

If you would like the Parenting Handbook in large print, braille, on audiotape or in another language, please phone 020 7974 1867.

Or you can download a copy in another language at
www.camden.gov.uk/parentinghandbook

إذا كنت تريد الحصول على نسخة من كتاب Parenting Handbook في صورة مطبوعة أو مطبوعة بطريقة برايل أو على شرائط مسجلة أو باللغة العربية، يرجى الاتصال بهاتف رقم: ٠٢٠ ٧٩٧٤ ١٨٦٧. أو يمكنك تحميل نسخة باللغة العربية من الموقع: www.camden.gov.uk/parentinghandbook

আপনি যদি পিতামাতার হস্তপুস্তিকা (Parenting Handbook) টি বড় মুদ্রণ, ব্রেইল, অডিওট্যেপে অথবা বাংলাতে চান, অনুগ্রহ করে 020 7974 1867 নম্বরে ফোন করুন।

অথবা আপনি একটি প্রতিদিন ডাউনলোডও করতে পারেন এখানে
www.camden.gov.uk/parentinghandbook

اگر مایلید جزوه راهنمای تربیت بچه را به چاپ درشت، بریل، روی نوار صوتی و یا به فارسی دریافت کنید، لطفاً به شماره ٠٢٠ ٧٩٧٤ ١٨٦٧ تلفن کنید.

یا اینکه نسخه فارسی آنرا از طریق اینترنت استخراج نمائید:
www.camden.gov.uk/parentinghandbook

Si vous souhaitez recevoir le manuel sur la parentalité en gros caractères, en braille, sur bande audio ou en français, veuillez nous appeler au 020 7974 1867.

Vous pouvez également télécharger une copie de ce document en français à l'adresse www.camden.gov.uk/parentinghandbook

Hadii aad jeceshahay in lagu soo diro Buuga Gacanta ee barbaarinta caruurta oo far wa wayn ku daawacan, Braille, cajul maqal ah, ama ku qoran af-Soomaali, fadlan wac talefoonka ah 020 7974 1867.

Ama koobi af-Soomaali ku qoran ka daalaco halkan:
www.camden.gov.uk/parentinghandbook

আপনে যদি পিতামাতার হস্তপুস্তিকা (Parenting Handbook) টির বড় মুদ্রণ, ব্রেইল, অডিও টেপের উপরে অথবা সিলেক্টেডে পাইতে ইচ্ছা করেন, তাহলে অনুগ্রহ করে ফোন করুন 020 7974 1867 নম্বরে ফোন করুন।

অথবা আপনি এক্ষান প্রতিদিন ডাউনলোডও করতে পারেন এইখান থেকে
www.camden.gov.uk/parentinghandbook

Camden Safeguarding Children Board
London Borough of Camden
Crowndale Centre
218 Eversholt Street
London NW1 1BD
Telephone 020 7974 6639
www.camden.gov.uk



INVESTOR IN PEOPLE

Designed & marketed by Coles McConnell Design, Maidstone. © 2006. Telephone: 01622 685959. www.coles-mcconnell.com

دليل الأبوة



CAMDEN SAFEGUARDING CHILDREN BOARD



مقدمة

مرحباً بكم في دليل كامدين للأبوة

نأمل أن يقدم لكم هذا الدليل بعض الأفكار والمعلومات لمساعدتكم على التماس طريقكم عبر هذا البحر الواسع من النصائح.

ولقد أدرجنا في ثنايا هذا الدليل كثير من جهات الاتصال المحلية والوطنية التي تغطي كثير من نواحي الأبوة.

ويمكنك الحصول على نسخ إضافية من المكتبة المحلية، وعيادة الدكتور، والقابلات، وأيضاً من الزائرات الصحيات. ويمكنك كذلك تنزيل نسخة منه باللغة الإنجليزية ولغات أخرى والإطلاع عليها من موقعنا الإلكتروني على الإنترنت على العنوان www.camden.gov.uk/parentinghandbook.

لقد تم إخراج هذا الدليل بمساعدة ودعم من العديد من الهيئات المهنية في كامدين والتي تتعاون معاً لتعزيز الأبوة الإيجابية.

ولدى كثير من هذه المنظمات ممثلون في المجلس المحلي لحماية الأطفال.



المحتويات

الصفحة

	(١) معلومات عامة	
٤	المساواة والتنوع مختلفون لكن متساوون	
٦	الأبوة الإيجابية واحترام الذات اجعلهم يشعرون بالسعادة	
٨	الصحة والسلامة تحقيق السلامة في منزلك	
١٠	رعاية الأطفال والرعاية اليومية كيف يكون اختياري موفقا؟	
	(٢) الاحتياجات المختلفة	
١٢	الأطفال المغتربون الأطفال أولاً - بصرف النظر عن بلدهم الأصلية	
١٤	الأطفال المعاقون لستم وحدكم	
١٦	الأطفال ذوو الاحتياجات العمل معاً لصالح أطفالنا	
١٨	مقدمو الرعاية الصغار من يقدم الرعاية؟	
	(٣) مسائل تتعلق بالأطفال دون سن المدرسة	
٢٠	لا تهزوا الطفل الرضيع هناك طرق مختلفة للتعامل مع الأمر	
٢٢	نوم أكثر أمناً تقليل خطر الوفاة في أسرة الأطفال	
٢٤	نوبات حدة المزاج عندما يكون كل يوم يوماً صعباً	
٢٦	الضرب الجدل الكبير	
٢٨	التبول اللاإرادي وصعوبات النوم كيف يمكنني مساعدة طفلي؟	
٣٠	اللعب والتعلم يؤدي الوالدان دوراً هاماً في اللعب والتعلم	
٣٢	الجلوس مع الأطفال من الذي يمكنني أن أترك طفلي معه؟	
	(٤) مسائل تتعلق بالأطفال في سن المدرسة	
٣٤	الأمان على الإنترنت تكنولوجيا جديدة، ومشكلة قديمة	
٣٦	مضايقة الأطفال القصة الحقيقية	
٣٨	هجر الأطفال المنطق البديهي والقانون	
٤٠	التغيب من البيت والمدرسة	
٤٢	الاستغلال الجنسي الانجراف إلى الدعارة	
٤٤	حمل المراهقين والصحة الجنسية كيف يمكن منعه	
٤٦	التعاطي الضار للعقاقير كيف لي أن أعرف؟	
٤٨	الشباب في مأزق ما مدى انتشار ذلك؟	
	(٥) مسائل تتعلق بالوالدين	
٥٠	اكتئاب ما بعد الولادة التعرف على المؤشرات	
٥٢	سوء المعاملة الأسرية كيف تؤثر على الأطفال؟	
	(٦) المسئوليات	
٥٤	قلق بشأن أحد الأطفال هل علي أن أهتم بشئوني الخاصة فقط؟	
٥٦	حماية الأطفال خرافات وحقائق	
٥٨	(٧) جهات اتصال مفيدة	

ابني يتعلم بسرعة. هو لا يحتاج لأن
أخبره أن كل شخص لابد وأن يكون
مختلفاً. ولكني أريده أن يعلم أيضاً أن كل
الأشخاص متساوون

