



السلوكيات الوقائية

مورد للوالدين

المدارس وأولياء الأمور يعملون معاً للمساعدة في الحفاظ على سلامة الأطفال



Department of
Education



اقتباس من

بيج فلاندر وويست

مطور أول برنامج للسلوكيات الوقائية

نوفمبر 1988

ما زلت مندهشاً من كثرة الأطفال والبالغين الذين يخبروننا كيف يستخدمون سلوكيات الحماية لتغيير حياتهم وتعزيز تقديرهم لذاتهم. لقد عززتُ إبداعِي، وزدتُ من طاقتي، وصقلتُ روح المغامرة لدي. كم كان غريباً في البداية أن أدرك أن العمل الذي ينطوي على شيء مؤلم كالعنف يمكن أن يتضمن الضحك والفرح. فبينما نتجاوز رد الفعل على العنف، نتقل إلى بدائل التمكين، ونجد طرقاً جديدة لتجاوز الأوقات العصيبة. نجد، حتى في خضم كل ذلك، الإثارة والإبداع والضحك والمغامرة لأنفسنا.

السلوكيات الوقائية

موارد للوالدين

المدارس وأولياء الأمور يعملون معاً للمساعدة في الحفاظ على سلامة الأطفال

تم تصميم هذا المورد كدليل للسلوكيات الوقائية للآباء ومقدمي الرعاية.

جميع الحقوق محفوظة لوزارة التعليم في غرب أستراليا ومنظمة السلوكيات الوقائية
جميع الحقوق محفوظة لشركة WA Inc. هذا المورد مُعدّ لغرض إعلام أولياء الأمور ومقدمي الرعاية ببرامج السلوكيات الوقائية التابع لوزارة التعليم فقط، ولا يجوز إعادة توجيهه أو نسخه من قبل أي شخص أو جهة أخرى. لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل من الأشكال دون إذن كتابي من أصحاب حقوق النشر. لا يتحمل المنتج أو الناشر أو الطابع أي مسؤولية عن أي انتهاك لحقوق النشر أو غيرها، ناجم عن محتوى هذا المنشور.

شكر وتقدير

تم تطوير هذا المورد بواسطة منظمة السلوكيات الوقائية في غرب أستراليا بالتعاون مع وزارة التعليم في غرب أستراليا.

محتويات

حول سلوكيات الحماية -مورد للوالدين	2	أنواع الإساءة.....	3
الموضوع الأول: لنا جميعًا الحق في الشعور بالأمان	4	الحقوق والمسؤوليات.....	
المشاعر.....	6	علامات الإنذار المبكر	
السلامة	10	حل المشكلات بخطوة واحدة.....	
الوعي الجسدي والملكية.....	12	عام أم خاص.....	
14	أغاني السلامة الجسدية	15	اللمس الآمن وغير
الآمن	16		
المساحة الشخصية.....	17	الموضوع الثاني: يمكننا التحدث مع أي	
شخص عن أي شيء، مهما كان ..	21		
الأسرار الآمنة وغير الآمنة.....	22		
الشبكات	23		
قائمة التحقق من يدي المساعدة	24	يدي	
المساعدة.....	25		
دعوة.....	26		
الحزم.....	28		
ضع خطة أمان عائلية خاصة بك	30	معلومات إضافية	
للآباء.....	31	حماية الأطفال على الإنترنت.....	
32	الاستمالة.....	33	خطوط المساعدة
الهاتفية.....	35		

حول الموارد الخاصة بالسلوكيات الوقائية للوالدين

على الرغم من أن لكل طفل الحق في الشعور بالأمان في جميع الأوقات، إلا أن آلاف الأطفال في أستراليا يتعرضون للإيذاء كل عام. وتشير التقديرات إلى أن واحدة من كل أربع فتيات وواحد من كل سبعة فتيان سيتعرضون لشكل من أشكال النشاط الجنسي غير المرغوب فيه قبل بلوغهم سن الثامنة عشرة (المعهد الأسترالي لعلم الجريمة، 1993).

يستند برنامج السلوكيات الوقائية إلى موضوعين:

من حقنا جميعاً أن نشعر بالأمان في جميع الأوقات

يمكننا التحدث مع أي شخص عن أي شيء، مهما كان.

من خلال مشاركة السلوكيات الوقائية مع طفلك، ستساعد في تنمية سلوكيات تدوم مدى الحياة. مهارات الحزم، والثقة بالنفس، وحل المشكلات، والتواصل، والمرونة، وطلب المساعدة.

ستجد أن الأنشطة والمناقشات الواردة في هذا الدليل بسيطة ومقدمة بطريقة ممتعة ومناسبة للأطفال، مصممة ليس لإخافة الأطفال ولكن لإعلامهم ببعض المهارات الحيوية للسلامة الشخصية.



أيقونة قلم رصاص

أكمل هذا النشاط مع طفلك



فقاعة المصباح الكهربائي

يقدم المزيد من الأفكار ومواضيع النقاش لك ولطفلك



فقاعة كلام

عزز هذين الموضوعين مع طفلك في الحياة اليومية

أنواع الإساءة

في غرب أستراليا، وبموجب قانون خدمات الأطفال والمجتمع لعام 2004، يُعتبر الطفل شخصًا يقل عمره عن 18 عامًا.

توجد عموماً أربعة أنواع من إساءة معاملة الأطفال وإهمالهم، والتي قد تتعايش معاً:

يحدث الإيذاء الجسدي عندما يتعرض الطفل لأذى أو إصابة بالغة و/أو متكررة من قبل شخص بالغ أو مقدم الرعاية. وقد يكون ذلك أيضاً نتيجة تعريض الطفل لخطر الإصابة.

ومن الأمثلة على ذلك: الضرب، والرج، واللكم؛ والحرق والتوبيخ؛ والعقاب البدني المفرط أو التأديب المفرط؛ ومحاولة الخنق؛ ورج الطفل.

يحدث الاعتداء الجنسي على الأطفال عندما يتعرض الطفل لنشاط جنسي غير مناسب لعمره ومستوى نموه، أو يشارك فيه. ويشمل ذلك الحالات التي يكون فيها الطفل أقل سلطة من الشخص الآخر المعني، أو يتعرض للاستغلال، أو يُغرى أو يُهدد أو يُجبر. كما يشمل الحالات التي يوجد فيها تفاوت كبير بين مستوى نمو الطفل أو نضجه ومستوى الشخص الآخر المعني.

ومن الأمثلة على ذلك: السماح للطفل بمشاهدة أو قراءة المواد الإباحية؛ السماح للطفل بمشاهدة الأفعال الجنسية؛ ملامسة الأعضاء التناسلية للطفل؛ ممارسة الجنس القموي مع الطفل؛ الإيلاج المهيلي أو الشرجي؛ استخدام الإنترنت للعثور على طفل للاستغلال الجنسي.

يحدث الإيذاء العاطفي عندما يلحق شخص بالغ الضرر بنمو الطفل من خلال معاملته والتحدث إليه بشكل متكرر بطرق تضر بقدرة الطفل على الشعور بمشاعره والتعبير عنها.

