

NSPCC

محادثات غير مريحة

ندعم الأسر المسلمة في الحفاظ على أمان أطفالهم من خلال تحويل المحادثات غير المريحة إلى محادثات مريحة

Arabic

هذا الدليل متاح أيضًا باللغة الإنجليزية والبنغالية والأردية.

بالتعاون مع



Approachable
Parenting

كُل طفل يستحق النضال من أجله

**ينتظر الأطفال من والديهم والقائمين برعايتهم أن يربوهم
ويرشدهم. إنهم يتوقعون منك الإجابة عن أسئلتهم
وتقديم النصيحة لهم حينما يحتاجون إليها منكم.**

سواء كان الحديث عن فترة البلوغ أو العلاقات أو الحدود أو أي موضوع
آخر، هناك موضوعات تستصعب الحديث فيها إلى أطفالك. من الطبيعي
أن تشعر بعدم الراحة في البداية للحديث في هذه الموضوعات.

ولكن من خلال اتباع الإرشادات والنصائح الواردة في هذه النشرة، ستشعر أنك
أكثر استعدادًا وثقة وارتياحًا للحديث إلى طفلك في مجموعة من الموضوعات.

الحديث بانتظام إلى أطفالك عن مشاعرهم وتجاربهم مفيد للغاية في
الحفاظ على سلامتهم. ستمكّن من بناء الثقة لذلك سيأتون إليك طالبين
الدعم إذا تعرضوا لمشكلة أو إذا أرادوا مشاركة حديث ما معك.

المحتوى

4

مقدمة

6

المراحل الثلاث لتربية الطفل

7

تطوير المحادثات كلما كبر الطفل

8

إيجاد اللحظة المناسبة

9

مصادر لدعمك

انظر قل غنّ العب 

حديث "البنطال" 

الأمان على الإنترنت 

الركائز الخمسة لتربية الطفل 

17

عبارات مفيدة

18

قائمة المحادثات

20

المزيد من المعلومات والدعم

من الطبيعي أن تشعر بعدم الثقة في البداية بشأن إجراء بعض المحادثات.

لا مشكلة في أن يكون لديك بعض المخاوف أو شعور بالقلق. تُساعد معرفتك لما تشعر به وسبب شعورك بذلك على إزالة الحواجز والاستعداد لإجراء محادثات مهمة تُساعد على الحفاظ على سلامة أطفالك.

إليك بعض التحديات التي أخبرنا آباء مسلمين أنهم يتعرضون لها أحياناً عند الحديث إلى أطفالهم:

اختلاف أساليب التربية باختلاف الأجيال

موضوع لم يسبق مناقشته معهم في طفولتهم

الآباء نشأوا في بلدان مختلفة بثقافات مختلفة ومن ثم لديهم توقعات مختلفة.



"لا تُربوا أولادكم كما رباكم آباؤكم، فقد خلقوا لزمان غير زمانكم".
علي بن أبي طالب

ما الأساليب التي أثبتت نجاحها عند إجراء هذه المحادثات مع أطفالكم؟



أياً كان الموضوع أو عمر طفلك، هناك الكثير من الطرق لتسهيل الأمر عليكما. لدينا نصيحة سأساعدك على تحديد كيفية التحدث إلى طفلك بطريقة داعمة تُراعي المرحلة العمرية والاعتبارات الثقافية.

تذكر، أنت أفضل من يعرف طفلك، لذا ثق في قرارك بشأن الطريقة المناسبة لأسرتك.

"الصبر والعقلية المنفتحة".

.....

"طمأنتهم أنني موجود هنا بجانبهم متى أرادوا الحديث".

.....

"حاولت الاستماع دون إصدار أحكام".

.....

"كنت أتعلم منه، فقد جعلني مدرِّباً لما تطوي عليه حياة المراهقين في أيامنا هذه".

.....

"تركيز الانتباه على الطفل عند التعامل مع أجيال مختلفة في المنزل".

"وَأَعْلَمُوا أَنَّمَا آمَوَالِكُمْ وَأَوْلَادُكُمُْ فَتَنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ".