- وطنية
- اتصل داخل المملكة المتحدة برقم ٠١٣٠٢ ٣١٠١٢٣
- محلياً
- الخط الساخن للتحرش العرقي ١٦٦١ ١٣٨ ٠٨٠٠ (هاتف مجاني على مدار ٢٤ ساعة)
- Voluntary Action Camden (العمل التطوعي في كامدين) هاتف رقم ٠٢٠ ٧٢٨٤ ٦٥٥٠
- Hopscotch Asian Women's Centre (هوبسكوتش مركز النساء الآسيويات) هاتف رقم ٠٢٠ ٧٣٨٨ ٦٢٠٠



جهات اتصال

المساواة والتنوع

مختلفون لكن متساوون

- يتمتع طفلكم بالحماية بموجب قانون حقوق الإنسان، وقانون التمييز بسبب الإعاقة، وقانون العلاقات العرقية (المعدل) وقانون التمييز بسبب الجنس.
- استفسروا من مدرسة طفلكم عن كيفية تعاملها مع العنصرية والأشكال الأخرى لسوء المعاملة، واطلبوا إيضاح سياستهم حيال هذه الأمور.
- سوف يكون بمقدور مجموعات الدعم، ومجموعات الوالدين وغيرها من المنظمات مساعدتكم على شرح مفهوم المساواة لطفلك.

التنوع

التنوع يتعلق في الأساس بوجود الاختلافات. فكلنا مختلفون: جسدياً واجتماعياً وثقافياً وجنسياً. التنوع يعني التعدد؛ يعني ثقافة ثرية وناضجة بالحياة. ولكن مع الأسف ليس كل الناس يقدرّون ويحترمّون الاختلافات الموجودة في المجتمع. التمييز هو أن تعامل بطريقة مختلفة لا لسبب إلا لما أنت عليه، أي كينونتك. يمكن أن تتعرض للتمييز من قبل شخص أو عمل أو مصلحة أو وكالة أو حتى مدرسة. ونحن كلنا نتمتع بالحق في أن نحترم الفرص المتساوية والعدالة؛ ولهذا السبب توجد قوانين في المملكة المتحدة لمنع التمييز على كافة المستويات. فإذا شعرت بأنك أو طفلك قد تعرضتم للتمييز، اعلم أن السلطة المحلية، والمنظمات المحلية الأخرى والنظام القانوني بأكمله موجودون لتقديم المساعدة إليك.

العنصرية

بفضل قانون العلاقات العرقية (المعدل) لعام ٢٠١٠، تلتزم كافة الهيئات العامة التزاماً واضحاً بايقاف التمييز العنصري غير القانوني وبدعم الفرص المتساوية والعلاقات الطيبة للمجتمعات العرقية من السود والأقليات. ويتضمن ذلك المدارس؛ وعلى هذا يجب أن تقوم المناهج الدراسية والتدريس في مدارسنا بتجسيد التنوع العنصري، كما يجب أن يكون لديها إجراءات واضحة للتعامل مع الحوادث العنصرية والإبلاغ عنها ومراقبتها.

كراهية المثلية

نحن نعيش في مجتمع متنوع فيه جماعات من المثليين ومزدوجي ومغايري الجنس - يجب ألا تتم التفرقة في تقديم الخدمات لهذا المجتمع المتنوع. ليس من المقبول استهداف إساءة معاملة أي شخص أو تمييزه بسبب ميوله الجنسية أو الميول الجنسية لوالديه أو مقدمي الرعاية له أو أفراد عائلته. التربية الجنسية في المدارس تساعد الأطفال على فهم الميول الجنسية.

الإعاقة

ينص قانون التمييز بسبب الإعاقة لعام ١٩٩٥ أنه لا يجوز قانوناً لأي شخص يقدم خدمة (بما في ذلك المدارس والأعمال التجارية) أن يعامل الأشخاص المعاقين معاملة أدنى من الأشخاص الآخرين بسبب إعاقتهم. ويعني القانون أيضاً أن على هؤلاء الأشخاص إجراء تعديلات معقولة لكي تصبح خدماتهم أكثر ملائمة لاستخدام الأشخاص المعاقين.

التمييز الجنسي

ينشأ التمييز الجنسي من جراء الأنماط التقليدية المرتبطة بأدوار الذكور والإناث. ويمكن التعرض للتمييز الجنسي في المنزل أو في المواقف الاجتماعية أو في العمل. ويمكن أبن يؤدي إلى أشكال خطيرة من سوء المعاملة الجسدية أو النفسية. ومن هنا جاء دور قانون التمييز بسبب الجنس، هذا الدور المتمثل في وضع إطار عمل قانوني لتعزيز المساواة بين الجنسين.

يشكو بعض أصدقائي من الشكوى من أن والديهم منشغلين جداً عنهم. ولكن أُمي أنا عظيمة – فهي دائماً ما تجد وقتاً لكي تحدثنا عن أشياء ما وتجعلنا نشعر بالتميز. أنا أجزم بأنني يمكنني التحدث معها بخصوص أي شيء



- وطنية Young Minds (العقول الصغيرة) هاتف رقم ٠٢٠ ٧٣٣٦ ٨٤٤٥
- Parentline Plus (الخط المميز للوالدين) هاتف رقم ٠٨٠٨ ٨٠٠ ٢٢٢٢
- Eating Disorders Association (جمعية اضطرابات تناول الطعام) هاتف رقم ٠٨٤٥ ٦٣٤ ٧٦٥٠



• محلية طبييكم، أو ممرضة المدرسة أو الزائرة الصحية

جهات اتصال

الأبوة الإيجابية واحترام الذات

اجعلهم يشعرون بالسعادة

- يحتاج الأطفال إلى ما يشعرون بالأمان والحب والتقدير - وهذا هو الأساس الذي يقوم عليه احترام الذات والثقة بالنفس.
- إن ملاحظة السلوك الجيد والثناء عليه هو أفضل طريقة لإحداث تأثير جيد على الكيفية التي يتصرف بها طفلك.
- كونوا واقعيين فيما تتوقعونه من طفلكم.
- يحتاج الوالدان ومقدمو الرعاية إلى التعاون مع بعضهم بعضاً وإلى الالتزام بنفس القواعد.
- أنصتوا إلى طفلكم وتحدثوا معه.
- اشتركوا مع طفلكم في فعل أشياء يستمتع كل منكما بها - لتناولوا قسطاً من المرح والترفيه.

الأبوة الإيجابية

المواجهة في بعض المواقف وأن تغضوا الطرف في مواقف أخرى! كونوا ودودين وداعمين ولتخبروهم بأنكم قد مررت بهذه الأشياء قبلهم وأنكم مستعدون دائماً للحديث والمناقشة. يتمثل الشغل الشاغل للمراهقين فيما إذا كان ما يمرون به طبيعياً أم لا. وتذكروا أن تعطوهم المعلومات العملية التي يحتاجونها فيما يتعلق بالتغيرات البدنية وأكدوا لهم على أن نموهم البدني طبيعي تماماً.