ومن الأمثلة على ذلك: التقليل من شأن الطفل باستمرار؛ إذلال الطفل أو إخراجة؛ عدم إظهار الحب أو الدعم أو التوجيه؛ تجاهل الطفل أو رفضه باستمرار؛ تعريض الطفل للعنف الأسري؛ التهديد بإساءة معاملة الطفل أو التنمر عليه؛ التهديد بإيذاء الأبناء أو الممتلكات أو الحيوانات الأليفة.

يشمل الإيذاء العاطفي أيضاً الإيذاء النفسي والتعرض للعنف الأسري والعنف المنزلي.

يشير مصطلح العنف الأسري في أغلب الأحيان إلى العنف والإيذاء ضد أحد أفراد الأسرة المقربين. قد يحدث العنف بين الشريكين (بما في ذلك العلاقات المثلية والشركاء السابقين)، ولكنه قد يحدث أيضاً بين الأشقاء، أو من المراهقين إلى الوالدين، أو من مقدمي الرعاية الأسرية إلى أحد الأقارب. وقد يشمل ذلك إساءة معاملة الأطفال والشباب، وكبار السن، والأشخاص ذوي الإعاقة، وأفراد الأسرة الآخرين.

الإهمال هو عدم تزويد الطفل بالغذاء الكافي أو المأوى، أو العلاج الطبي أو العلاجي أو العلاجي الفعال، و/أو الرعاية أو التنشئة أو الإشراف بدرجة شديدة و/أو مستمرة حيث تتأثر صحة الطفل أو نموه بشكل كبير أو يتعرض لخطر جسيم.

ومن الأمثلة على ذلك: ترك الطفل بمفرده دون إشراف مناسب؛ عدم ضمان الذهاب الطفل إلى المدرسة، أو عدم تسجيل الطفل في المدرسة؛ العدوى بسبب سوء النظافة أو نقص الأدوية؛ عدم منح الطفل المودة أو الدعم العاطفي؛ عدم الحصول على المساعدة الطبية عند الحاجة.

المصدر: وزارة المجتمعات وحماية الطفل ودعم الأسرة

الموضوع الأول: من حقنا جميعاً أن نشعر بالأمان

حق إنساني نولد به جميعاً لا يمكن
انتزاعه ولا يحتاج إلى اكتسابه



كلنا

أنت، أنا،
الأصدقاء، العائلة،
غرباء...
الجميع

We all have

the right to

feel safe

at all times.

السلامة الجسدية
والنفسية
إنها تجربة شخصية وفردية

24 ساعة في اليوم

في الصباح، خلال
نهاراً، ليلاً، في المنزل،
في المدرسة، عند جدتي،
في رعاية ما بعد المدرسة

الحقوق والمسؤوليات



ماذا يمكنني أن أفعل؟

• اشرح لطفلك أن لكل حق مسؤولية.

على سبيل المثال:

لك الحق في الحصول على تعليم جيد
تقع على عاتقك مسؤولية بذل قصارى جهدك في المدرسة

لك الحق في التعبير عن رأيك
تقع على عاتقك مسؤولية احترام آراء الآخرين



المشاعر

تُثير أجسادنا مشاعرَ مُختلفة، ومن المهمّ في سبيل السلامة الشخصية أن تُعلّم طفلك كيف يُدرك مشاعره ويفهمها ويُعبّر عنها.

إن التحكم في مشاعرنا أمر مهم في تنمية الثقة بالنفس والمسؤولية.



ماذا يمكنني أن أفعل؟

- ساعد طفلك على توسيع نطاق مشاعره المفردات. ساعد طفلك على تسمية مشاعره والثقة بها عندما لا يشعر بالأمان.
- المساعدة في تنمية قدرتهم على التعرف على مشاعرهم وفهمها والتعبير عنها بشكل مناسب.
- كن متفهمًا ومتقبلًا لطفلك التعبير عن مجموعة من المشاعر. عندما يُظهر طفلك مشاعر الحزن أو عدم السعادة، اسأله: "كيف تود أن تشعر؟ ما الذي يمكنك فعله لتشعر بالسعادة/الأمان؟"
- ساعد طفلك على إدراك مشاعر الآخرين.
- كن قدوة حسنة من خلال التعبير عن مشاعرك باستخدام صيغة "أشعر بـ... عندما...".
- لعب الأدوار باستخدام ألعابهم ودمهم لاستكشاف المشاعر بشكل أعمق.
- استخدم المرآة لمساعدة طفلك على رؤية تعابير وجهه وردود فعل جسده الجسدية لكل شعور.



How are you feeling today? Today I feel ...