القرآن 8:28



وفقًا للتعاليم الإسلامية، فإن تربية الطفل تنقسم إلى ثلاثة مراحل:

أول سبع سنوات

(من 7-0 سنوات)

العِب معهم

في الإسلام، تُعدّ هذه فترة السماح للأطفال باللعب وبناء تواصل قوي معهم.

يُساعد التفاعل الجيد في السنوات المبكرة على بناء أساس قوي لنموّ عقل طفلك.

آخر سبع سنوات

(من 14-21 سنة)

صاحبه

نظرًا إلى أن الأطفال يُواصلون تكوين شخصياتهم الخاصة في سنوات المراهقة، فقد يكونون عرضةً أكثر للخلاف مع والديهم أو اختيار آراء مختلفة. وأحيانًا يرتكبون أخطاءً ومن الضروري أن يعرفوا أنك إلى جانبهم لدعمهم.

تُركز هذه المرحلة من نموّ الشباب الصغار على بناء علاقة ثقة معهم، صاحبهم، وكن أنت الشخص الذي يلجؤون إليه إذا احتاجوا إلى مساعدة أو نصيحة.

السبع سنوات التالية

(من 14-7 سنة)

علمهم

في هذه السنوات يكون طفلك مثل الإسفنج، مستعدّ لامتصاص أي شيء وكل شيء يُريه له وتعلّمه إياه وتُخرجه به.

تُساعد الحدود على توجيه سلوكهم. من خلال السماح لطفلك بطرح الأسئلة وإخباره بعطف وحنان عمّا هو مقبول وما هو غير مقبول، أنت تمنحه حرية التعامل والتصرّف.



"لاعب سبّعًا وعلّمه سبّعًا وصاحبه سبّعًا".
علي بن أبي طالب

ندعمك للشعور بالراحة في محادثاتك



تُظهر الأبحاث أن عقولنا تستمر في النمو حتى أوائل العشرينات من عمرنا. يُمكن أن تؤثر هذه التغييرات في طريقة تفكير الشباب وشعورهم وسلوكهم - لاسيَّما في سنوات المراهقة.

من خلال التواصل شبه المستمر مع طفلك، ستبني ثقة وترابطاً أقوى سيستمران في النمو معه على مدار فترات حياته.

في الإسلام، تُعدُّ الأبوة أمانة وشكل من أشكال العبادة. الأطفال نعمة من الله (سبحانه وتعالى)، وفي الوقت ذاته أمانة تركها لديك.

سنُساعدك معرفة كيف تجعل محادثاتك مناسبة لكل مرحلة عمرية يخطوها طفلك على بناء روابط قوية معه.

تساعدك الركائز الخمس لتربية طفلك سهلة التطبيق على بناء الروابط وتقوية التواصل مع طفلك بما يتناسب مع عمره.

أما مع الرضع، فتتمحور إقامة علاقة جيدة حول الترابط والتعلُّق والانسجام.

الترابط: علاقتنا مع طفلنا من ناحية الشعور بالحب والدفء.

التعلُّق: علاقة الطفل/الأب (الأم) تعكس شعوراً بالأمن والأمان.

الانسجام: فهم كيف يتواصل طفلك ويستجيب لذلك.

اعرف المزيد عن
دورات الركائز الخمسة
لرعاية الطفل في صفحة 17.

إيجاد اللحظة المناسبة للحديث إلى طفلك

**هل تبحثون عن وقت مناسب لبدء محادثة؟
يمكنكم المحاولة خلال أي من هذه الأوقات:**

الرحلات بالسيارة

حينما يشعر كليكما بالسكينة،

مثل الوقت بعد الصلاة

بينما تسيرون عائدين من المدرسة إلى المنزل

إذا أخذ درسًا عن موضوع معين في المدرسة،

على سبيل المثال عن العلاقات الشخصية،

فأسأله عن الذي يتذكره من هذا الدرس

إذا كان برنامجه التلفزيوني المفضل

يتناول سرد أحداث حساسة

قراءة بعض الآيات من القرآن معًا قد

يكون طريقة رائعة لبدء محادثة

التواجد في مكان هادئ مع التركيز

على طفلك دون مشتتات.