لائق بدنياً وسليم صحياً

يعد الحفاظ على لياقة طفلك البدنية وصحته من الأمور التي يقوم بها معظم الوالدين دون أن يشعروا بأنهم يقومون بها. وسواء تضمن ذلك جعلهم يغسلون أسنانهم أو تذكيرهم بالاهتمام بالنظافة الشخصية؛ فإنكم تمثلون مصدراً هاماً للمعلومات والنصائح وأيضاً قدوة ونموذج يُحتذى لطفلك.

يعتبر تناول الطعام جزءاً هاماً من حياتنا. اجعل طفلك يأكل بطريقة صحية. وهذا لا يعني حرمانهم من تناول الطعام الذي يحبونه. الأكل الصحي يعني في جوهره نظام غذائي متنوع ومتوازن والاستمتاع بالكثير من الأطعمة المختلفة. الأطفال الصغار في الغالب لا يأكلون أطعمة معينة، وكذلك المراهقين قد تجذبهم موزات غذائية معينة. وهناك بعض المشكلات الغذائية الأكثر خطورة؛ فإذا شعرتكم ببوارد لهذه الصعوبات، عليكم الاتصال بأحد أخصائيي الصحة لطلب النصيحة.

تختص الأبوة الإيجابية باكتشاف أفضل ما في طفلك ويتأتى ذلك من خلال الإنصات والفهم، والثناء على جهودهم وتشجيعها، وملاحظة تصرفاتهم الطيبة ومكافأتهم عليها، وأيضاً الاشتراك معهم في القيام بأشياء يستمتع كل منكم بأدائها. وهذا هو الأساس الذي تستند إليه الثقة واحترام الذات طوال العمر. وفي غمار محاولة تقديم المساعدة والعون، من السهل في الغالب تمييز متى يجانب الطفل الصواب ونسيان الأشياء التي تسير على ما يرام. وبفعلكم هذا تكونون مبالغين في اهتمامكم بالأشياء السيئة التي يفعلها طفلكم بدلاً من أن ينصب جل اهتمامكم على الأشياء التي تحبذون لهم أدائها. وهذا من الخطورة بحيث يمكن أن يقوض العلاقة بينكم وبين طفلكم.

إن الشعور باحترام الذات هو أفضل سبل حماية طفلكم من الأطفال الآخرين. ويمكنكم أن تساعدوهم بأكثر من طريقة على تكوين مشاعر إيجابية تجاه أنفسهم. لتكونوا أنتم نموذجاً وقدوة جيدة، وليصدر عنكم تعليقات وتقييمات جيدة، ولتقدموا لهم يد العون إذا ما اعتقدوا أشياء غير صحيحة، ولتكونوا طبيعيين وحنونين. اجعلوهم يشعرون بالسعادة! يجب أن يتعلم المراهقون اتخاذ قراراتهم الخاصة بأنفسهم وأن يرسخوا استقلاليتهم عن والديهم. وأحياناً قد لا تكون قراراتهم مثل قراراتكم. ولهذا السبب يعد التوتر طبيعياً. عليكم أن تختاروا

قبل أن يولد جو، لم أكن أهتم أبداً بالمكان الذي أترك فيه الأشياء. أما الآن فكل شيء بالمنزل يمثل مصدر خطورة. أشعر وكأن علي أن أتبعه في كل مكان. بالأمس وجد حبوبي المسكنة للألم في حجرة النوم وتقريباً ابتلعها. لقد حدث ذلك بسرعة شديدة



- وطنية
- الجمعية الملكية لمنع الحوادث (RoSPA) ٠١٢١ ٢٤٨ ٢٠٠٠
- أمانة منع حوادث الأطفال هاتف رقم ٣٨٢٨ ٧٦٠٨ ٢٠
- خط مساعدة المدخنين التابع لخدمة الصحة الوطنية هاتف رقم ١٦٩ ١٦٩٠ ٠٨٠٠ (٧ ص إلى ١١ م)
- محلية
- تحدث مع الزائرة الصحية أو القابلة



جهات اتصال

الصحة والسلامة

تحقيق السلامة في منزلك

● الأطفال لا يميزون بين ما هو خطير وما ليس بخطير.

● الأطفال الرضع ومن أكبر منهم من الأطفال يتعلمون من خلال استكشاف البيئة المحيطة بهم.

● عليك أن تُبعدوا أي شيء قد يمثل مصدر للخطورة في المنزل.

● راقبوا طفلكم وأبعدوه عن الخطر.

● اشرحوا لطفلكم مفهوم السلامة والأمان منذ نعومة أظافره.

إدراك العالم المحيط بهم

الأطفال الرضع والأطفال الصغار يتعرفون على العالم المحيط بهم من خلال ما يرونه وما يلمسونه. وهذا يعني أنه بمجرد أن يكون لديهم القدرة، فسوف يزحفون، ويمسون ويمسكون كل ما تقع عليه أبصارهم. إنهم بحاجة إلى اكتشاف الأشياء وهم لذلك في حاجة إلى مساعدة لطيفة وحنونة منذ الصغر فيما يتعلق بما هو الخطر وما عليهم أن يبتعدوا عنه. وبالطبع فإن الصياح في الأطفال أو ضربهم لن يعلمهم شيء عن السلامة والأمان. بل ربما سيجعلهم يخافون من الفرن أو الباب فقط. ولما كانت معظم الحوادث تقع في المنزل، أصبح من الأهمية بمكان أن تتأكد من أن بيتك آمناً لكل أفراد العائلة، خاصة للأطفال الصغار.

بعض الأخطار في أنحاء المنزل

● تأكدوا من وضع كافة الأدوية والعقاقير في مكان مغلق وبعيد عن المتناول. عليكم تناولها في السر لكي لا يقلدكم أطفالكم.

● إن الحجرات من قبيل المطبخ مليئة بالأخطار ولذا يجب أن تكون إما بعيدة عنهم تماماً أو يتم تأمينها بواسطة أجهزة أمان.

● هل يبقى أطفالك بأمان في المنزل؟ هل سلسلة الأمان عالية بدرجة كافية على الباب الأمامي، حتى بالنسبة لطفل نشيط جداً في سن المشي؟

● يعتبر الزحف والنظر في الجوار جزءاً أساسياً من النمو الطبيعي للطفل. راقبوا أطفالكم الصغار، وخاصة بالقرب من الأسلاك والمقابس.

● توخوا الحذر من وجود الحيوانات الأليفة بجانب الأطفال الصغار. فحتى الحيوانات المدربة والطيبة بطبيعتها قد تؤذيهم.

● تأكدوا من أن المكواة وقدور الحساء والمشروبات الساخنة بعيدة عن متناول الأطفال.

● لتعلموا أن منزلكم مليء بالتراب وهذا يمكن أن يستثير أي حساسية لدى طفلكم أو يزيدا سوءاً (مثل الربو). عليكم تخلص منزلكم من الأتربة والغبار بقدر الإمكان.