Happy



Sad



Angry



Surprised



Shy



Proud



Embarrassed



Safe



Tired



Confused



Hurt



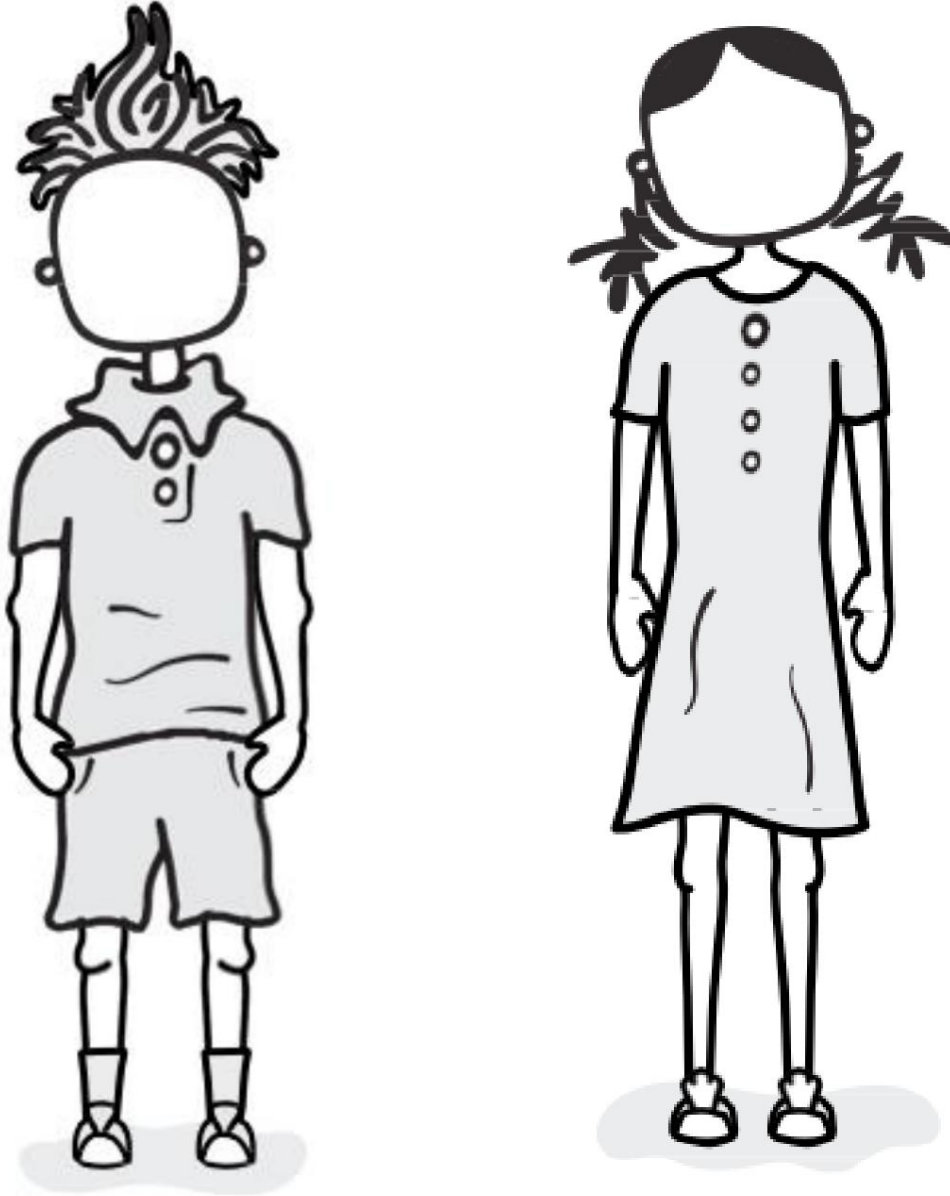
Unsafe



علامات الإنذار المبكر

ما هي العلامات التحذيرية المبكرة التي يرسلها لك جسمك عندما تشعر بعدم الأمان أو عندما تفعل شيئاً ممتعاً أو مخيفاً؟

ارسم أو اكتب علامات الإنذار المبكر الخاصة بك



إذا تلقيت علامات الإنذار المبكر وشعرت بعدم الأمان، فمن المهم إخبار شخص بالغ أتق به.

يمكنني الاستمرار في الحديث حتى تختفي علامات الإنذار المبكر وأشعر بالأمان مجدداً.

أمان

السلامة حالة مادية. ويؤكد برنامج السلوكيات الوقائية على ضرورة الشعور بالأمان، فضلاً عن ضرورة أن يكون الشخص آمناً، مع إدراك أهمية السلامة النفسية أو العاطفية.

تتضمن السلامة امتلاك خيارات مدروسة وسيطرة على أي موقف نجد أنفسنا فيه.



الشعور بالأمان والمغامرة يسيران جنباً إلى جنب عندما نحافظ على خياراتنا وسيطرتنا. كلُّ منا اختبر الشعور بالأمان وعدم الأمان. وقد تكون هذه المواقف فريدة لكل فرد. على سبيل المثال، الشعور بالأمان أو عدم الأمان بالقرب من كلب، أو الشعور بالأمان أو عدم الأمان في الظلام.

يُعدّ التمييز بين الشعور بالأمان وعدم الأمان جزءاً أساسياً من برنامج السلوكيات الوقائية. بصفتك ولي أمر، لا يمكنك تحديد ما إذا كان طفلك يشعر بالأمان أم لا. ولكن يمكنك مساعدته على إدراك متى قد يشعر بعدم الأمان من خلال تحديد علامات الإنذار المبكر، ومساعدته على اختيار استراتيجيات تُمكنه من التحكم في أي موقف.

عندما يشعر الأطفال بالأمان، فإنهم يتحدثون عن مشاعرهم: الحب، والدفع، والأمان، والاهتمام، والسعادة، والسيطرة، والثقة...

من المشاعر الشائعة المرتبطة بالشعور بعدم الأمان: الشعور بالفظاعة، والغباء، والعجز، والإقصاء، والضعف، والتوتر، والارتجاف...



ماذا يمكنني أن أفعل؟

• شجع طفلك على رسم صورة لـ
المكان الذي يشعرون فيه بالأمان - يُشار إليه باسم "مكانهم الآمن". ناقش مع
طفلك شكل "مكانه الآمن"، ورائحته، ومشاعره فيه، وما يسمعه. قد يكون لدى
الطفل عدة "أماكن آمنة".

• تحدث عن الطرق التي يمكن للشخص الذي يشعر بعدم الأمان من خلالها أن
يساعد نفسه على الشعور بالأمان مرة أخرى.

حل المشكلات بخطوة واحدة

من الطرق الجيدة لمساعدة الأطفال على ممارسة مهارات الحفاظ على سلامتهم ممارسة ألعاب حل المشكلات. غالباً ما يكون التظاهر أقل رعباً بالنسبة للطفل

أن المشكلة لدى شخص آخر -
مثل دمية أو شخصية في قصة.

من خلال استخدام "اللحظات التعليمية" في حياتكم اليومية والأنشطة المخطط لها، يمكن لطفلكم تعلم الاستراتيجيات اليومية وفهم أن له الحق في الشعور بالأمان في جميع الأوقات.



ماذا يمكنني أن أفعل؟

• شارك بعضاً من تجاربك مع طفلك، مع الإقرار بأننا جميعاً نمر بأوقات لا نشعر فيها بالأمان.

استمر في تدريب طفلك على حل المشكلات. الهدف هو أن يتدرب طفلك على التفكير واستخدام عدد من الإجراءات الآمنة التي يمكنه استخدامها عند مواجهة مواقف غير آمنة أو صعبة.

• ناقش مع طفلك كيف يمكن أن تتحول المخاطر غير الآمنة إلى مخاطر آمنة إذا زدنا من خياراتنا وتحكمنا، على سبيل المثال، أن يكونوا على استعداد للاستمتاع بإثارة ركوب الدراجة أسفل التل بسرعة طالما أنهم يعرفون أن الفرامل تعمل، وأنهم يرتدون خوذة، ولا توجد سيارات أو صخور في الطريق.

“How could someone feel safe even if...”

They got lost at the shopping centre?

A dog was barking at them?

A stranger asked them to get into their car?

Their parents were fighting and shouting at each other?

They felt unsafe when a grown up touched them?

الوعي الجسدي والملكية

عَلِّم طفلك أنه هو المتحكم بجسده.

تحدث مع طفلك عن أسماء ووظائف الأعضاء التناسلية والعامية. عندما يبلغ الطفل سنًا كافيًا لفهم مشاعره وتسمية أعضاء جسمه، يكون قد بلغ السن المناسب لإجراء محادثات حول الحفاظ على سلامته. ومع تقدمه في السن، تصبح المحادثات حول السلوكيات الوقائية أكثر تفصيلاً بما يتناسب مع عمره ومستوى فهمه.

من المهم استخدام الأسماء التشريحية الصحيحة للأعضاء التناسلية في الجسم.