لطالما شجع الإسلام على بدء المحادثات، ولا حرج في طرح الأسئلة. أما في ما يخص زمان ومكان إجراء المحادثات، فيعتمدان على عمر الطفل أو مدى نموه.

يُساعدك مراعاة عمر طفلك ومرحلة نموه على الاستعداد والشعور بالثقة حيال أي موضوعات تحتاج إلى الحديث عنها. كل أسرة تختلف عن الأخرى - الأمر كله يتعلق بإيجاد ما يناسبك أنت وطفلك.



انتقل إلى صفحة 18
لمزيد من النصائح حول
إجراء هذه المحادثات.

الأسرة هي نواة المجتمع، "صلة الرحم"

في الصفحات القليلة التالية، ستجد بعض المصادر التي ستساعدك على الاستعداد لمحادثات معينة.

ستكون بعض المصادر مفيدة لمراحل عمرية معينة، بينما الأخرى ستقدم الدعم إلى الأطفال في أي مرحلة عمرية. في ما يأتي يمكنك الاطلاع على المصادر المناسبة في المراحل العمرية المختلفة.

يُمكنك بناء روابط أقوى مع طفلك منذ ولادته وعلى امتداد مراحلها العمرية حتى البلوغ، من خلال معرفة أساليب بناء الثقة والتواصل. أياً كان موضوع المحادثة، هناك الكثير من المعلومات والدعم والنصائح المتاحة لمساعدتك.

برامج الركائز الخمسة لتربية الطفل سهلة التطبيق

مصادر NSPCC

المرحلة:

الحمل وما بعده		الحمل
برنامج من 0 - 3 سنوات		7 - 0 سنوات العَب معهم
برنامج من 4 - 11 سنة		14 - 7 سنة عَلّمه
برنامج المراهقين		21-14 سنة صاحبه

انظر، قل، غنّ، العب

لديك القوة على استبدال لحظات الحياة اليومية بلحظات بناء للعقل. من خلال التقاط تلميحات أطفالك والتفاعل مع ما يفعلونه، ستتمكن من تقوية ارتباطكم أكثر.

انظر لما يُركز عليه الرضيع وكيف يتفاعل.

قل ما تفعله وقلّد الأصوات التي يُصدرها الرضيع.

غنّ بنغماتك أو أناشيدك المفضلة أو ألف أغانيك الخاصة.

العب ألعاباً بسيطة وانظر ما الذي يُعجب طفلك.

لماذا لا تُحاول الاستماع معه إلى القرآن أو غناء الأناشيد الإسلامية للأطفال لمساعدتك على بناء ارتباط أقوى؟

لا توجد حاجة إلى تغيير روتينك - فقط اتّبع نصائحنا في ما يخص الإكثار قليلاً من **انظر، قل، غنّ، العب**.

مباشرة منذ لحظة الولادة، يُمكنك اتّباع نصائحنا لبناء العقل للحصول على تجارب مشجّعة مع طفلك وتطبيق انظر، قل، غنّ، العب أكثر خلال يومك.

انظر قل غنّ العب

يوجد
نصيحة لتجربها
في الصفحة
التالية.





قليل من العلوم

يُكوِّن أطفالك روابط جديدة باستخدام الأعراس اليومية. فهم يبنون مهارات تركيز وضبط للنفس بينما يتحرَّكون على الإيقاع وينتهون لكلماتك. هذه بداية تعلُّمهم أن يكونوا مبدعين ولديهم قدرة على حل المشكلات.

جرب ما يأتي: أصوات منزلية

اكتشاف الأصوات من خلال إعطاء طفلك أعراس يومية آمنة تُصدر صوتًا.

جرب أعراسًا مختلفة، مثل رقائق حبوب في علبة قهوة مع إغلاق الغطاء، أو أواني يطرق عليها بمعلقة.