● التنفس في دخان السجائر ضار بصحة أطفالك. فهم بالتأكد سيتأثرون بهذا التدخين السلبي وقد يشجعهم تدخينك للسجائر على أن يدخنوها عندما يكبرون.

● اقرءوا بيانات الأمان الموجودة على الألعاب والدمى. تأكدوا من أن طفلكم لا يلعب بدمى ليست مناسبة لعمره، خاصة إذا كانت أجزاؤها صغيرة بدرجة قد تؤدي إلى الاختناق أو إلى ابتلاعها.

أندرو في السابعة من عمره، وكنت حريصة جداً على الحضور ومناقشة احتياجاته في النادي بعد ساعات الدراسة. والآن يمكنني أن أعمل يوماً كاملاً وأنا مطمئنة إلى تلبية احتياجاته وأنه في مكان آمن. لقد قام بتكوين صداقات مع كثير من الأصدقاء الجدد: ليس فقط الأطفال الآخرون بل أفراد من طاقم التدريس أيضاً. يمكنني الآن الاسترخاء ومتابعة ما أحتاج إلى القيام به. أصبحت الحياة أكثر سهولة



- وطنية
خط شكاوى هيئة المعايير التربوية (OfSTED) هاتف رقم ٤٧٧٢ ٦٠١ ٠٨٤٥
محلية
Camden Sure Start (برامج البداية الوثيقة في كامدين):
- يوستون هاتف رقم ٨٩٣٤ ٧٩٧٤ ٠٢٠
- هايجيت وكينتس تاون هاتف رقم ٤٢٥٥ ٧٦٩٢ ٠٢٠
- كينتس تاون هاتف رقم ٨٩٦١ ٧٩٧٤ ٠٢٠
- كيلبرن برايبوري هاتف رقم ٥٠٨٠ ٧٩٧٤ ٠٢٠
- كينجز كروس وهوبورن هاتف رقم ٠٩٠٧ ٧٩٧٤ ٠٢٠
• Home Start Camden (منظمة البداية المنزلية في كامدين) هاتف رقم ١٦٠٣ ٧٤٢٤ ٠٢٠
• خدمة معلومات الأطفال هاتف رقم ١٦٧٩ ٧٩٧٤ ٠٢٠
البريد الإلكتروني: cis@camden.gov.uk
• الحماية والرعاية الاجتماعية في كامدين هاتف رقم ٦٦٦٦ ٧٩٧٤ ٠٢٠



جهات اتصال

رعاية الأطفال والرعاية اليومية

كيف يكون اختياري موفقا؟

● يجب أن يفي كل مقدمي رعاية الأطفال المسجلين في إنجلترا بالمعايير الوطنية التي تحددها الحكومة.

● يوجد في خدمة معلومات الأطفال في كامدين قوائم بأندية غير مدرسية ومجموعات ألعاب وأنشطة ترفيهية مسجلة للأطفال.

مقدمو خدمة رعاية الأطفال

يعتني مقدمو خدمة رعاية الأطفال بالأطفال في المنزل الخاص بمقدم الرعاية. وهم مسجلون لدى هيئة المعايير التربوية ويتم التفتيش عليهم كل عام. وعادة ما ينسم مقدمو خدمة رعاية الأطفال بالمرونة فيما يتعلق بساعات عملهم. وهم يقدمون بيئة تمزج بين التعليم والترفيه. وكل مقدم لخدمة رعاية الأطفال مختلف عن الآخر؛ ولهذا عليكم أن تبحثوا عن مناسب احتياجات عائلتكم. ينتظم بعض مقدمي خدمة رعاية الأطفال في شبكات عمل. حيث يتفق مقدمو خدمة رعاية الأطفال في هذه الشبكات على الوفاء بمعايير معينة من الجودة وبعضهم قد يحصل على اعتماد لتقديم التعليم للمراحل العمرية المبكرة. رجاء الاتصال بخدمة معلومات الأطفال للحصول على مزيد من المعلومات.

الحضانات اليومية

تختص الحضانات اليومية بالأطفال ممن هم دون سن الخامسة وتمتد طوال يوم العمل. ويمكن أن تتم إدارة هذه الحضانات بواسطة خدمات رعاية اجتماعية، أو منظمات تطوعية، أو شركات خاصة، أو أفراد، أو أعمال تجارية، أو مجموعات مجتمعية. وهي مسجلة لدى هيئة المعايير التربوية وتخضع للتفتيش من قبلها.

مراكز التعليم قبل المدرسي

تختص مراكز التعليم قبل المدرسي بالأطفال ممن تتراوح أعمارهم بين الثالثة والخامسة. وفي المعتاد لا تتجاوز ساعات الدوام أكثر من أربع ساعات. ويدير معظم هذه المراكز مجموعات من الوالدين معهم ويعمل معهم موظف أو موظفان مقابل أجر.

النوادي التالية للمدرسة

تقدم لنوادي التالية للمدرسة خدمات

ألعاب ورعاية في جلسات للأطفال من سن الرابعة حتى سن الثالثة عشرة. توجد نوادي للإفطار، ونوادي تالية للمدرسة، وبرامج للعب في العطلات. وهذه النوادي تخضع للتفتيش من قبل هيئة المعايير التربوية مرة في العام. إذا كان طفلكم بين الثالثة والرابعة، فقد يتمكن من الحصول على رعاية حضانة بدوام جزئي مجانا. وعادة ما تكون فصول التعليم المبكر والحضانة مفتوحة خلال وقت الفصل الدراسي. يمكن للأطفال الذهاب طوال اليوم أو لجزء منه. رجاء الاتصال بمركز المراحل العمرية المبكرة للحصول على مزيد من المعلومات.

الرعاية الخاصة

تختلف الرعاية الخاصة كثيرا عن الرعاية التي تقدمها المجالس المحلية من خلال المرابين المعتمدين. يحدث ذلك عندما يتلقى الطفل ممن هم دون سن ١٦ عاماً العناية لفترة أكبر من ٢٨ يوماً بواسطة شخص بالغ ليس والدًا ولا قريباً للطفل وذلك عن طريق ترتيب خاص بين الوالد ومقدم الرعاية. إذا كنت تفكر بإلحاق طفلكم لدى مقدم رعاية خاص أو بأن تكون أنت نفسك مقدم رعاية خاص، فإن أول ما يجب أن تفعله هو الاتصال بالحماية والرعاية الاجتماعية في كامدين. فبموجب القانون، يجب أن توافق كامدين على هذه الترتيبات. سوف يحتاج مقدم الرعاية الخاص أكبر قدر من المعلومات عن طفلكم (بما في ذلك السجل الطبي) ويمكن للحماية والرعاية الاجتماعية في كامدين أن تساعدكم في هذا الأمر بإمدادكم بنموذج خاص بذلك. وباعتباركم الوالدين بالولادة، فإنكم تتحملون المسؤولية الأبوية كاملة. يجب أن تبصروا على اتصال دائم بمقدم الرعاية الخاص والاشتراك في اتخاذ القرارات الهامة التي تتعلق بحياة طفلكم.

