

الحفاظ على أطفالك سالمين

- ← تحدث مع أطفالك بصدق وصراحة عن أهمية كونهم سالمين
- ← كن منشغلاً ومشاركاً فعلاً في حياة أطفالك.
- ← تأكد بأنك على علم بمكان وجود أطفالك في كل الأوقات.
- ← تأكد من أن أطفالك يعلمون مكان وجودك في كل الأوقات وكيفية الاتصال بك إذا احتاجوا إليك.
- ← دع أطفالك يعلمون بأنهم يستطيعون التحدث إليك دائماً عن أي شيء.
- ← علم أطفالك ماذا تعني كلمات «سالم» و «غير سالم».
- ← علم أطفالك عن أجسامهم والأسماء الصحيحة لأعضائهم الجسدية.
- ← ناقش مع أطفالك الطرق المختلفة التي يشعرنا جسدنا من خلالها أننا غير سالمين (كركبة في البطن أو تعرق في اليدين أو تسارع في دقات القلب أو الشعور بالخوف).
- ← شجع أطفالك على طرح أي أسئلة أو إثارة المسائل التي تقلقهم إذا كانوا في وضع لا يشعرون فيه بالإرتياح.
- ← دع أطفالك يعلمون أنه من المقبول منهم أن يقولوا «لا»- حتى للبالغين.
- ← علّم أطفالك أن يتقوا بمشاعرهم.
- ← بيّن لهم الفرق بين اللمس «الجيد» (مثل الدغدغة و العناق) و اللمس «السيئ» (مثل لمس الأعضاء الخصوصية، اللمس في الوقت و المكان الذي لا يرغب الشخص أن يتم لمسه فيه).
- ← بيّن لهم الفرق بين الأسرار «الجيدة» (مثل هدايا أعياد الميلاد المفاجئة) و الأسرار «السيئة» (مثل أن يسيء شخص ما لطفل ثم إخبار الأطفال بأن لا يبلغوا أحداً بذلك).
- ← دع أطفالك يعلمون أنه لا ينبغي عليهم أبداً الحفاظ على سر يدركون أنه أمرٌ خاطئٌ أو أنه يثير مشاعر الخوف لديهم.
- ← إخلق دائرة أمان و سلامة لأطفالك عن طريق مساعدتهم في تحديد بعض البالغين الموثوقين (مثل أحد الوالدين أو مدرس أو جار) الذين يمكن لهم التحدث إليهم دائماً لطلب المساعدة.
- ← أخبر أطفالك أنه إذا وقعوا في مشكلة أو إذا أساء شخص ما إليهم بأي طريقة كانت فإن عليهم دائماً إبلاغ البالغين في دائرة الأمان و السلامة الخاصة بهم و أن يكرروا الإبلاغ حتى يتم القيام بشيء حيال الموضوع.
- ← تأكد من أن أطفالك يعلمون أن بإمكانهم الإتصال بهاتف رقم 000 عند الطوارئ.
- ← قدّم لأطفالك سيناريوهات و استراتيجيات. مثلاً- إذا كنت تمشي إلى المدرسة في يوم من الأيام و كان شخصٌ ما يتبعك فاركض بأسرع ما يمكنك إلى دكان أو مكان يتواجد فيه أناس و اطلب المساعدة. إذا حاول شخصٌ ملامسة أعضاءك الخصوصية فأنظر إليه في عينيه و قل له «لا» بصوتٍ عالٍ و استمر في أن تقول «لا» ثم اهرب منه و أخبر شخصاً بالغاً في دائرة الأمان و السلامة الخاصة بك.
- ← أشرف على أطفالك بشكلٍ لائق في الأماكن العامة و رافقهم إلى الحمامات العامة و على وسائل النقل العام و في غيرها من الأماكن العامة.
- ← علّم أطفالك بأن يظلوا سالمين على الإنترنت و أن يستخدموا التكنولوجيا بأمان.
- ← أخبر أطفالك بأن لا يعطوا بياناتهم الشخصية بدون موافقتك.