

الحفاظ على اطفالك

- استمع بانتباه: التفت لطفلك وحافظ على الإتصال بالعين
- استعمل التعبيرات مثل ؛ "أسمع ما تقوله ، يمكنني أن أسمع / أرى أنك غير سعيد فى الواقع من ذلك"
- لا تحاول دائما حل المشكله
- إذا كان الوقت غير مناسب، فحدد وقتا آخرا
- إذا أخبرك طفلك بشيء يثير القلق ، فابق هادئاً
- التمس المساعدة (رؤية معلومات حول من تذهب إليهم)

الاستماع الفعال

مفاهيم أساسية حول كيف تكون حاضرا لطفلك

1. كن على علم.
2. كن في حالة تأهب.
3. كن منتبها.
4. كن متأكداً.
5. كن مستعدا.
6. كن متقبلاً.
7. كن محتويا.
8. كن سهل الوصول.

اللبنة

من المهم مساعدة الأطفال والشباب على فهم إشارات الإنذار المبكر الخاصة بهم حتى يتمكنوا من فهم متى يكونون في موقف قد لا يكون آمناً

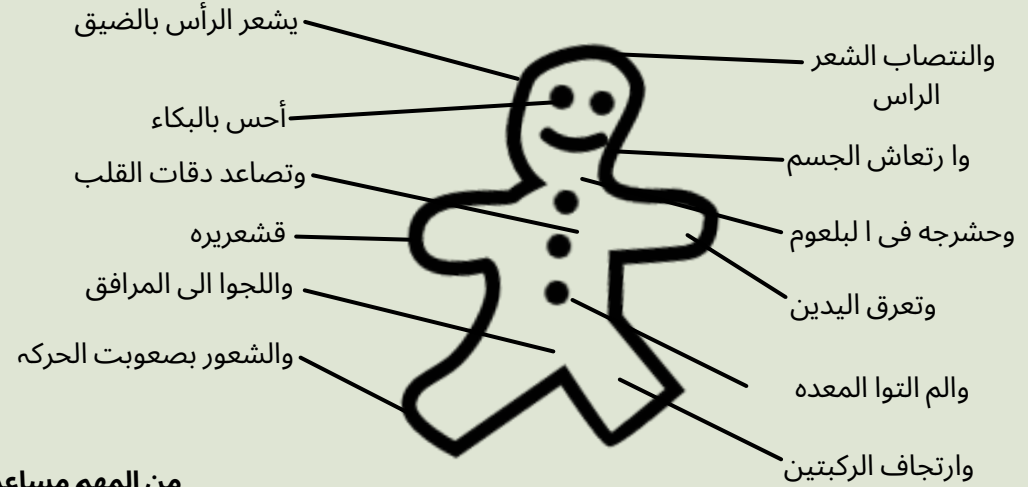
استخدم هذه الصورة مع أطفالك اجعلهم يفكرون في المشاعر ولماذا قد تكون لديهم

فهم المشاعر والعواطف

اجلس مع طفلك واطلب منه اختيار خمسة أشخاص يثقون بهم ويمكن الوصول إليهم ويصدقونهم ويكونون قادرين على المساعدة إذا لزم الأمر

بمجرد أن يفهم طفلك علامات الإنذار المبكر الخاصة به ، يمكنه استخدام يد الشخص الآمن للذهاب إلى شخص ما إذا شعر بعدم الأمان.

عدد الأشخاص الموثوق بهم



مفاهيم
السلوك
الوقائي

علم طفلك:

- حول المساحة الشخصية وأن لهم الحق في ذلك
- لا ينبغي لأحد أن يراهم عراة. يمكنك البدء في ذلك مبكرًا بعدم السماح لأي شخص آخر بالذهاب إلى المرحاض معهم ، باستثناء بعض الأشخاص الموثوق بهم
- أن يقولوا "لا" إذا كانوا في موقف ليسوا مرتاحين له
- حدود للحفاظ علي الأمان

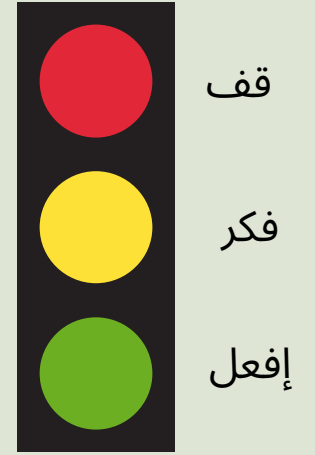


استمرارية
السلامة

قدم فكرة أننا أحيانًا نقوم بأشياء محفوفة بالمخاطر من أجل المتعة ولكن يجب أن نفهم متى يصبح ذلك مجازف. راجع هذه مع طفلك واطلب منه أن يأتي بأمثلة خاصة به. يمكن أن تكشف لنا هذا أيضًا ما إذا كان طفلك لا يشعر بالأمان في حاله الاعتيادية. على سبيل المثال ، إذا تعرضوا للتنمر في المدرسة ، فلن يكون هذا مكانًا آمنًا لهم.



ساعد طفلك على استخدام هذه التقنية البسيطة للتعرف على المشاعر غير الآمنة وما يجب فعله حيال أي موقف. يستخدم هذا جنبًا إلى جنب مع علامات الإنذار المبكر واليد الآمنة. قف-افهم الشعور:- "عندي آلم في المعده" أشعر بالتوتر، لا أحب هذا الموقف فكر - ما الذي يجب فعله للخروج بأمان من هذا الموقف وكيف اجتيازه؟ إفعل - أدرك أن لديك خيارًا لفعل شي



تقنية إشارات
المرور

ابروجيبيل بيرتنغ هنا لدعم العائلات. نحن ندير دورات تدريبية حول الأبوة لتغطيه كامله في هذه النشرة. وكذلك لدينا أيضًا ورش عمل عبر الإنترنت و تدريب الوالدين المتطوعون من أولياء الأمور لمساعدة الآباء الآخرين. لمعرفة المزيد ، تفضل بزيارة صفحات وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بنا أو قم بزيارة موقعنا على الإنترنت.

www.approachableparenting.org.uk

الاستشارة للكبار: أو بدلاً من ذلك ، اتصل بـ

NSPCC ADVICE LINE FOR ADULTS: 0808800 5000 (help@nspcc.org.uk)

أو على

Childline at 0800 1111

من الذي نتحدث
معه إذا كان لديك
سؤال أو تحتاج
إلى مساعدة

NEAR
NEIGHBOURS

BRINGING PEOPLE TOGETHER



Approachable
Parenting