

# التحدث مع أطفالك حول حادثة عنف

اطرح أسئلة واستمع إلى  
الأفكار وكن متجاوبًا



City of Westminster

من شأن حوادث العنف المأساوية العامة والأحداث المؤلمة الأخرى أن تجعل الأفراد والأسر والمجتمعات يشعرون بالتوتر والخوف والخطر. قد تُفسر هذه الأحداث بطرق مختلفة ولا يمكن الوثوق بكافة المعلومات.

التحدث بصراحة عن العنف، وبالأخص مع الأطفال، ومساعدتهم لمعرفة ردود أفعالهم أمر طبيعي ويمكن تفهمه، وقد يساعد في تخفيف مشاعر القلق بشأن السلامة الشخصية وقد يعينهم على اكتساب الإحساس بالتحكم الشخصي إلى جانب التعامل مع أي مخاوف ناشئة. هذه بعض تلميحات مفيدة لبدء هذه الحوارات ومواصلتها وتلقي المساعدة والدعم في الوقت المناسب عند الحاجة.

## 1 الحوار الأولي

ابدأ حديثك مع أطفالك حول العنف بطرح أسئلة مفتوحة عما يعرفون وما يفهمون ومشاعرهم تجاه حادث معين.

"بعد ما حدث منذ بضع أسابيع، أصبحت قلقاً عليك.

هل ترغب في الحديث؟"، لماذا حدث هذا في ظنك؟"

## 2 مشاركة المخاوف الشخصية

تحدث بصراحة عن مشاعرك تجاه العنف أو الحادث محل النظر. تحدث إليهم بطريقة مناسبة لأعمارهم وبأسلوب هادئ وواثق. حاول ألا تصرح عن مشاعرك بأكثر من اللازم وألا تركز فقط على مخاوفك وأن تركز على أسئلة الطفل وردود فعله وكذلك صمته.

"هذا يجعلني أشعر بالخوف والتوتر، ما شعورك تجاه هذا الأمر؟"

## 3 شجّع واستمع

شجّع الأطفال على التحدث عن مخاوفهم وما يقلقهم وما يهمهم وتحقق من مشاعرهم دون أن تقلل من شأنها. طمئنهم بأن ما يمرون به أمر طبيعي. استمع إليهم بآناة. حاول ألا تستجيب بشكل مباشر وألا تتسرع في تقديم المشورة.

"أنا مهتم بشأنك وأرغب في الاستماع إليك".

"لا بأس أن تشعر بالغضب أو الخوف وأن تشعر بمشاعر مختلطة تجاه الأمر".

## 4 طمئن

استمر في طمأنتهم بحضورك ودعمك. اعرض المساعدة بطرق مختلفة. أظهر أن سلامتهم وعافيتهم أولوية لك.

"إذا لم تقع في مشاكل، فلن أكون غاضباً".

"يبدو أنك تخوض وقتاً صعباً. هل هناك شيء يمكنني أن أساعدك فيه؟"

## 5 كن مفتحاً وصريحاً

احرص على أن يكون النقاش منفتحاً. لا بأس ألا تعلم جميع الإجابات. ذكر طفلك بأن العنف ليس مقبولاً على الإطلاق، وقد تقود تصرفات العنف إلى مشاعر يصعب التعامل معها حتى على البالغين. ولكنك ستواصل التأكيد بأن الأسرة ستظل في أمان وسلام. عدّل النقاش بناءً على احتياجاتهم.

"لا أعلم سبب حدوث هذا، ولكن لم يكن ينبغي أن يحدث هذا. أمور كهذه لا يمكن توضيحها دانهما ولكن يمكن الوقاية منها.

من المهم أن نركز فقط على الحقائق وأن نستمر على مشاركة

أفكارنا ومخاوفنا. سيساعدني هذا على الحفاظ على أماننا".

ساعد أطفالك على التعرف على البالغين موثوقين، مثل أم/أب أو مقدم رعاية أو معلم أو أخصائي شباب أو أحد الأقارب، ممن يمكنهم التحدث إليهم إذا شعروا بتهديد وللتحدث عن تأثيرهم بما يتعرضون له. ضع خطة مشتركة عن طريق مناقشة الأفكار حول الحفاظ على الأمان.