تحدَّث عمَّا يفعلونه، مثل، "رَجَّ هذه العلبة بسرعة!" انضمِّ إليه وتحركًا سويًا على الإيقاع!

يُمكنك إيجاد المزيد من المصادر عن انظر،
قل، غنَّ، العب على

nspcc.org.uk/brain-building



"قلب الطفل الطاهر جوهرة خالية من كل نقش وصورة. وهو قابل لكل نقش، ومائل إلى كل ما يمال إليه".
الإمام الغزالي



حديث "البنطال"

يُسهّل عليك حديث "البنطال" إجراء هذه المحادثات بطريقة مناسبة قدر الإمكان للأطفال في عمر الثلاث سنوات. ويُساعد الديناصور الودود بنطالسورس الأطفال على التفاعل مع الرسائل بأسلوب ممتع ومريح.

فكل حرف من أحرف كلمة "بنطال" يحمل رسالة مهمة من السهل تذكّرها وتُساعد على الحفاظ على أمان الأطفال.

ربما تحدثت بالفعل إلى طفلك عن أشياء مثل عبور الطريق بأمان. ولكن هل تحدثت إليه بطريقة بسيطة، ولكن مهمة، عن كيف يُحافظ على سلامته من الاعتداء الجنسي؟

نعرف أن هذه محادثة قد تستصعبها أو تشعر بعدم الراحة تجاهها، ولكن ليس هذا ما يجب أن يكون عليه الحال. ومن الضروري تعليم الأطفال عن حماية عورتهم (الأجزاء الخاصة من الجسم) منذ سنّ مبكرة سواء كانوا أولاد أم بنات.

ب بما أن الأعضاء خاصة، فهذا يعني أنها خاصة بكم

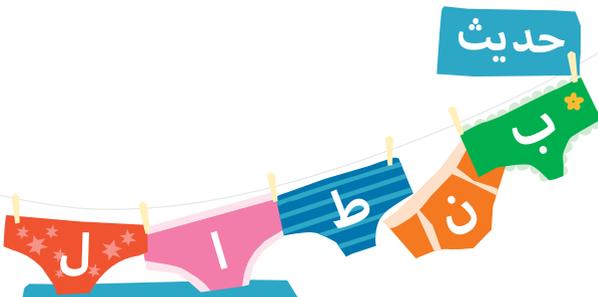
ن نعم، جسمكم ملك لكم وحدكم، تذكروا ذلك

ط طالما قلم لاء، فلا

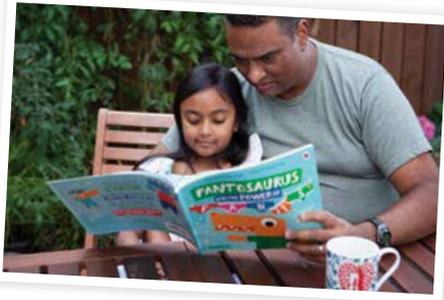
ا الأسرار التي تضايقكم تحدثوا عنها

ل لا للسكرت، تكلموا، فهناك من يستطيع مساعدتكم





يُساعد على الحفاظ
على أمان الأطفال



كتاب قصص بنطالوسورس

بنطالوسورس وقوة البنطال - مناسب تمامًا لقراءته مع الأطفال وتقديم قواعد حديث "البنطال".



غنِّ مع بنطالوسورس

تُقدم مقاطع الفيديو حديث "البنطال" إلى الأطفال وتُساعدهم على تعلم الرسائل الرئيسية.

لدينا مجموعة كبيرة من أدلة ومقاطع فيديو ومصادر لحديث "البنطال"، لمساعدتك في إجراء حديث "البنطال". يُمكنك تنزيل أدلة حديث "البنطال" بلغات مختلفة من موقع NSPCC الإلكتروني، بالإضافة إلى اكتشاف المزيد من المصادر المتاحة.

اطلب جميع مواد حديث "البنطال" هذه أو شاهدها أو نزلها من على
nspcc.org.uk/PANTS



اطلب مجموعة أنشطة حديث "البنطال"

أساليب ممتعة لمساعدة الأطفال على تعلّم حديث "البنطال" من دون استخدام أي كلمات مخيفة.

"أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَضَلُّهَا نَابِتٌ وَفَرَعُهَا فِي السَّمَاءِ.
تُوْتِي أَكْلَهَا كُلَّ حِينٍ يَأْتِي رُبُّهَا".

القرآن 14:24



الحفاظ على الأطفال آمنين على الإنترنت



عندما تتحدث إلى طفل صغير، قد يكون من المفيد استخدام الألعاب لدعم المحادثات.

أنشطة مجموعة LEGO® Group Build & Talk
تُقدم أدلة ممتعة ومجانية للمساعدة على بدء الحديث عن الأمان على الإنترنت في المنزل.

يُمكنك الحصول على الأدلة لمساعدتك على بناء شخصيات LEGO® بينما تتحدث عن المضايقات عبر الإنترنت والمعلومات المزيفة على الإنترنت والأمان على الإنترنت والمشاركة الآمنة وغير ذلك الكثير من خلال

lego.com/buildandtalk

بالنظر إلى أن الأطفال يكبرون بصحة التكنولوجيا والإنترنت نرى أنه لا يوجد فارق بين حياتهم على الإنترنت أو على أرض الواقع؛ فالحياة على الإنترنت وعلى أرض الواقع حياة واحدة بالنسبة إليهم.

قد يكون من الصعب معرفة كيف تبدأ الحديث إلى طفلك عما يفعله على الإنترنت أو من يتحدث إليه أو المخاطر والمشكلات المحتملة.

التحدث إلى طفلك بصورة شبه مستمرة أفضل طريقة للحفاظ على أمانه على الإنترنت. جعل هذه المحادثات جزءاً من المحادثات اليومية، مثلما تفعل حينما تسأل عن يومه في المدرسة، سيساعد طفلك على الشعور بالارتياح. كما أنها ستساعده على القبول والتحدث إليك إذا شعر بأي مخاوف.

اطلع على المزيد من المعلومات حول كيفية الحديث عن البقاء آمناً على الإنترنت على nspcc.org.uk/talkonlinesafety



"رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا".

القرآن 25:74

دعم سلامة طفلك على الإنترنت

جرب بعضًا من أهم نصائحنا لمساعدة طفلك على البقاء بخير على الإنترنت:

تحدث معه

دردش كثيرًا مع طفلك عمّا يفعله على الإنترنت وما شعوره تجاه ذلك.

تأول السلبيات

اطلب من طفلك أن يخبرك إذا شعر بمضايقة أو شعر بالسوء بسبب أشياء شاهدها على الإنترنت، وأخبره أن بإمكانه حظر حسابات معينة أو كتم صوت إشعاراتها.

لا تُصدق كل ما ترى

ذكّر طفلك بأن ليس كل ما يُشاهده أو يسمعه على الإنترنت حقيقي وأن يسأل عمّا يراه.

الخطأ وارد

إذا ارتكب طفلك خطأ على الإنترنت، كن متفهمًا وساعده على التعلم من خطئه.

كن قدوة

طفلك ينظر إليك كمثال أعلى، فأره أنك تتبع ما تتصح به.

بالنسبة إلى الأطفال، أحيانًا يكون الإنترنت مكانًا يصعب عليهم الإبحار فيه. قد يصعب عليهم معرفة الحقيقي من المزيف أو كيف يتجنبون مشاهدة المحتوى السلبي أو ماذا يفعلون في حالة ارتكاب خطأ.

يجب أن يكون التواجد على الإنترنت تجربة إيجابية للأطفال، ونحن نرغب في مساعدتك على دعم طفلك في الشعور بالأمان والثقة والسعادة بينما يتواجد على الإنترنت.

يُمكنك إيجاد المزيد عن دعم سلامة طفلك على الإنترنت على:

nspcc.org.uk/online wellbeing



"لَا يَكْفُفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا".