جيل هي ابنة ابن عمي. وابن عمي هذا قد
قتل، ولهذا السبب قد سافرت معي جيل إلى
المملكة المتحدة. إنها ما زالت في السادسة من
عمرها وقد عانت بالفعل الكثير ويرجع إلى أن
أتأكد من ألا تعاني مرة أخرى. اشكر الله لوجود
كثير من الأشخاص الطيبين الذي يقدمون لنا
المساعدة هنا

وطنية
Welcare Community Projects (مركز المشروعات المجتمعية للرعاية) هاتف
رقم ٠٢٠ ٧٦٠٤ ٤٤٠٤
البريد الإلكتروني: theaccordcentre@btconnect.com
محلية
Connexions (علاقات) هاتف رقم ٠٢٠ ٧٣٨٨ ٨٠٩١
Voluntary Action Camden (العمل التطوعي في كامدين) هاتف رقم
٠٢٠ ٧٢٨٤ ٦٥٥٠
Hopscotch Asian Women's Centre (هوبسكوتش مركز النساء الآسيويات)
هاتف رقم ٠٢٠ ٧٣٨٨ ٦٢٠٠



جهات اتصال

الأطفال المغتربون

الأطفال أولاً – بصرف النظر عن بلدهم الأصلية

● الأطفال المغتربون هم أطفال في بادي الأمر – بصرف النظر عن أية مسائل سياسية أو قانونية.

● الأطفال المغتربون الذين ليس لهم مرافقون، أو هؤلاء الذي يرافقهم شخص ما وليس والديهم، هم أكثر فئة معرضة للتضرر.

أفصحوا بلا تردد

بالتعرف على خلفياتهم، وتجاربهم، وعائلاتهم وأية احتياجات خاصة لديهم. يرحب أطباؤنا المحليون بالأطفال المغتربين في خدمة الصحة الوطنية المجانية وسوف يسعدهم ترتيب فحوصات صحية لهم. هناك طاقم تعليمي متخصص للأطفال مثل أطفالكم. سوف يبحثون عن أفضل المدارس لأطفالكم وسوف يعملون معكم، ومع المدرسين وطاقم الرعاية لمساعدتهم على تكوين صداقات جديدة وبدء تجربة تعليمية ممتعة. ومن الطبيعي أن يهدف أخصائيو الرعاية هؤلاء خلال عملهم إلى فهم التفضيلات الثقافية والعمل على إزالة العوائق اللغوية لكي يجعلوا طفلكم يشعر بالثقة والاستقرار بأسرع وقت ممكن.

مساعدة الأطفال على علاج مشكلاتهم المعنوية

الكثير من الأطفال الذين يصلون إلى المملكة المتحدة يأتون وهم بأساء يفتقرون إلى السعادة. وذلك لأن ترك وطنك وعائلتك في رحلة قاسية من يمكن أن يكون محزناً للغاية. ناهيك عن أن بعض الأطفال قد يفرون من حروب أو حوادث عنف شديدة وقد يكونوا قد مروا بأشياء فظيعة. وقد لا تدرك أنت هذه الأشياء، ولكن الأخصائيين في كامدين سوف يفعلون كل ما بوسعهم لكي يساعدوا الطفل الذي ترعاه على اجتياز أجزائهم والتوصل لطريقة تريحهم من الآلام التي قد تكون في طيات أنفسهم.

اتصلوا

إذا كنتم مسئولين عن طفل مغترب لا يتلقى نوع الرعاية التي ذكرناها، فاتصلوا على الفور بأحد جهات الاتصال الموجودة في الصفحة المقابلة. يعد كل الأطفال حالات خاصة، ولكن بعضهم يحتاج إلى رعاية إضافية خاصة.

الأطفال المغتربون هم أطفال في بادي الأمر – بصرف النظر عن أية مسائل سياسية أو قانونية. الأطفال المغتربون الذين ليس لهم مرافقون، أو هؤلاء الذي يرافقهم شخص ما وليس والديهم، هم أكثر فئة معرضة للتضرر. إذا كنت ترعى طفل مغترب، يمكنك تلقي العون لكي تضمن حصولهم على الرعاية الصحية والتعليم المناسبين. يجب أن تظاهر بقضية طفلك. إن الأطفال المغتربون الذين يأتون من الخارج يثرون الحياة الثقافية الحيوية في كامدين ولذا ينبغي الترحيب بهم، بغض النظر عن عرقهم أو دينهم أو خلفيتهم.

ها أنا ذا!

تصل أعداد كبيرة من الأطفال من الخارج إلى هذا البلد كل يوم. والكثير منهم هم من طالبو اللجوء السياسي أو لاجئين فروا من الخطر في بلدانهم. قد يكونون بصحبة والديهم، أو مع قريب أو صديق، بل قد يكونون بمفردهم. ومهما كانت ظروفهم، فإن كامدين مستعدة لرعايتهم. هناك فرق من أخصائيي الخدمة الاجتماعية، وموظفي الصحة، والمدرسين ومقدمي الرعاية، وكلهم جاهزين لتقديم مجموعة كاملة من الخدمات للترحيب بهم في مدينتنا. ولكن ليس بمقدورنا تقديم المساعدة إلا عندما نرى الطفل. إذا كنت ترعى أحد الأطفال المغتربين، فإن أول واجباتك تجاه هو التأكد من معرفة الحماية والرعاية الاجتماعية في كامدين كل شيء عن الطفل. مهما كانت حالتك، أو حالة والدي الطفل، فإن الطفل يأتي في المقام الأول.

البداية الصحيحة

لكي يحظى طفلكم بأفضل بداية، يجب أن يعرف أخصائيي الرعاية في كامدين كل ما يتعلق بطفلكم. سوف يهتم الأشخاص الذين يتعاملون مع حالات الأطفال

عندما اكتشفت أن جوسي معاقة. لم أدر كيف سيمكنني التعامل مع هذا الأمر. لم أعتقد أنني سأقدر على القيام بذلك بمفردي. وسرعان ما أدركت أنني لست مضطرة لذلك



- وطنية
- NHS Direct (الخط المباشر لخدمة الصحة الوطنية) هاتف رقم ٠٨٤٥ ٤٦٤٧
 - خط مساعدة مقدمي الرعاية هاتف رقم ٠٨٠٨ ٨٠٨ ٧٧٧٧
 - جمعية الأطفال الصم الوطنية هاتف رقم ٠١٩٢٤ ٨٩٨ ٧٤٩
 - محلية
 - خدمة معلومات الأطفال هاتف رقم ٠٢٠ ٧٩٧٤ ١٦٧٩
 - البريد الإلكتروني: cis@camden.gov.uk
 - فريق الأطفال المعاقين في كامدين هاتف رقم ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٤٨٤٤
 - فريق الاحتياجات التعليمية الخاصة في كامدين هاتف رقم ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٤٥٣٠
 - البريد الإلكتروني: gen.enquiries@camden.gov.uk
 - Kids London (أطفال لندن) هاتف رقم ٠٢٠ ٧٥٣٠ ٤٨٣٣
 - ٠٤٠٥ ٠٢٠ ٧٥٢٠ (مقره في مركز الأطفال بطريق جرينلاند)
 - مركز الأطفال بطريق جرينلاند هاتف رقم ٠٢٠ ٧٥٣٠ ٤٨٢٠
 - Contact a Family (اتصل بعائلة) هاتف رقم ٠٢٠ ٧٦٠٨ ٨٧٠٠
 - خط المساعدة ٠٨٠٨ ٨٠٨ ٣٥٥٥ الهاتف النصي ٠٨٠٨ ٨٠٨ ٣٥٥٦
 - Hopscotch Asian Women's Centre (هوبسكوتش مركز النساء الأسبويات) هاتف رقم ٠٢٠ ٧٣٨٨ ٦٢٠٠
 - Connexions (علاقات) هاتف رقم ٠٢٠ ٧٣٨٨ ٨٠٩١