عزز إجراءات السلامة الموجودة في الحي والمدرسة والأماكن العامة الأخرى، على سبيل المثال، زيادة نشاط الشرطة وبرامج مراقبة الحي وما شابه. وقد يشمل هذا تعريفهم بخطوط المساعدة وخدمات الدعم التي يمكنهم من خلالها الإبلاغ دون الإفصاح عن الهوية أو الكشف عن أي معلومات.

"كيف يمكننا التأكد من بقاء جميع أفراد أسرتنا آمنين ويتخذون الاحترازمات الضرورية؟"  
 "هل تعلم بوجود شرطة إضافية في الشوارع منذ وقوع الحادث، كيف يؤثر هذا في شعورك؟"  
 "هل يوجد أي شخص تشعر بمزيد من الراحة للتحدث معه بشأن هذا؟"

استمر في الحوار واجعل السلامة أحد الموضوعات الشائعة ضمن نقاشات الأسرة بدلاً من كونها مجرد استجابة لأزمة مباشرة. وأيضًا، عدّل النقاشات بناءً على احتياجات أطفالك. تعرّف على ردود أفعالهم وتحدث عن الأمر عندما يشعرون بالأمان والراحة. حاول ألا تصرح عن مشاعرك بأكثر من اللازم وحدد

"ربما يمكننا التحدث في وقت آخر. سأحاول إيجاد المزيد من المعلومات وربما يمكننا النقاش حول الأمر سويًا. يمكنكم محاولة مشاركة المعلومات التي لديكم أيضًا؟"

قد تؤدي الأحداث المخيفة إلى جعل الأطفال غير واثقين بما سيحدث في المستقبل. يشعر الجميع بمزيد من الأمان عندما يعلمون بما ينتظرهم. ويمكنك القيام بهذا بالالتزام بعادات الأسرية الطبيعية بقدر الأمان. ابدأ بنفسك.

"سأذهب إلى السوق لشراء أغراض الأسبوع. أعلم أن أمورًا مروعة قد حدثت، ولكنها لا تقع كثيرًا بحيث نخاف طوال الوقت. هل ترغبون في في القدوم معي؟"

اعرف السلوك الذي قد يشير إلى أن طفلك ما زال قلقًا، مثل عدم الرغبة في الخروج، أو الغضب أو الجدل، الشعور بفقدان السيطرة أو الانطواء أو الإنكار. إذا كنت تشعر بالقلق حيال رد فعل طفلك أو سلوكه، اطلب المساعدة الإضافية التي قد تعينهم على التكيف على نحو أفضل. يمكنك التحدث إلى مدرسة الطفل أو الطبيب العام (GP). توجد موارد إضافية متوفرة عبر الإنترنت وخدمات يمكن الرجوع إليها بنفسك.

"أشعر بأنني أمر بالكثير الآن. ولست قادرًا على دعمك بالطريقة المناسبة بما ينفعك.  
 هل يمكنني مساعدتك للعثور على الدعم المناسب؟"

اعتن برفاهك الشخصي. ربما تحتاج للتحدث حول الأمر مع شخص بالغ آخر أو أن تطلب المزيد من الدعم. قد تكون مجموعات دعم الأقران مفيدة للتحدث مع الآخرين الذين يمرون بتجارب مشابهة. قد تكون المجموعات الدينية والمجتمعية قادرة على تقديم الراحة والتوجيه والتطمين. كما قد تنفيذ طرق العلاج بالحديث والاستشارات في التعامل مع أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك على نحو أفضل.

## أين تذهب للحصول على الدعم أو المعلومات

### الأمان الشخصي

الطوارئ: 999

أبلغ عن أي جريمة يتم ارتكابها أو عند تعرضك أو تعرض شخص آخر لخطر مباشر.