باستخدام الأسماء التشريحية الصحيحة:

• يعزز الصورة الإيجابية للجسم • يزيد الثقة بالنفس

• يحسن التواصل بين الوالدين والطفل

• يمنع الناس من لمس الأطفال بشكل غير لائق؛ و

• في حالة التعرض المحتمل للإيذاء، يساعد الأطفال على إخبار البالغين بما حدث لهم

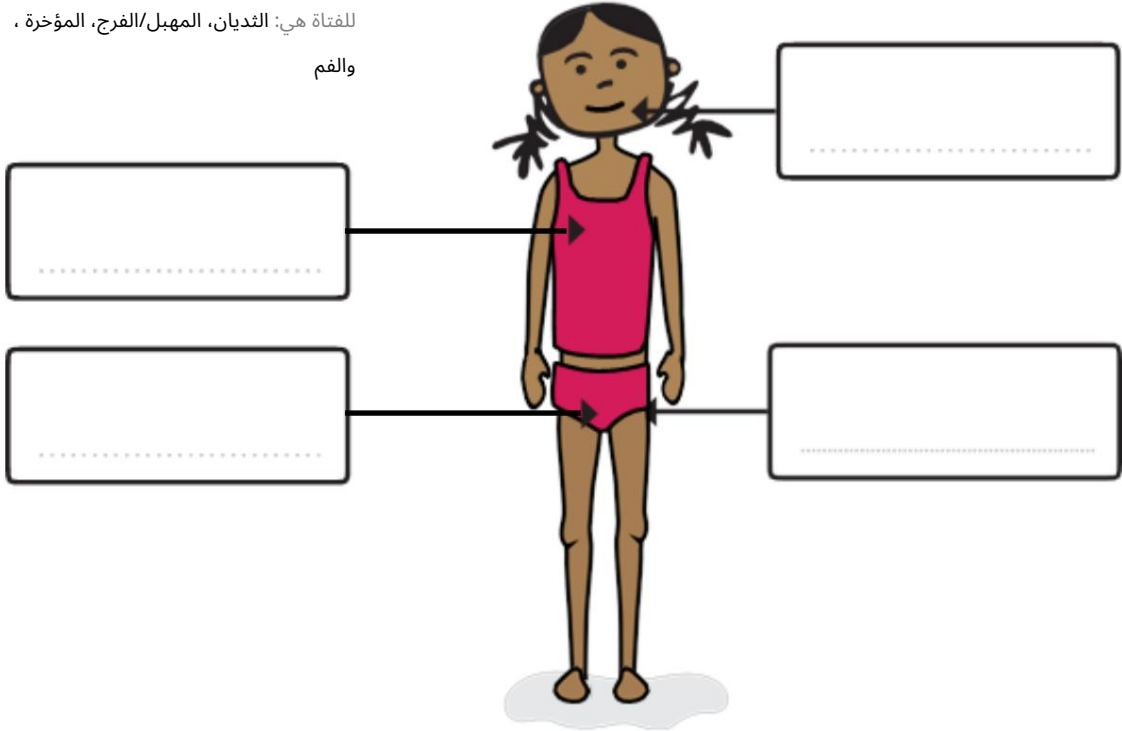
هم.

إذا لمس أي شخص أي جزء من جسدهم وشعروا بعدم الارتياح، فيمكن لطفلك أن يطلب من ذلك الشخص التوقف والابتعاد (استعادة سلامتهم الشخصية) وإخبار شخص ما على شبكتهم .

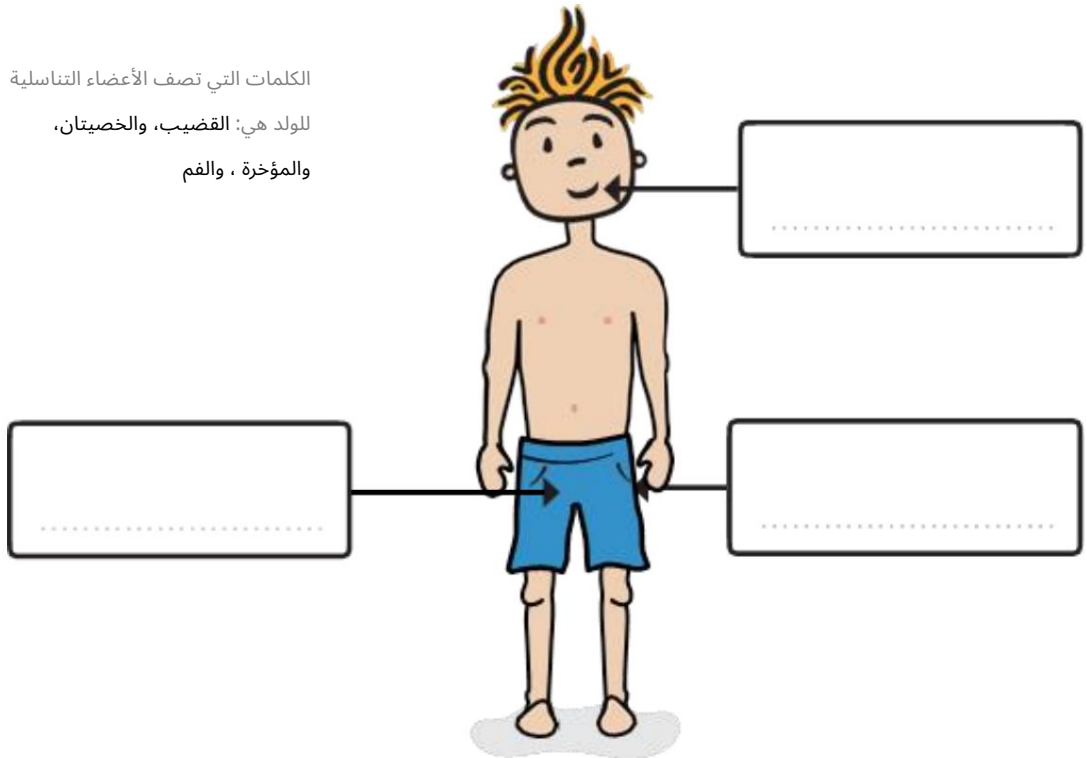


قم بتسمية الصور بكلمات تصف الأعضاء التناسلية لأجسامهم

الكلمات التي تصف الأعضاء التناسلية
للفتاة هي: الثديان، المهبل/الفرج، المؤخرة،
والفم



الكلمات التي تصف الأعضاء التناسلية
للولد هي: القضيب، والخصيتان،
والمؤخرة، والفم



جسدك مميز وهو ملكك.
أنت المتحكم بجسدك.



عام أو خاص

يمكن للاخرين رؤية الأجزاء العامة من جسمك، مثل رأسك ويدك وقدميك.

الأجزاء الخاصة من جسمك هي الأجزاء التي يغطيها ملابس الاستحمام. فمك أيضاً منطقة خاصة. وهذا يعني أنك وحدك من يحق له اختيار ما يدخل فمك.

ناقش مع طفلك ما إذا كانت أمثلة الملابس أو الأماكن أو السلوكيات أو المعلومات تُصنف على أنها خاصة أو عامة.

	&		Clothing
	&		Places
	&		Behaviour
	&		Information

أغاني السلامة الجسدية

جسدي هو جسدي
وهو ملكي

لا أحد يستطيع لمسه، لا أحد سواي!

(يشير إلى نفسه) ←

وإذا حاولوا ذلك فسأصرخ قائلاً:
"توقفوا!" ← (تخرج اليد للإشارة إلى "قف")

واركض، اركض، اركض
بأسرع ما يمكن
واصرخ وأخبر
مراراً وتكراراً ← (حركة الجري بالذراعين)

كلمات: جاينين ساندرز وديبرا بيرن، تُغنى على لحن أغنية "تألقي تألقي يا
نجمة صغيرة" www.somesecrets.info/body-safety-song

جسدي ملكي، ملكي، ملكي. جسدي ملكي. من رأسي إلى قدمي،
قدمي، قدمي. جسدي ملكي. جسدي يشعرني وكأنه هلام، هلام،
هلام. قلبي ينبض كطبل (بوم بوم).