جهات اتصال

الأطفال المعاقون

لستم وحدكم

- تؤثر الإعاقة على ١٥٪ من الناس في المملكة المتحدة وذلك في فترة ما من حياتهم.
- يتمتع طفلكم بالحماية بموجب قانون التمييز بسبب الإعاقة.
- الحكومة والمجلس المحلي والسلطات التعليمية والصحية موجودة لمساعدتكم.
- قد تتمكنون من الحصول على إعانة مالية لمساعدتكم في رعاية طفلكم.
- هناك أيضًا مجموعات الدعم ومجموعات الوالدين ومنظمات أخرى لمساعدتكم على التكيف.

العلاج والدواء والأجهزة والرعاية الطبية المستمرة التي قد يحتاجها طفلكم.

الإعانات

توجد العديد من الإعانات التي يمكنكم الحصول عليها لمساعدتكم في تحمل تكاليف رعاية طفل معاق. وتتضمن هذه الإعانات بدل المعيشة للمعاقين، وبدل مقدمي الرعاية، وكذلك المساعدة في تكاليف السكن الإضافية. لا تنسوا علاج طب الأسنان المجاني، والمساعدة في تكاليف النظارات الطبية وفي بعض الأحيان المساعدة في الانتقال إلى المستشفى، والمساعدة في الوجبات المدرسية، بل والإعفاء من دفع ضريبة الطريق.

التعليم

يمكن أن يحصل طفلكم على الإعانة بأشكال متعددة، بناءً على نوع الإعاقة، إما بالذهاب إلى مدرسة خاصة (مكان ذو تصميم وإعدادات خاصة لتناسب احتياجاتهم التعليمية) أو مدرسة عادية، بدعم إضافي من خلال تقديم مخصصات للاحتياجات الخاصة. سوف تساعدكم السلطة المحلية ومقدمي الخدمة الصحية في تقييم الاحتياجات التعليمية الخاصة لطفلكم واكتشاف أفضل السبل لتقدمهم في التعليم.

الدعم والنصيحة

إذا كان طفلكم من أصحاب الإعاقات، فقد يبدو المستقبل وكأنه تحدٍ حقيقي: وهذا ليس فقط بالنسبة لهم، ولكن بالنسبة لكم أيضًا. تغطي كلمة "معاق" نطاق واسع من الحالات المختلفة، وهناك آراء تقول بأن ١٥٪ من الناس في المملكة المتحدة لديهم شكل ما من أشكال الإعاقة في فترة ما من حياتهم. لا يرغب عن ذهركم أبدًا أنكم لستم وحدكم. تقدم الحكومة والمجلس المحلي والسلطات التعليمية والصحية مجموعة كبيرة من الإعانات والتسهيلات والدعم والنصيحة لكل من الأطفال المعاقين ومقدمي الرعاية لهم.

الحماية القانونية

يتمتع طفلكم بالحماية بموجب القانون. ينص قانون التمييز بسبب الإعاقة لعام ١٩٩٥ على أنه لا يجوز قانونًا لأي شخص يقدم خدمة (بما في ذلك المدارس والأعمال التجارية والمنظمات) أن يعامل الأشخاص المعاقين معاملة أدنى من الأشخاص الآخرين بسبب إعاقته. ويطلب القانون منهم أيضًا إجراء تعديلات معقولة لكي تصبح خدماتهم أكثر ملائمة لاستخدام الأشخاص المعاقين. وذلك قد يتضمن السلم أو حمامات معدة للمعاقين.

الصحة

سوف يقدم الطبيب المحلي وكذلك الخدمة الصحية المحلية ما تحتاجونه من عون ونصح لاكتشاف وتقييم إعاقة طفلكم. سوف يساعدونكم على وضع خطط

لطالبما أردت أن أكون أمًا صالحة ولكن
كان من العسير النجاح في كل شيء. وأخيراً
حصلت على بعض المساعدة ولن تصدقوا
الاختلاف الذي أحدثته. أنا فخورة بما وصلنا
إليه. نحن أسرة واحدة مرة أخرى

وطنية
NSPCC الجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال هاتف

رقم ٠٨٠٨ ٨٠٠ ٥٠٠٠

محلية

• الحماية والرعاية الاجتماعية في كامدين هاتف رقم ٦٦٦٦ ٠٢٠ ٧٩٧٤

• Families in Focus (عائلات في بؤرة التركيز) هاتف

رقم ٤٢٥٨ ٠٢٠ ٧٩٧٤

• الزائر الصحي أو مدرسة طفلكم



جهات اتصال

الأطفال ذوو الاحتياجات

العمل معاً لصالح أطفالنا

● يتمتع الأطفال بالحق في أن يكون لديهم الاحتياجات الأساسية وأن يحصلوا على الحماية من سوء المعاملة والإهمال.

● في بعض الأحيان يحتاج الوالدان أو مقدمو الرعاية إلى المساعدة للعناية بالأطفال على نحو جيد.

● يمكن أن يكون الأطفال "محتاجين" وذلك لأسباب عديدة.

● تقوم خدمات الرعاية الاجتماعية بجمع الطفل، والوالدين أو مقدمي الرعاية وكل مقدمي الخدمات ذوي الصلة معاً لاكتشاف هذه المسائل في مهدها.

● يجب أن يوافق الوالدان ومقدمو الرعاية قبل أن تصبح المعلومات مشتركة بين الأخصائيين (ما لم يكن الطفل في خطر محقق).

آرائكم. وفي هذا الاجتماع، سوف يشترك طفلكم مع مندوبين من وكالات عديدة في العمل على التوصل لطريقة ناجحة للتغلب على المصاعب الفردية التي تواجهكم. وبعدها يتم تدوين الخطط التي وضعت أثناء الاجتماع الخاص بالأطفال ذوي الحاجات ثم تتم مراجعتها خلال مدة زمنية متفق عليها.

العائلة في بؤرة التركيز

يتم استشارتكم أنتم وطفلكم في كل شيء ونحن نشجعكم على الحضور إلى أية اجتماعات يتم عقدها بخصوص مشكلتكم. ويتم بمقتضى القانون التعامل مع أية معلومات تتعلق بعائلتكم بسرية تامة. ويلزم الحصول على إذنكم قبل مشاركة المعلومات، ما لم تكن هناك شواغل خطيرة تتعلق بأمان طفلكم. ويحق لكم أنتم وأطفالكم التعبير عن آرائكم في أوقات وقت وأن يوضح لكم أي شيء تريدهم.