الشرطة: 101

أبلغ عن الجرائم أو المخاوف غير الطارئة. لمعرفة الفريق المحلي، اكتب رمزك البريدي على [police.uk](http://police.uk)

**Fearless**: [fearless.org/en](http://fearless.org/en)

الإبلاغ عبر الإنترنت دون إظهار الهوية عن الجرائم التي لا تحتاج إلى عناية الشرطة العاجلة. يتوفر مترجمون أيضًا.

**Crimestoppers**: 0800 555 111

[crimestoppers-uk.org](http://crimestoppers-uk.org)

جمعية خيرية مستقلة تسمح للأشخاص بالإبلاغ عن الجريمة بدون إفصاح عن الهوية تمامًا. يمكن أيضًا الإبلاغ عبر الإنترنت.

ضابط تأمين المدارس:

ضابط شرطة مكلف يعمل مع المدرسة وأولياء الأمور والأقسام الأخرى لمنع الشباب من الوقوع كضحايا أو مرتكبي جرائم. اطلب التفاصيل من المدرسة.

فريق السلوك المعادي للمجتمع بوستمنستر:

الإبلاغ عبر الإنترنت: [westminster.gov.uk/yourhousing/self-service/report-anti-social-behaviour](http://westminster.gov.uk/yourhousing/self-service/report-anti-social-behaviour)

أبلغ عن أي مخاوف متصلة بسلوك معاد للمجتمع مثل الإزعاج أو الإضرار بالبيئة أو العقارات أو تناول مسكرات بالشارع أو تناول المخدرات أو النشاط لمتصل بالتسول أو البغاء أو الاستخدام الضار للمركبات، الذي يتسبب في الخوف من الجريمة أو يثير مخاوف تتصل بالسلامة العامة.

فريق الوصول والتقييم: 0207 641 4000

[westminster.gov.uk/children-and-family-support](http://westminster.gov.uk/children-and-family-support)

اتصل بالفريق للإبلاغ بأي مخاوف مباشرة بشأن وجود طفل في خطر وتلقي الدعم الأطفال من خلال خدمات الأطفال والأسرة.

### المشورة والتدخلات المحددة

**NSPCC**: 0808 800 5000

[help@nspcc.org.uk](mailto:help@nspcc.org.uk)

خط مساعدة وطني مزود باحترافيين مدربين يمكنهم تقديم أشكال من المشورة والدعم المتخصصة لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية المهتمين بشأن الطفل.

**Victim support**: 0808 168 9111

[victimsupport.org](http://victimsupport.org)

دعم مجاني وسري لمساعدة الأشخاص من التعافي من آثار الجريمة والأحداث المؤلمة.

**Integrated Gangs & Exploitation Unit**: 0799 7192 0552

[integratedgangsunite@westminster.gov.uk](mailto:integratedgangsunite@westminster.gov.uk)

خدمة تطوعية في وستمنستر تحدد وتتعاون مع الشباب المعرضين للخطر والاستغلال في عمر 10-24 عامًا والمنخرطين في عنف العصابات أو القريبين من دوائر العصابات أو المتأثرين بجرائم السلاح الأبيض أو توزيع المخدرات لتحسين خياراتهم الحياتية وتقليل حالات عنف الشباب الخطير.

كتيب حول المشورة والإرشاد لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية بشأن العنف الخطير لدى الشباب وجرائم السلاح الأبيض والعصابات:

[westminster.gov.uk/sites/default/files/advice\\_for\\_parents\\_and\\_guardians\\_about\\_gangs.pdf](http://westminster.gov.uk/sites/default/files/advice_for_parents_and_guardians_about_gangs.pdf)



## دعم العافية النفسية والصحة العقلية للأطفال وصغار السن

0800 1111 :Childline  
childline.org.uk

خط مساعدة مجاني وسري للأطفال دون 19 سنة للتحدث حول أي مشكلات أو دواع قلق كبيرة كانت أو صغيرة.

kooth.com :Kooth

منصة على الإنترنت لصغار السن من سن 11 إلى 25 عاماً للوصول الآمن إلى دعم مجاني ودون إفصاح عن الهوية يقدمه مستشارون مدربون ومن مجتمع من الأقران.