لدي شعورٌ في داخلي، في داخلي، في داخلي، سأذهب وأخبر
أحدهم! (كلام كلام كلام)

بقلم جين هيسكيت
تُغنى على لحن أغنية "ذهب بحار إلى البحر"

اللمس الآمن واللمس غير الآمن

يُعدّ التلامس الآمن أمراً بالغ الأهمية في حياة أطفالنا. يحتاج الأطفال إلى معرفة أنواع التلامس المختلفة، وتعلم كيفية التمييز بين التلامس الآمن وغير الآمن وغير المرغوب فيه.

شجع طفلك على أنه لا بأس من قول "لا" أو "توقف" إذا شعر بعدم الارتياح أو الارتباك بشأن اللمس.



ناقش هذه العبارات مع طفلك

لا يُسمح لأحد بلمسك أو تقبيلك دون إذنك.

قد تتحول اللمسات الآمنة والمناسبة إلى لمسات غير آمنة أو مثيرة للقلق. لك الحق في قول "توقف" أو "لا".

إذا لمسك أحدهم وشعرت بعدم الأمان، فهذا ليس خطأك. تحدثي مع شخص ما في دائرتك الاجتماعية.

لا يحق لأحد أن يطلب منك كتمان سرّ اللمس أو القبلة أو العناق. إذا أخبرك أحدهم أو طلب منك كتمان سرّ اللمس أو القبلة أو العناق، فعليك إخبار شخص بالغ تثق به. حتى لو كان الشخص الذي يسأل شخصاً تعرفه، فمن المهم إخباره.

المساحة الشخصية

1

مساحة شخصية

هذه مساحتك الشخصية والخاصة. لا يُسمح لأحد بلمسك إلا إذا رغبت في ذلك وشعرت بالراحة والأمان. لا يُسمح لأحد بلمس أعضائك التناسلية. لا يجوز لك لمس أعضاء الآخرين التناسلية. لا نخفي أي شيء عن اللمس. إذا لمسك أحدهم سرًا، فأخبري أحد معارفك أو شخصًا بالغًا يمكنه مساعدتك.

في بعض الأحيان، قد يحتاج الطبيب إلى فحص أعضائك التناسلية، أو قد يحتاج طبيب الأسنان إلى فحص داخل فمك. يجب عليهم شرح سبب حاجتهم إلى القيام بذلك، و...

قِجْلِهِ، أَلْجَيْتَكُونِ مَعْلُومَاتِهِمْ شَخْصٍ بَالِغٍ مَوْثُوقٍ بِهِ. 2

الفقاعة

يمكن للأشخاص الذين تحبهم، والذين تربطك بهم علاقة وثيقة، والذين تعرفهم جيدًا (مثل أفراد العائلة المقربين أو مقدمي الرعاية) أن يدخلوا في هذه الدائرة إذا رغبت في ذلك. في أي وقت لا ترغب فيه بتقبيلهم أو احتضانهم أو معانقتهم، فلا بأس أن تقول "لا شكرًا". حتى لو كانوا والديك أو مقدمي الرعاية.

يمكن لأفراد العائلة والأصدقاء المقربين الذين تحب قضاء الوقت معهم الانضمام إلى هذه الدائرة الخاصة للعناق إذا رغبت في ذلك. في أي وقت لا ترغب فيه بالعناق، لا بأس أن تقول "لا، شكرًا"، حتى لو كان الشخص من عائلتك أو صديقًا.

فقاعة العناق 3

4

فقاعة هاي فايف

قد يكون هناك أشخاص آخرون تعرفهم، ولكن ليس بنفس القدر الذي قد يكون بعض الأشخاص الذين تعرفهم، ولكن ليس بنفس درجة معرفتك بأشخاص دائرتك المقربة، ضمن دائرة مصافحتك. قد يكونون أشخاصًا يساعدونك، مثل تعرفه به الأشخاص الموجودون في دائرة العناق أو دائرة التحيّة، ضمن المعلمين والمدرّبين. قد تشعر بالراحة والأمان لمصافحتهم أو احتضانهم أو حتى مصافحتهم. إذا كنت لا ترغب في أن يلمسك أحدهم، فقل "لا شكرًا" وانصرف. دائرة التلويح الخاصة بك.

قد يكونون أشخاصًا كجار أو أحد أفراد المجتمع لا تعرفهم جيدًا. قد تلوّح لهم وتقول "مرحبًا"، لكنك لا تعانقهم أو تلمسهم عادةً.

بعيد.

فقاعة الموجة الخامسة

6

فقاعة غريبة

الغرباء هم أشخاص لم تقابلهم من قبل. عادةً لا تُقبّل أو تُعانق أو تُصمّ شخصًا لم تقابله من قبل. أحيانًا قد تحتاج إلى طلب المساعدة من شخص غريب يرتدي زيًا رسميًا (مثل ضابط شرطة أو ممرضة أو بائع في متجر).



من هم الأشخاص الموجودون في مساحتك الشخصية؟

• ضع خطة لمساحتك الشخصية، وارسم صورة لنفسك. • أنا مسؤول عن مساحتي الشخصية. سأحترم مساحة الآخرين الشخصية. • من تحب أن تعانقه ومن تحب أن تصافحه؟ • اكتب أسماء الأشخاص الموجودين في مساحتك الشخصية أو ارسم صورتهم.

فقاعات.

1. المساحة الشخصية
فقاعة

2. قبلة، عناق، و
فقاعات الضغط

3 فقاعات عناق

4 فقاعات هاي فايف

فقاعة الموجة الخامسة

6 فقاعة غريبة



الموضوع الثاني: يمكننا التحدث مع أي شخص عن أي شيء، مهما كان.

We
can
talk with
someone
about anything,
no matter what it is

There's a conversation happening, a relationship at play, one person is **talking** and the other is **actively listening**

Your child can choose someone they trust to talk with, for example, a parent, teacher, chaplain, aunty

Anything can be talked about, for example secrets, surprises, worries, problems, happy news... It doesn't matter how small or big, trivial, awful, yucky or scary

أسرار آمنة وأسرار غير آمنة

ساعد طفلك على التمييز بين الخيارين. (استخدم رمزاً صغيراً -إبهام لأعلى أو إبهام لأسفل)



عادةً ما تنتهي الأسرار الآمنة بنتيجة سعيدة، وتُحفظ لفترة قصيرة، وتُكشف في النهاية. ويعرف السرّ عادةً عدد من الأشخاص، مثلاً في حفلة عيد ميلاد مفاجئة أو عند وصول زائر غير متوقع.



عادةً ما تتعلق الأسرار غير الآمنة بأفعال أو سلوكيات غير آمنة أو خطيرة، مثل تعرض شخص ما للتنمر أو الأذى. وقد تجعلنا هذه الأسرار... الشعور بالخوف، والانزعاج، والارتباك، والإحراج، والقلق، أو عدم الأمان. إنها أسرار يقول فيها أحدهم: "يجب ألا تخبر أحداً"; وتدوم لفترة طويلة. أحياناً إلى الأبد. قد تنطوي الأسرار غير الآمنة على تهديد بحدوث مكروه إذا أفشيتها.