اتصلوا

إن وظيفة السياسة والإجراءات المتعلقة بالأطفال ذوي الاحتياجات هي مساعدة الأطفال وعائلاتهم. فإذا أحسستم أن طفلكم من ذوي الاحتياجات، فتذكروا أن هناك من يقف بجانبكم. ابقوا على اتصال باستخدام التفاصيل الموجودة على الصفحة المقابلة أو تحدثوا مع الزائرة الصحية أو مدرسة طفلكم.

من هم "الأطفال ذوو الاحتياجات"؟

يواجه كل الأطفال والأسر العديد من الصعوبات التي يحتاجون فيها إلى المساعدة لكي يضمنوا أمنهم وحصولهم على الدعم. والصعوبة هنا قد تنبع من الإعاقة نفسها أو من انهيار الأسرة، أو من مشكلات يجابها كثير من الوالدين عند استجابتهم للحاجات المتغيرة لأطفالهم. يمكن أن تأتي تلك المساعدة من العديد من الوكالات المختلفة، ولهذا فإن السياسة والإجراءات المتعلقة بالأطفال ذوي الاحتياجات في كامدين (Camden's Children In Need Policy and Procedures) جمعت كل هذه الوكالات معاً. والهدف هو الوفاء باحتياجات الأطفال والعائلات في مجتمعنا قبل أن تتحول المشكلة إلى أزمة.

كيف يسير الأمر برمته

عندما يدرك الأخصائيون الذين اتصلتم بهم أنكم بحاجة للمساعدة لكي تلبوا احتياجات طفلكم، فسوف يتحدثون معكم عن سبل تقديم المساعدة لكم. فإذا لم يكن بإمكان وكالتهم تقديم الخدمة أو النصيحة المناسبة، فسوف يستأذنونكم في طلب المساعدة من وكالة أخرى. وإذا استدعى الأمر وجود عدد من الوكالات لوضع خطة تتعلق بهذا الأمر، فسوف يعقدون اجتماعاً. وسوف تدعون إلى هذا الاجتماع وتعطون الفرصة لمشاركة

لم تقل أي شيء، ولكن يمكنني أن أقول أن ضرورة الاعتناء بي كان له تأثير على جيسي. ولكن كيف يمكنني أن أعتني بابنتي وهي التي تعتني بي وبأخيها الرضيع؟ لقد أجريت بعض الاتصالات الهاتفية وأدركت أنه لا يزال بإمكانني أن أكون والدًا جيدًا حتى وأنا مريض



وطنية

- Careline (خط الرعاية) هاتف رقم ١١٧٧ ٨٥١٤ ٠٢٠
- خط الاستعلام عن الإعانة للأشخاص المعاقين هاتف رقم ٢٠٠ ٨٨٢ ٠٨٠٠
- Carers UK (مقدمي الرعاية في المملكة المتحدة) هاتف رقم ٠٨٠٨ ٨٠٨ ٧٧٧٧

محلية

- مشروع مقدمي الرعاية الصغار في كامدين هاتف رقم ٠٢/١٦٠٠/٧٤٢٤ ٠٢٠
- Families in Focus (عائلات في بؤرة التركيز) هاتف رقم ٤٢٥٨ ٧٩٧٤ ٠٢٠
- Camden Under 25s' Advice Centre (مركز النصائح لمن هم دون سن ٢٥ في كامدين) هاتف رقم ٤٥٩٥ ٧٩٧٤ ٠٢٠



جهات اتصال

مقدمو الرعاية الصغار

من يقدم الرعاية؟

- ثلاثة بالمائة من مقدمي الرعاية هم من صغار السن.
- واحد من كل خمسة من مقدمي الرعاية الصغار يغيبون عن المدرسة بسبب دورهم في الرعاية.
- يتمتع مقدمو الرعاية الصغار بالحماية بموجب قانون الأطفال لعام ١٩٨٩، وقانون مقدمي الرعاية (التقدير والخدمات) لعام ١٩٩٥، وقانون مقدمي الرعاية والأطفال المعاقين لعام ٢٠٠٠.
- المجلس المحلي والأمانة الصحية موجودون لمساعدتكم وسوف يبادرون إلى التصرف بمجرد إبلاغهم عن المسألة.
- توجد أنواع كثيرة من الدعم لمساعدتكم أنتم وأطفالكم على التعامل مع ما تقدمونه من رعاية.
- هل تهتمون بصغاركم من مقدمي الرعاية! لذا عليكم الاتصال بمجموعات الدعم والمنظمات التي تريد مساعدتكم.

دور أو مهمة تقديم الرعاية

يحتاج كثير من الناس إلى رعاية خاصة في منازلهم. فقد يكونون مرضى أو معاقين أو من كبار السن، أو لديهم مشكلات تتعلق بالمخدرات أو الكحول. ويمكن أن تأتي المساعدة من أحد أفراد العائلة. وعندما يكون مقدم الرعاية طفل أو مراهق صغير السن، فمن الهام جدًا التأكد من تلقيهم للدعم والرعاية أيضًا. إذا كان أطفالكم يقومون بأي دور من أدوار تقديم الرعاية، وذلك لكم أو لفرد آخر في عائلتكم، يجب ألا يعانون بسبب ما يقدمونه من رعاية. عليكم إخبار مدرسة طفلكم وخدمات الرعاية الاجتماعية وطبيبكم عن هذا الأمر. أنتم لستم مضطرون للتعامل مع هذا الأمر بمفردكم: فبإمكانهم تقديم المساعدة لكم ولأطفالكم لكي تحصلوا على الدعم الذي يحتاجه كل منكم.

التعليم

تريدون لطفلكم أن يبلي بلاءً حسنًا في المدرسة. الكثير من مقدمي الرعاية من صغار السن يحققون نتائج جيدة في المدرسة، ولكن الدراسات أظهرت أن تقديم الرعاية يمكن أن يكون له تأثير سلبي على تعليم الطفل. ومن الأمور الهامة لكي

يمكن إيقاف ذلك أن يتم إعلام مدرسة طفلكم بدور تقديم الرعاية الذي يؤديه طفلكم. وبهذه الطريقة سوف يولوا طفلكم مساعدة وعون إضافيين عند الحاجة وسوف يتفهمون وضعهم ويقدمون لهم الدعم اللازم.

الصحة

في بعض الأحيان، قد ينشغل مقدمو الرعاية الصغار جدًا بالاعتناء بالآخرين لدرجة تنسيهم الاعتناء بأنفسهم، مما قد يتسبب في مرضهم، أو إصابتهم بالإجهاد أو الإحباط. وأفضل السبل لتجنب ذلك هو الحصول على المساعدة من طبيبكم أو ممرضة المدرسة. عليكم إخبارهم بكل ما يحدث لكي يقدموا لكم أنتم وطفلكم المساعدة والنصيحة التي تحتاجونها.