القرآن 2:286

الركائز الخمسة لتربية الطفل

الدورات:

الحمل وما بعده

دورة مدتها 4 أسابيع تستكشف فيها نمو العقل والارتباط في أثناء فترة الحمل وبناء تعلق آمن.

3-0 سنوات

دورة مدتها 4 أسابيع تستكشف فيها أهمية التكيف مع الأبوة أو الأمومة وأهمية تطوير الرعاية الذاتية وبناء علاقة جيدة مع طفلك منذ البداية.

11-4 سنة

دورة مدتها 8 أسابيع لتطوير أساليب إدارة الاستماع والتواصل والسلوك.

المراهقين

دورة مدتها 8 أسابيع تم وضعها بالتعاون مع Protective Behaviours Consortium، تهدف إلى وعي أفضل بمرحلة المراهقة وتحسين التواصل والعلاقات.

الأطفال والشباب الصغار يتعلمون من والديهم. فكل ما تزرعه بداخلهم من كيفية نصحهم وكيف تكون قدوة لهم وعاطفتك تجاههم وطريقتك في تربيتهم على مدار مراحلهم العمرية يؤثر في بلورة شخصيتهم.

تُساعد برامج الركائز الخمسة لتربية الطفل سهولة التطبيق للأسر المسلمة على دعمك في كل مرحلة من مراحل نموهم - بدءاً من الحمل وحتى سنوات المراهقة وما بعدها.

يُمكنك إيجاد المزيد عن دورات الركائز الخمس لتربية الطفل من خلال زيارة approachableparenting.org/courses



"...فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ".

القرآن 3:159

عبارات تُساعدك على الحديث إلى طفلك

أحياناً تشعر بالحيرة وأنت تُفكر في الكلمات التي يجب أن تستخدمها في أثناء حديثك إلى طفلك. في ما يلي بعض العبارات التي قد تُساعدك عند الحديث عن موضوعات صعبة:

- ما شعورك حيال ذلك؟
- شكرًا لأنك عبّرت لي عن مشاعرك.
- ماذا تُحب أن يحدث بعد ذلك؟
- هل تتذكر حينما...؟
- هل شاهدت ... على التلفاز؟
- كيف ستشعر إذا...؟
- لم أكن أتوقع أن تخبرني بذلك، ولكن شكرًا لأنك شاركته معي. أمهلني لحظة لأفكر في ما قلته.
- أنا غير متأكد من هذا، سأفكر في الأمر وسنتحدث بشأنه غدًا؟
- يُمكنك دائما التحدث إلينا.
- أنا هنا لأكون بجانبك.



"زوج منقطع النظير ووالد مثالي وجدّ عظيم... لم أرَ رجلًا أكثر رحمة بأفراد عائلته من محمد (صلى الله عليه وسلم)".
صحيح مسلم

هل أنت مستعدّ للحديث إلى طفلك؟

لقد اطلعت على بعض النصائح بشأن كيفية الاستعداد للمحادثات وقرأت بعض المصادر التي قد تُساعدك على إجراء محادثات معينة. والآن، إليك قائمة تساعدك على الاستعداد والشعور بالراحة عند إجراء أي محادثة:

هل دعوت الله؟

الدعاء بحرص وإخلاص ضروري وفرصة لاستشعار روحانيات مناجاة الله وطلب العون والسّداد وطريقة للتعبير عن أفكارك ومخاوفك.

هل خطّطت لما تُريد قوله؟

قد تكون هناك أسئلة معينة تريد أن تطرحها على طفلك أو معلومات مهمة تريد أن تنقلها إليه.

هل أنت مستعدّ للاستماع؟

قد لا تسير المحادثة كما خطّطت لها وليس هناك مشكلة في ذلك. استمع لما يُخبرك به طفلك من دون إصدار أحكام أو تقديم حلول وكن مستعدّاً للتكيف.

هل تشعر بالارتياح والاستعداد؟

قد يُساعدك التحدّث إلى أفراد العائلة أو الأصدقاء أو البحث عن معلومات على الإنترنت عن الموضوع الذي تريد الحديث عنه.

