



الآباء ومقدمو الرعاية أبطال: حماية أطفالنا في الأزمات.



٢ طرق عملية لمساعدتنا في التأقلم مع الأوضاع

- حتى لو كان ذلك صعبًا، حاول أن تتبع روتينًا يوميًا ما.
 - فالروتين يساعد الأطفال على الشعور بالأمان. حافظ إذا استطعت على روتين يومي، مثل أوقات تناول الوجبات أو الواجبات المدرسية.
 - كما أن مساعدة شخص آخر قد تجعلك تشعر بتحسن أيضًا.
- يتعلم أطفالنا الهدوء والطف منا.

١ اعترِ بنفسك كي تستطيع تقديم الدعم للأطفال

- عندما يكون توترك شديدًا، امنح نفسك استراحة.
 - واستمع إلى أنفاسك أثناء شهيقها وزفيرها.
 - يمكنك أن تضع يدك على معدتك، وأن تحس بها وهي ترتفع وتخفض مع كل نفس.
 - استمع إلى أنفاسك لبرهة فحسب.
- جرب ذلك كل يوم. أنت رائع.

٤ دقائق من الوقت الإيجابي مع أطفالك

- اسأل الأطفال عما يرغبون في القيام به.
 - استمع إليهم، وانظر إليهم.
 - امنحهم انتباهك الكامل.
- اللعب مع الأطفال والتحدث إليهم كل يوم يساعدهم على الشعور بالأمان.

٣ ساعد الأطفال على التأقلم مع الأزمة

- قد يشعر الأطفال بالخوف والارتباك والغضب.
 - هم بحاجة إلى دعمك.
 - استمع إلى الأطفال عندما يتحدثون عما يشعرون به.
 - تقبل ما يشعرون به وقدم لهم المواساة وأشعرهم بالأمل.
 - كن صريحًا ولكن حاول أن تبقى إيجابيًا.
- كل مساء، امدح الأطفال وامدح نفسك على شيء ما.

٦ تساعد الأشياء الصغيرة في الحفاظ على سلامة الأطفال

- ضع بعض الخطط مع الأطفال حول الطرق العملية للحفاظ على سلامتهم.
 - حاول إبقاء الأطفال بصحبة آبائهم أو العائلة أو الأصدقاء الذين تثق بهم.
 - ضع خطة معهم حول ما يجب فعله إذا انفصلوا عنك.
- التخطيط مع الأطفال يمنحهم الشعور بالأمان أيضًا.

٥ التعامل مع التوتر والقلق والغضب

- ابحث عن شخص يمكنك التحدث إليه عما تشعر به.
 - هل تفقد أعصابك؟ توقف لمدة 10 ثوانٍ.
 - تنفس شهيقًا وزفيرًا ببطء لخمس مرات. بعد ذلك، حاول التعامل بطريقة أكثر هدوءًا.
- كن فخورًا بنفسك في كل مرة تحاول فيها القيام بذلك.

٨ - الحفاظ على عائلتنا معًا

- احتفظ بالأطفال معك أو مع شخص تثق به طوال الوقت.
 - امسك أيديهم واجعلهم يمشون أمامك.
 - ابق في نفس السيارة معهم.
 - إذا كنت ذاهبًا إلى موقع توزيع، فاحرص على إبقاء الأطفال قريبين منك أو اتركهم مع شخص بالغ تثق به.
- قد تشعر بالإرهاق والتعب. كن فخورًا بنفسك لمشاركتك.

٧ بناء قوة الأطفال في الأزمات

- اطلب من الأطفال المساعدة في المهام العائلية.
 - امدح الأطفال على محاولتهم أو على أدائهم الجيد.
 - حيث يساعدهم ذلك على القيام بالأشياء الجيدة مرة أخرى.
 - أخبر الأطفال أن البقاء معًا سيساعد في الحفاظ على سلامتهم.
- كما أن مدح الأطفال يوضح لهم أنك تحسن بهم وتهتم بهم.



الآباء ومقدمو الرعاية أبطال: حماية أطفالنا في الأزمات.