85258 :Shout أرسل كلمة SHOUT إلى  
giveusashout.org

خدمة رسائل نصية مجانية ودون الإفصاح عن الهوية لصغار السن الذي يمرون بأزمة شخصية

تتوفر خدمات إضافية هنا [search3.openobjects.com/mediamanager/biborough/directory/files/knowning\\_your\\_mental\\_health.pdf](https://search3.openobjects.com/mediamanager/biborough/directory/files/knowning_your_mental_health.pdf)

فريق دعم الصحة العقلية في وستمنستر: 020 7259 8116  
mhsteam@bwwmind.org.uk

دعم مشاعر التوتر والمزاج السيئ وصعوبات الصداقة أو الصعوبات السلوكية.

020 3317 5999 :Westminster Child & Adolescent Mental Health Service (CAMHS)  
westminstercamhs.cnwl@nhs.net

دعم صعوبات الصحة العقلية المعقدة والوصول إلى خدمات الصحة العقلية في المجتمع.

## دعم البالغين والأسر

:Westminster Family Information Service

[fisd.westminster.gov.uk/kb5/westminster/fis/home.page](https://fisd.westminster.gov.uk/kb5/westminster/fis/home.page)

خدمة معلومات مجانية غير متحيزة لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية للأطفال وصغار السن دون 19 عاماً (حتى 25 عاماً لنوي الاحتياجات الخاصة). وهذا يشمل المعلومات والمشورة والإرشاد لأي دعم إضافي قد تحتاج إليه لأي مشكلة أسرية تتعلق بالتربية أو المدارس والتعليم أو الأمور المالية أو الخدمات الصحية أو الخدمات الشبابية.

مجموعات وبرايمج أولياء الأمور:

يعمل مجلس بلدية وستمنستر وشركاه على عدد من المجموعات المجانية والدعم الشخصي لأولياء الأمور للمساعدة في تحسين العلاقات الأسرية. يمكن العثور

على تفاصيل حول هذه المجموعات هنا [fisd.westminster.gov.uk/kb5/westminster/fis/family.page?familychannel=7](https://fisd.westminster.gov.uk/kb5/westminster/fis/family.page?familychannel=7)

0207 641 5409 :Family Lives Westminster

Fatimaa@familylives.org.uk

تدخل مبكر مستهدف ودعم أزومات للأسر التي تعاني من تفكك أسري وعلاقات وسلوكيات صعبة وديون ومشكلات متعلقة بالصحة النفسية والعقلية.

116 123 :Samaritans

samaritans.org

خط مساعدة مجاني وسري يوفر مساحة آمنة للتحدث عن أي شيء. لن يحكموا على أفعالك ولن يخبروك بما عليك فعله، إنهم يستمعون وحسب.

0300 304 7000 :SANE Line

sane.org.uk

دعم شخصي سري للأشخاص فوق 16 عاماً، عندما تؤثر عليك صحتك العقلية أو الصحة العقلية لشخص آخر.

طرق العلاج بالحديث/خدمات IAPT:

التقييم والعلاج النفسي لأي شخص فوق 18 عاماً يقيم في وستمنستر أو مسجل مع طبيب عام في وستمنستر. يتوفر مترجمون شفهيون.

إذا كنت مسجلاً مع طبيب عام في وستمنستر (باستثناء كوينز بارك وبادينغتون)، اتصل على:

030 3333 0000، [westminster.iapt@nhs.net](mailto:westminster.iapt@nhs.net) أو أكمل النموذج عبر الإنترنت على: [talkingtherapies.cnwl.nhs.uk](https://talkingtherapies.cnwl.nhs.uk)

إذا كنت مسجلاً مع طبيب عام في كوينز بارك أو بادينغتون (يشمل كينزينغتون وتشيلسي)، اتصل على:

020 3317 4200، [cnw-tr.clw@nhs.net](mailto:cnw-tr.clw@nhs.net) أو أكمل النموذج عبر الإنترنت على: [communitylivingwell.co.uk](https://communitylivingwell.co.uk)

التاريخ: أغسطس 2020

المؤلف: Muskaan Khurana  
[mkhurana@westminster.gov.uk](mailto:mkhurana@westminster.gov.uk)