إذا أخبرك طفلك أن لديه سرّاً، فقد تجد الأسئلة التالية مفيدة كدليل:

هل تريد أن تخبرني بالسر؟

إذا كانت الإجابة "لا"، فجرب بعض الأسئلة التالية:

- هل هو سر آمن أم سر غير آمن؟
- من أخبرك بالسر؟
- من يعرف السر أيضاً؟
- ما هو شعورك حيال هذا السر؟
- هل لديك أي علامات تحذيرية مبكرة؟
- هل يوجد شخص يمكنك التحدث معه حول هذا الموضوع؟



ماذا يمكنني أن أفعل؟

• تحدث مع طفلك عن الأسرار. ناقش ما إذا كانت الأمثلة التالية أسراراً آمنة أم غير آمنة: هدية عيد ميلاد لوالدك أو حفلة مفاجئة لصديق، أو مكان إخفاء مفتاح المنزل الاحتياطي، أو تعرض شخص ما للتنمر في المدرسة.

الشبكات

الشبكة هي مجموعة من البالغين، يختارهم الطفل، والذين يمكنهم تزويده بالدعم والمساعدة، وإذا لزم الأمر، بالحماية.

إن أهم عامل عند مناقشة السلامة مع طفلك هو إبقاء قنوات الاتصال مفتوحة، وإخبار طفلك بأنه يستطيع التحدث معك عن أي شيء.

من الضروري أيضاً أن تساعد طفلك في تحديد "شبكة أمان" من البالغين الموثوق بهم الذين يمكنه التحدث معهم.

من المهم أيضاً مناقشة "شبكة الطوارئ"، وتحديد الأشخاص الذين يمكن لطفلك اللجوء إليهم إذا شعر بعدم الأمان في مكان قد لا يكون فيه معارفه المعتادون متواجدين. قد يكون هذا الشخص عاملاً في متجر، أو موظفاً حكومياً، أو أمًا لديها أطفال صغار. من المفيد إجراء تدريب عملي مع طفلك وتدريبه على ما يجب قوله للشخص المسؤول عن شبكة الطوارئ في حال ضياعه.

من المهم أن نفهم أنه مع تقدم الأطفال في السن، تتغير الظروف التي يمرون بها، لكن حقهم في الشعور بالأمان يبقى ثابتاً. من خلال استغلال "اللحظات التعليمية" في حياتكم اليومية وأنشطتكم المخططة، يفهم الأطفال أن لهم الحق في الشعور بالأمان في جميع الأوقات.



ماذا يمكنني أن أفعل؟

• تحدث مع طفلك عن البالغين الآخرين في حياته. مع من يحب التحدث؟ ومع من يمكنه التحدث إذا احتاج إلى مساعدة؟

• من الأفضل أن يتمكن الطفل من تحديد شخص بالغ للتحدث معه في جميع الأماكن المختلفة التي يقضي فيها وقته، مثل المدرسة والرياضة وفصل الرقص والكنيسة.



قائمة التحقق الخاصة بي للمساعدة

استخدم هذه القائمة المرجعية لمساعدة طفلك على تحديد الأشخاص الذين قد يختارهم لتكوين شبكته الاجتماعية.

	اسم الشخص المسؤول عن الشبكة	بالغ فوق سن 18	متاح للجميع	استمع لي	يعتقد أنا	اتخذ إجراء
1						
2						
3						
4						
5						
6						



ماذا يمكنني أن أفعل؟

• اعرض شبكة طفلك في غرفة نومه، مع الأسماء وأرقام الهواتف وعناوينها حتى يعرفوا كيفية الوصول إلى الأشخاص في شبكتهم.

• شجع طفلك على مشاركة الأخبار الجيدة والسيئة مع معارفه، على سبيل المثال، فقد طفلك

اللعبة المفضلة أو حصلوا على شهادة تقدير في المدرسة.
من المفيد للأطفال ممارسة التحدث مع الأشخاص المحيطين بهم في شبكتهم الاجتماعية قدر الإمكان.



يدي المساعدة

اطلب من طفلك كتابة أسماء الأشخاص في الشبكة على اليد أدناه



سيقوم فريقنا في الشبكة بما يلي:

- كن متاحاً
- استمع إلي
- صدقني
- اتخاذ الإجراءات اللازمة لمساعدتي، إذا لزم الأمر



1800 551800

دعوة

بعد اختيار بعض الأشخاص الذين يمكن التواصل معهم، من المهم دعوتهم للانضمام إلى شبكة معارف الطفل وشرح دورهم. تتيح رسائل التواصل للشخص فرصة الانضمام إلى شبكة معارف الطفل، كما تتيح له أيضاً رفض الانضمام إذا شعر أنه غير قادر على تقديم المساعدة.

رسالة إلى مسؤول الشبكة الخاص بي

A letter to my network person

Dear

I have been learning that we all have the right to feel safe all the time and that we can talk with someone about anything

I would like you to be on my Network so that I can talk with you about any worries I might have and good things that happen to me. You can talk with my parents or my teacher if you need more information. If you can be on my Network please put your name and phone number at the bottom

Thanks
.....
Name :
Phone :



استمر في سؤال الأشخاص في شبكتك حتى تحصل على المساعدة التي تحتاجها.

ليس كل شخص متاحًا طوال الوقت، أو قد لا تصل الرسالة أحيانًا إلى الأشخاص على الشبكة. شجع طفلك على المثابرة إذا ظهرت عليه علامات مبكرة تدل على حاجته للتحدث مع شخص ما.

قد يكون من الصعب حقًا
الاستمرار والمثابرة، وقد تشعر
بالرغبة في الاستسلام.

شجع طفلك على الاستمرار في
طلب المساعدة حتى يتحدث
مع شخص ما، ويحصل على
المساعدة التي يحتاجها، وتختفي
علامات الإنذار المبكر لديه.

ويبي حيوان الومبات

بقلم جاين هيسكيت (2003)
جوقة:

كان ويبي حيوان الومبات يشعر بالكآبة.
كانت مشاعره بعدم الأمان تقلقه.

لذلك كان يعرف تمامًا ما يجب فعله.

كان سيخبر صديقه الببغاء،

من قال:

"أنا مشغول جدًا بالسفر لدرجة أنني لا أستطيع التحدث إليك."

(جوقة)

كان سيخبر صديقه الكنغر

من قال:

"أنا مشغول جدًا بالقفز لدرجة أنني لا أستطيع التحدث إليك."

(جوقة)

كان سيخبر صديقه خلد الماء أيضًا،

من قال:

"أنا مشغول جدًا باللعب لدرجة أنني لا أستطيع التحدث إليك."

(جوقة)

كان سيخبر صديقه الكوالا أيضًا،

من قال:

"أنا لست مشغولًا أبدًا عن التحدث إليك"

كان ويبي حيوان الومبات سعيدًا أخيرًا
لقد ولت مشاعره عدم الأمان التي انتابته.
استمر في السؤال والإخبار أيضًا،
وستكتشف أنها تناسبك أنت أيضًا!