١٠

إعداد خطط السلامة مع أطفالنا

- قم بعمل أغنية أو ترنيمة مع طفلك بحيث يحفظ اسمك بالكامل ورقم هاتفك ورقم شخص تتق به. راجعها مع طفلك كل يوم.
- إذا كنت في مكان جديد ، ساعد الأطفال على تعلم المنطقة حتى لا يضيعوا.
- اتفقوا على مكان واضح للقاء كل يوم في حالة الفراق.
- قم بعمل نسخ أو صور لجميع وثائق هويتك.
- في حالة فقدان حقائبك، قم بإخفاء النقود في أماكن مختلفة.

اعلم أنك تبذل قصارى جهدك في وقت الأزمات.

٩

ارشادات السلامة لكل طفل

- ارشادات الأمان مغطاة بالبلاستيك أو محفوظة في كيس مقاوم للماء
- اكتب الاسم الكامل ورقم الهاتف الخاص بك وثلاثة أشخاص تتق بهم.
- اكتب أي دواء يحتاجه طفلك، أي احتياجات خاصة أو إعاقة.
- إخفاء ارشادات الأمان على كل طفل (على سبيل المثال، في الجيب الذي يرتديه دائمًا أو على قلادة أو في حذائه).

إنك تمنح طفلك أفضل فرصة ممكنة للبقاء في أمان من خلال التهيئة و الاستعداد، أنت تفعل كل ما تستطيع.

١٢

السفر بأمان مع أطفالنا

- سافر مع مجموعة من الأشخاص الذين تعرفهم.
- تأكد من وجود شخص تتق به ليكون على اطلاع دائم بخطط السفر الخاصة بك ، ومكان تواجدك و من هو بصحبتك.
- اصنع كلمة سر مع الأشخاص الذين تتق بهم، لإعلامهم إذا كنت في خطر.
- لا تعطي جواز سفرك أو وثائق هويتك لأي شخص.
- لا تتق بأي شخص غريب ليعتني بأطفالك.

كل ما تفعله هو حماية أطفالك، تذكر أنك تبذل قصارى جهدك.

١١

حماية أطفالنا من الاختطاف

- علم أطفالك أن الخاطفين يكذبون لحث الأطفال على العمل أو القيام بأشياء خاطئة.
- يمكن أن يكون الخاطفون رجالاً، نساءً أو أزواجاً يرتدون ملابس عسكرية أو سترات ملونة. الخاطفون قد يبدو عليه م اللطف و إبداء المساعدة.
- ثق في حدسك، إذا شعرت بشيء غريب ، اخرج على الفور.
- اطلب رؤية بطاقة هوية تحمل صورة قبل قبول مساعدة أي شخص سواء كانت وسيلة تنقل أو مكان للإقامة.

هذا سيساعدك على تجنب الخطر ، والعثور على الأشخاص الصادقين الذين حقاً يرغبون في المساعدة.

١٣

حماية أطفالنا من العنف

- علم طفلك أنه لا يحق لأحد أن يلمسه.
- درب طفلك على قول و صراخ "لا".
- تحدث معهم عن الأماكن والأشخاص الخطرين.
- إذا أخبرك طفلك على سوء معاملة، صدق طفلك، أخبرهم بأن هذا ليس ذنبهم وأنك تحبهم.

نعلم أن الأمر صعب ، لكن التحدث مع طفلك يساعد في حمايته، أنت تبذل قصارى جهدك من أجلهم.

١٤

إخبار أطفالنا عندما يموت شخص مقرب

- بكلمات بسيطة، أخبرهم أن الشخص قد مات ولن يعود.
- استمع وتقبل ما يشعر به طفلك، قد يبدو الأطفال سعداء ولكنهم حزينون.
- في كل الأحوال، طمن أطفالك أن كل شيء على ما يرام.
- لا بأس ان كنت لا تملك جميع الإجابات، مجرد الاستماع سيساعد الأطفال على معرفة أنك تهتم.

دعهم يعرفون أنه على ما يرام ، كيفما يشعرون.

١٥

مساعدة الأطفال على التأقلم عندما يموت شخص ما

- افعولوا شيئاً معاً لتوديع الشخص - صلاة أو رسالة أو أنشودة ..
- أخبر الأطفال بوضوح من سيعتني بهم من الآن فصاعداً.
- بغض النظر عن رد فعلهم ، لا تأخذ الأمر على محمل شخصي، فقط كن متواجداً لدعمهم ومحبتهم.
- تأكد من أنهم لا يلومون أنفسهم عل أي شيء حدث.

اسمح لنفسك ولأطفالك بالحزن على أي فقدان، تذكر أنك تبذل قصارى جهدك.