هل اخترت الوقت والمكان المناسبين؟

أحياناً، قد تشعر براحة أكثر إذا كنت تتحدث جنباً إلى جنب لا وجهاً إلى وجه. في بعض الأحيان، قد يكون من الضروري أن تُظهر لطفلك أنه يستحوذ على انتباهك بالكامل مع عدم وجود أي مشتتات.

هل تدرّبت؟

قد يُساعدك التدرّب على بعض العبارات التي تُحب استخدامها لُتُظهر لطفلك أنك هنا إلى جانبه. يُمكنك الاطلاع على بعض العبارات المفيدة في صفحة 17.



"كان (صلى الله عليه وسلم) يلتفت بجميع جسمه إذا أراد أن يكلم أحداً".
الحديث السادس من كتاب شمائل الترمذي



هل هدفك واضح؟

يُساعدك مراجعة السبب الرئيسي للمحادثة على تجديد نواياك. هل تضبط زمام أفكارك، وتُركز على الثمرة التي تريد الخروج بها من المحادثة وتُدرك احتياجات طفلك؟

مزيد من الدعم من NSPCC وApproachable Parenting

مؤسسة Approachable Parenting

تدعم مؤسسة
Approachable Parenting احتياجات الأُسرى
المسلمة التي تعيش في المملكة المتحدة.

لدينا الوعي الكامل بثقافة المسلم وعقيدته، ومن ثَمَّ
نقدم خدمات ودورات متنوعة، تربط النظرية النفسية
الحديثة وأساليب التدريب بالمبادئ الإسلامية.

يؤثر عملنا تأثيرًا مباشرًا في تطوير السمات الأساسية
للأسرة وتمكين الوالدين وتعزيز الثقة والسلامة
النفسية والسلوكيات لدى الجيل الجديد.

إذا أردت المزيد من الدعم، فيمكنك
الاتصال بنا على **0121 773 8643**.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة
approachableparenting.org

[@approachable.parenting](https://www.instagram.com/approachable.parenting)

جمعية NSPCC

في جمعية NSPCC، نريد أن يكبر كل طفل
بأمان وسعادة. يوجد الكثير والكثير من
النصائح والدعم للوالدين والقائمين
بالرعاية على صفحاتنا على الإنترنت.

للمزيد من المعلومات تفضل بزيارة

nspcc.org.uk/parents

إذا أردت الحديث في أي وقت، فنحن هنا لمساعدتك.
يُمكنك الاتصال بالخط الساخن لجمعية NSPCC
على الرقم **0800 800 5000** أو مراسلتنا عبر
البريد الإلكتروني على help@nspcc.org.uk

وإذا شعر طفلك بالحزن أو القلق أو الخوف في
أي وقت، فيمكنه التحدث إلى استشاري ودود على
رقم **0800 1111** أو على childline.org.uk



"وقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ".

القرآن 40:60

المزيد من المعلومات والدعم



سواء كنت تبحث عن نصيحة لمعرفة كيفية التحدث إلى طفلك والحفاظ على أمانه، أو احتجت أنت أو طفلك إلى المزيد من الدعم، هذه المصادر يمكنها مساعدتك.

لمزيد من المعلومات عن بدء المحادثات، تفضل بزيارة:

Action for Children

كيف تتحدث إلى طفلك في الموضوعات الصعبة

[parents.actionforchildren.org.uk/
behaviour/challenging-behaviour/
how-to-talk-to-your-child](https://parents.actionforchildren.org.uk/behaviour/challenging-behaviour/how-to-talk-to-your-child)

Barnardo's

خمسة نصائح للحديث إلى الأطفال عن مشاعرهم

[barnardos.org.uk/blog/having-healthy-
conversations-about-feelings](https://barnardos.org.uk/blog/having-healthy-conversations-about-feelings)

Save the Children

كيف تتحدث إلى الأطفال عن الأمور المعقدة

[savethechildren.org.uk/what-we-do/
how-to-talk-to-kids-about-hard-things](https://savethechildren.org.uk/what-we-do/how-to-talk-to-kids-about-hard-things)