الحزم

إذا كان شخص ما يؤذيك، أو يفعل شيئاً يجعلك تشعر بعدم الأمان، أو يخالف القواعد المتعلقة بالأعضاء التناسلية، فيمكنك:

لا	يقول _____
يذهب	ثم _____
يخبر	وإبحث عن شخص بالغ تثق به من شبكتك لـ _____

إذا أراد شخص ما

المس أجزائي الخاصة
انظر إلى أعضائي التناسلية
التقط صوراً لأعضائي التناسلية

أو

أرني أعضاءهم التناسلية

كن حازماً

قل لا، اصرخ، أو هتف



مارس مهاراتك في الحزم

هل الضحك لا "مستحيل"	1. لا مرح
هل الأدب لا الـ"شكرا"	2. لا مهذب
هل الرفض الحازم هو رفض قاطع؟ "لا، لا يمكنك ذلك"	3. الرفض الحازم
هل هذا رفض غاضب؟ "لا، لا أريد ذلك"	4. غاضب لا
هل هذا خطر طارئ؟ لا "لا تتركني وشأني"	5. رقم الطوارئ



ماذا يمكنني أن أفعل؟

• تدرب مع طفلك على استخدام جميع كلمات "لا" الخمس - اشرح له كيف يستخدمها الجسم
تختلف اللغة ونبرة الصوت في كل مرة. لقول "لا" بحزم، من المفيد الوقوف باستقامة، ورفع الرأس، وإرجاع الكتفين
إلى الخلف، والنظر في عيني الشخص الآخر، واستخدام صوت عالٍ.

• مناقشة المواقف المختلفة وتحديد أي منها سيكون "لا" هو الأنسب

ملائم.

• قم بتمثيل استراتيجية "لا، اذهب، أخبر" باستخدام دمي أو ألعاب طفلك.
• شجع طفلك ودعه يتدرب على استخدام "رقم الطوارئ" في المنزل.

ضع خطة أمان عائلية خاصة بك

إن التحدث مع طفلك عن السلامة، وأجسامهم، وكيفية حماية أنفسهم منذ الصغر هو جزء مهم من الحفاظ على سلامتهم.

الأطفال الواثقون بأنفسهم، والذين يتمتعون بشبكات دعم جيدة ومهارات التعبير عن الذات، أقل عرضة للاستهداف. من المهم توعية الأطفال منذ الصغر برسائل السلامة البسيطة.



1. من حقنا جميعاً أن نشعر بالأمان في جميع الأوقات. تعزيز وهذا لفظياً، وبصرياً، وبالمثال.

2. عندما لا نشعر بالأمان، يحق لنا أيضاً أن نفعل ما يجب علينا فعله حتى نشعر بالأمان مجدداً. جزء من حقنا في الشعور بالأمان يشمل مسؤوليتنا في ضمان سلامة الآخرين معنا. بعبارة أخرى، عاملوا الآخرين كما تحبون أن يُعاملوا.

3. العلامات التحذيرية المبكرة هي الاستجابة الجسدية للإرادية، وهي المشاعر التي نشعر بها في أجسادنا عندما لا نشعر بالأمان أو عندما نكون في موقف مثير أو مليء بالتحديات. عندما نشعر بعدم الأمان، قد تخبرنا أجسادنا من خلال أحاسيس جسدية أن هناك خطأ ما؛ على سبيل المثال، ينبض قلبنا بسرعة أكبر أو نشعر بتوتر في بطوننا.

4. عندما تكون الأمور آمنة بالنسبة لنا، يكون لدينا خيار، ونشعر بالراحة، ونكون متحكمين.

5. يمكننا التحدث مع أي شخص عن أي شيء، مهما كان. عزز هذا الأمر لفظياً وبصرياً وبالمثال.

6. يمكننا استخدام شبكة معارفنا للمساعدة لتحديد أفضل شخص للتحدث معه ومن سيساعدنا؟

7. قد نحتاج إلى الاستمرار في طلب المساعدة حتى يستمع إلينا أحدهم ويصدقنا ونشعر بالأمان مرة أخرى.

8. "جسدك ملكك". تعرّف على المصطلحات الصحيحة لأجزاء جسمك. بما في ذلك القضيب أو المهبل/الفرج. اعلمي أن ثدييك وأردافك وفمك وأعضائك التناسلية هي مناطق خاصة.

9. لا يجوز لأحد أن يلمس الأعضاء التناسلية لأجسامنا إلا إذا كان لديه علمنا إذن. قد يحتاج الطبيب لفحص أعضائنا التناسلية لأسباب طبية، ولكن يجب أن يحصل على إذننا، ويجب أن نكون برفقة شخص بالغ نثق به. لا يُسمح لنا بلمس الأعضاء التناسلية للآخرين.

10. اتساعدنا قواعد السلامة على البقاء آمنين. إذا كنا في موقف غير آمن، فعلينا أن نقول "لا" وأن نغادر إن أمكن، وأن نخبر شخصاً ما بذلك.

معلومات إضافية للآباء

• حماية الأطفال على الإنترنت • الإغراء • خطوط
المساعدة الهاتفية

حماية الأطفال على الإنترنت

المصدر: مكتب مفوض السلامة الإلكترونية، www.esafety.gov.au

يحتوي مكتب مفوض السلامة الإلكترونية على معلومات للآباء حول البيئة الرقمية وكيفية البقاء على اطلاع دائم باستخدام أطفالهم للتكنولوجيا.

يمكنك العثور على إرشادات حول استخدام إعدادات الأمان على الأجهزة المتصلة بالإنترنت الخاصة بعائلتك، ونصائح لاختيار الأفلام والألعاب، واستراتيجيات للحفاظ على سلامة الشباب على الإنترنت على الموقع www.esafety.gov.au.

يتضمن موقع السلامة الإلكترونية معلومات حول مساعدة طفلك على البقاء آمناً على الإنترنت، بما في ذلك:

- حماية المعلومات الشخصية
- نصائح لالتقاط الصور والفيديوهات ومشاركتها عبر الإنترنت
- تنظيم الوقت على الإنترنت
- اختيار الأفلام والألعاب
- كيفية الحفاظ على السلامة والأمان عند استخدام الأجهزة المتصلة
- الألعاب الإلكترونية والتواصل الاجتماعي

إذا شعرت أن طفلك في وضع قد يكون غير آمن أو إذا أصبح استخدام التكنولوجيا يمثل مشكلة:

- اطلب المساعدة والمشورة مبكراً
- ادعم طفلك وحافظ على قنوات التواصل مفتوحة - تجنب اللوم أو إزالة وصولهم إلى الإنترنت، وبدلاً من ذلك مساعدتهم على تعلم كيفية استخدامه بشكل صحيح وآمن.
- إذا كان الموقف يتعلق بتعرض طفلك لسلوك غير لائق عبر إحدى منصات التواصل الاجتماعي (مثل فيسبوك)، فأبلغ عن المشكلة مباشرة إلى مزود الخدمة.
- سجّل أكبر قدر ممكن من المعلومات - احتفظ بلقطات الشاشة والتسجيلات وأي شيء آخر أو أي شيء آخر يمكن استخدامه لدعم الشكوى.

العناية الشخصية

ما هي العناية الشخصية؟

الشخص الذي ينوي الاعتداء الجنسي على طفل عادةً ما يبذل جهداً لكسب ثقة والدي الطفل أو القائمين على رعايته، ثم يكسب ثقة الطفل نفسه. يتضمن هذا السلوك الاستمالي حث الطفل على كتمان الاعتداء. هذه العملية دقيقة ومتعمدة وتُسمى "الاستمالة".