تابع المزيد من المعلومات والدعم

لمزيد من الدعم:

Muslim Youth Helpline

خدمة دعم مجانية وسرية تُراعي

الاعتبارات الثقافية للشباب

myh.org.uk

0808 808 2008

Protective Behaviours Consortium

يُقدم الخدمات والموارد في مجال السلوكيات الوقائية

protectivebehavioursconsortium.co.uk

Samaritans

مؤسسة خيرية تقدم الدعم النفسي لأي

شخص يواجه ضغطاً نفسياً أو يكافح

للتأقلم أو معرض لخطر الانتحار

samaritans.org

116 123

Victim Support

مؤسسة خيرية لدعم ضحايا الجريمة

والحوادث المؤلمة

victimsupport.org.uk

0808 1689 111

YoungMinds

مؤسسة صحة عقلية خيرية للأطفال والشباب وآبائهم

youngminds.org.uk

راسل YM على 85258

Beat

تُقدم الدعم للشباب والعائلات الذين

يُعانون من اضطرابات غذائية

beateatingdisorders.org.uk

0808 801 0677

Family Lives

تُقدم تدخلاً مبكراً ودعماً إلى الأسر عند حدوث أزمات

familylives.org.uk

0808 800 2222

LEGO® Build and Talk

تُساعد الوالدين على الحديث مع

الأطفال عن الأمان على الإنترنت

lego.com/buildandtalk

Mind

تُقدم النصائح والدعم بشأن الصحة العقلية

mind.org.uk

0300 123 3393

Muslim Community Helpline

خدمة سرية للاستماع دون إصدار أحكام

والدعم النفسي

muslimcommunityhelpline.org.uk

أو 0208 908 6715

0208 904 8193

Muslim Women's Network Helpline

خط ساخن يُراعي العقائد والاعتبارات الثقافية

ويُقدم خدمة الاستشارة

mwnhelpline.co.uk

0800 999 5786

**بالحديث مع أطفالكم ، فإنكم تتخذون بذلك خطوات
مهمة لمساعدتهم على الحفاظ على سلامتهم. وينبغي
أن تشعروا بالفخر لأنكم تقومون بأمر رائع.**

لكن تذكروا أنه ليس حديثاً لمرة واحدة. من الأفضل جعل
هذه المحادثات قصيرة ومتكررة والاستمرار في الاستجابة
لاحتياجات طفلك ومشاعره وخبراته بينما يكبر.

الاطمئنان على طفلك بانتظام يُشعره أنك بجانبه ومستعد
للاستماع إليه إذا شعر في أي وقت بالحزن أو القلق أو الخوف.

NSPCC

معًا، يُمكننا وقف إساءة معاملة الأطفال وإهمالهم من خلال العمل مع أشخاص ومجتمعات لمنعها، لنُحول الإنترنت إلى عالم أكثر أمانًا للأطفال، وتُأكد من أن كل طفل لديه مكان يدعمه عند حاجته إلى الدعم.

كل شخص له دور يؤديه في الحفاظ على أمان الأطفال. وكل جنبه تجمعه، وكل عريضة توقعونها، وكل دقيقة من وقتكم تمنحونها، ستصنع فرقًا.

معًا، يُمكننا تغيير حياة الأطفال.

nspcc.org.uk

بالتعاون مع



Approachable
Parenting

كُل طفل يستحق النضال من أجله

جميع المعلومات حديثة ودقيقة في وقت الطباعة. ©NSPCC 2023. مسجلة من قِبل لجنة المؤسسات الخيرية في إنجلترا وويلز برقم 216401. اسكتلندا SC037717 وجزري 384. تصوير تومر هال، وأدريان جيمس وايت، وشانتيسوك، وأدوي ستوك. صور الأطفال والاباء مأخوذة لعارضين ومنطوقين. علامة وشعار كلمة بنطالوسورس علامتين تجاريتين مسجلتين ل NSPCC و NSPCC 2023. ©NSPCC. جميع الحقوق محفوظة. الرسوم التوضيحية من إعداد جيمي ناش، 20230008.J.