من يتحرش بالأطفال جنسياً؟

معظم الأطفال الذين يتعرضون للاعتداء الجنسي يعرفون الشخص الذي يرتكب الاعتداء. وعادةً ما يكون هذا الشخص فرداً من عائلة الطفل أو مجتمعه -ربما يكون والده، أو والدته، أو جده، أو عمه، أو زوج أمه، أو أخيه، أو جاره، أو مدرسه، أو معلمه، أو صديقه.

لا توجد سمات محددة للشخص الذي يعتدي على الأطفال. لذلك، من المهم أن نكون منفتحين على احتمال أن يعتدي شخص ما على طفل حتى لو كان "شخصاً لطيفاً"، أو "يجيد التعامل مع الأطفال"، أو "يقدم الكثير للمجتمع".

بدلاً من الاعتماد على حكمتنا على الشخص، من المفيد أكثر بكثير أن ننظر في كيفية تصرفه عندما يكون مع الأطفال أو مع طفل معين.

عملية تهيئة المجتمع أو الوالدين أو مقدمي الرعاية

الشخص الذي يرغب في الوصول إلى طفل بقصد الإساءة إليه، عادةً ما يُظهر بعضاً من هذه السلوكيات أو كلها تجاه المجتمع/الوالدين/مقدمي الرعاية:

- يتولى وظيفة أو دورًا يُتوقع منه فيه أن يكون جديرًا بالثقة مع الأطفال، مثل مدرب، أو معلم، أو مشرف، أو مدرس خصوصي، أو جليسة أطفال، أو زوج أم
- يقدم المساعدة للمجتمع/الوالدين/مقدمي الرعاية في الأنشطة المتعلقة بالأطفال، على سبيل المثال، التدريب، أو الدروس الخصوصية، أو رعاية الأطفال، أو مجالسة الأطفال التي تكون مجانية أو متاحة بسهولة
- يصبح شخصًا يعتمد عليه المجتمع/الوالدين/مقدمي الرعاية ويثقون به
- يفضل صحبة الأطفال على صحبة الأشخاص من نفس عمره
- يسعى إلى إيجاد طرق للانفراد بطفل/أطفاله، وإذا سُئل عن أمر يثير قلقه أو السلوكيات غير اللائقة، تقدم تفسيرات معقولة.

عملية تهيئة الطفل أو المراهق

الشخص الذي يرغب في الوصول إلى طفل بقصد الإساءة إليه، عادةً ما يُظهر بعضاً أو كل هذه السلوكيات تجاه طفل أو مجموعة من الأطفال:

- يُظهر اهتمامًا بطفل أو أطفال معينين. قد يكون لدى الطفل نقاط الضعف التي يستغلها الشخص، على سبيل المثال، يقضي الطفل وقتاً بمفرده، أو لا يوجد لديه شخصية ذكورية أو أنثوية قوية في حياته، أو يعاني من إعاقة.
- يُنشئ صداقة مميزة وحصرية مع الطفل، على سبيل المثال: يُثني عليه؛ ويُقدم له مكافآت أو هدايا أو نقوداً؛ ويُشاركه أسراره.
- يسمح للطفل بخرق القواعد ويختبر ما إذا كان سيُبقي هذا الخرق سرًا، على سبيل المثال، تقديم الحلوى قبل العشاء، وتوفير المشروبات الكحولية.
- في حال اكتشافها، يقدم تفسيراً معقولاً أو يقلل من شأن مخالفة القواعد.
- ينتهك المساحة الشخصية للطفل أو الشاب، على سبيل المثال، يدخل "عن طريق الخطأ" إلى الطفل يستخدم الحمام أو يغير ملابسه
- اختبار استجابة الطفل للمس غير الجنسي، والذي قد يحدث في وجود أحد الوالدين أو مقدم الرعاية ويمكن تفسيره على أنه "عرضي".

• يعزل الطفل أو الشاب عن والديه/مقدمي الرعاية له، على سبيل المثال: "والداك لا يفهمانك، لكنني أفهمك".

• يُضفي طابعًا جنسيًا تدريجيًا على العلاقة، على سبيل المثال، من خلال إلقاء النكات أو التلميحات أو الإيماءات ذات الطابع الجنسي طبيعة جنسية، يعرض مواد إباحية، يناقش الجنس قد يتم استخدام المخدرات أو الكحول لتقليل مثبطات الشاب

• إجبار الطفل أو الشاب أو التلاعب به أو رشوته للقيام بأفعال جنسية،
على سبيل المثال، يقول: "الأطفال الآخرون يفعلون هذا" أو "هكذا يُظهر الأصدقاء المقربون حبهم لبعضهم البعض" أو "إذا فعلت هذا،
فسأشتري لك هدية مميزة".
• يتز الطفل أو الشاب لضمان السرية واستمرار الإساءة، على سبيل المثال يهدد بإخبار الوالدين أو الأصدقاء أو الشرطة عن انتهاكهم السابق للقواعد؛ يهدد بوقف
المكافآت الخاصة؛ يخبر الطفل بأنه مسؤول عن الإساءة وأنه لن يتم تصديقه؛ يطمئن الأسرة ويشوه سمعة الطفل إذا حاول الكشف عن الإساءة.

من المهم الإشارة إلى أن مسؤولية الإساءة تبقى على عاتق الشخص الذي يرتكبها.

ما الذي يمكنك فعله، كوالد، للمساعدة في منع حدوث الاعتداء الجنسي؟

• كن متيقظًا لسلوكيات التلاعب المحتملة لدى البالغين وغيرهم من الشباب الذين
تواصل مع طفلك.
• قم بتعليم طفلك عن الأجزاء العامة والخاصة، والمساحة الشخصية، واللمس الآمن وغير الآمن، والأسرار الآمنة وغير الآمنة (كلها جزء من برنامج السلوكيات
الوقائية).
• تأكد من أن طفلك يعلم أنه يستطيع التحدث معك عن أي شيء.
• تعرّف على معلمي طفلك، ومقدمي الرعاية، والمدرسين، وأي البالغين آخرين في حياته. تأكد من إجراء فحوصات السلامة لجميع الموظفين، مثل الحصول على
بطاقة العمل مع الأطفال، والمراجع، والتوصيات. تأكد من توفير برنامج معتمد للسلامة الشخصية (مثل برنامج السلوكيات الوقائية).

• اطلب المساعدة والمشورة إذا كنت غير متأكد أو قلق بشأن سلامة طفلك أو طفل شخص آخر.

خطوط المساعدة الهاتفية

خط المساعدة في حالات الأزمات 9223 1111 -أو الاتصال مجاناً على الرقم 1800 199 008

- خط مساعدة الأطفال 1800 551 800

- خط المساعدة 13 11 14

خط مساعدة الوالدين في غرب أستراليا 6279 1200 -أو مكالمة مجانية 1800 654 432

- العلاقات في أستراليا 1300 364 277

مركز موارد الاعتداء الجنسي 9340 1828 -أو الاتصال مجاناً على الرقم 1800 199 888