الدعم الإضافي

يمكن لمجلسكم المحلي أن يمنح الدعم لمقدمي الرعاية. ويمكن أن يتضمن ذلك منحهم فترات راحة خاصة، وخدمات دعم إضافي للاحتياجات الخاصة. هناك أيضًا الكثير من المنظمات المحلية والوطنية التي تنشئ لمساعدة مقدمي الرعاية صغار السن ووالديهم.

عندما كانت أنجيلا صغيرة السن، ظننت أنني
لن أتمكن من تدبير الأمور. فقد كانت تبكي طوال
الوقت. وشعرت بالإرهاك ولم يجد أي شيء نفعاً.
أحسست بالفشل الذريع. وغضبت منها جداً: شعرت
أن هزي لها سوف يجعلها تتوقف عن الضجيج.
ولم يكن لدي فكرة عن مدى الأذى الذي قد يسببه
ذلك لها



- وطنية
- Parentline Plus (الخط المميز للوالدين) هاتف رقم ٢٢٢٢ ٨٠٠ ٨٠٨
- NHS Direct (الخط المباشر لخدمة الصحة الوطنية) (٢٤ ساعة) هاتف رقم ٤٦٤٧ ٨٤٥
- CRY-SIS (خدمة معلومات الأطفال كثيري البكاء) هاتف رقم ٦٦٩ ٢٢٨ ٨٤٥١
- محلية



• اتصلوا بالزائرة الصحية أو الطبيب

جهات اتصال

لا تهزوا الطفل الرضيع

هناك طرق مختلفة للتعامل مع الأمر

● هناك طرق مختلفة للتعامل مع طفلٍ باكٍ.

● لا تهزوا الطفل أبداً لأي سبب كان.

● فعادة ما يحدث ذلك عندما يفقد الشخص البالغ السيطرة على أعصابه.

● يمكن أن يتسبب الهز في ضرر لا ترونه.

● يمكن أن يؤدي هز الطفل إلى أذى مستديم.

● لا تعانوا بمفردكم: اطلبوا المساعدة من الآخرين.

لماذا يقوم الناس بهز الأطفال الرضع؟

غالباً ما يتعرض الأطفال للهز عندما يفقد الوالدان أو مقدم الرعاية السيطرة على أعصابه: عندما لا يتوقف الأطفال عن البكاء بسبب مشاكل تغذية أو مغص أو أمراض أخرى. إن الطفل الطبيعي يبكي في المعتاد لساعتين يومياً. وإذا تعرض الطفل الرضيع لصعوبات إضافية، فسوف يبكي أكثر ويمكن أن يكون ذلك مصدر ضغط شديد. وهناك طفل واحد من كل عشرة أطفال يبكي أكثر من ذلك، والكثير من الوالدين يجدون صعوبة في التعامل مع هذا الأمر.

وكثير من الوالدين لا يدركون مقدار الضرر الذي يمكن أن يسببه الهز للطفل الصغير. والوالدان ومقدمي الرعاية الذين ينفذ صبرهم بسرعة قد يغضبوا ومن المرجح جداً أن يقوموا بهز الطفل.

أيضاً بعض المداعية الخشنة مع الطفل الصغير قد تتسبب في إصابات مماثلة لهزهم. لا تهزوا الأطفال الصغار أبداً ولا تقوموا بأرجحتهم من الأذرع والأرجل.

طرق للتعامل مع طفلٍ باكٍ

إن البكاء هو الطريقة التي يضمن من خلالها الأطفال الرضع تلبية احتياجاتهم الأساسية. فقد يعانون من الجوع أو العطش أو الوحدة أو يحتاجون إلى تغيير الحفاض. والبكاء لا هو خطأكم ولا هو خطأ الطفل أيضاً.

إليك بعض طرق التعامل مع الأمر:

- عد حتى عشرة قبل أن تفعل أي شيء وامنح لنفسك وقتاً لكي تهدئي.

● فكر في إعطاء طفلك دمية.

● عانق طفلك واحضنه. يمكنكم استخدام حامل للطفل لكي تبقوه قريباً من جسديكم، فهذا الأمر يهدئ الأطفال.

● اخرجوا للتمشية أو ركوب السيارة لمساعدتهم على النوم.

● استخدموا خطوط المساعدة الهاتفية في حالة الأزمات.

● اخرجوا من الحجرة لفترة قصيرة (ولكن احرصوا على أن تبقوا رغم ذلك في الجوار).

● اطلبوا من شخص آخر تولي الأمر لبعض الوقت.

ما الضرر الذي قد يحدثه الهز؟

يمكن أن يتسبب الهز في الوفاة أو تلف دائم بالمخ. يعتبر مرض الرأس المهتز (Shaken baby syndrome) أحد

الإصابات التي تحدث عندما يتم هز الطفل لدرجة أن تتهدأ رأسه بسرعة للأمام والخلف. إن قوة هذه الحركة قد تمزق الأوعية الدموية التي تربط بين

المخ والجمجمة. وهذا يحدث لأن عضلات عنق الطفل الصغير ليست قوية بدرجة تكفي لحمل رأسه بثبات. يمكن أن يتسبب الهز في ضرر بالغ وخطير، حتى ولو لم يعتقد الوالدان ذلك. لا تهزوا الرضيع أو الطفل أبداً لأي سبب كان.

إن ذلك لا بد أن يكون كابوس كل والدين جدد.
ولكن وبفضل بعض الإرشادات البسيطة، فإننا كلنا
ننام بشكل أفضل قليلاً الآن

- وطنية
- NHS Direct (الخط المباشر لخدمة الصحة الوطنية) هاتف رقم ٠٨٤٥ ٤٦٤٧ (٢٤ ساعة)
- CRUSE Bereavement Care (مركز كروز للثكالي) هاتف رقم ٠١٦٢٨ ٦٧٠ ٠٤١٠
- محلية
- الزائرة الصحية أو الطبيب أو القابلة



جهات اتصال

نوم أكثر أمناً

تقليل خطر الوفاة في أسرة الأطفال

- وضعوا الطفل عند نومه في السرير على ظهره دائماً وبحيث تكون قدماه أسفل السرير.
- الأطفال لا يستطيعون المحافظة على ثبات درجة حرارتهم على الدوام، لذا عليكم التأكد من أنهم لا يبردون أو يسخنون بدرجة كبيرة.
- تأكدوا من أن سرير الطفل مكان آمن ومناسب للنوم.
- أبعدا دخان السجائر عن أطفالكم.
- لا تناموا مع أطفالكم على أريكة، خاصة إذا كنتم قد دخنتم، أو شربتم كحوليات، أو تعاطيتم عقاقير.

درجة الحرارة

يمكن أن تزداد حرارة الأطفال بدرجة مفرطة، ومن المعروف أن ذلك أحد أسباب حدوث الوفاة في السرير. حاولوا الحفاظ على درجة حرارة الحجرة بين ١٦ و ٢٠ درجة مئوية. لا تستخدموا الأغطية الصناعية أو اللحف أو الوسائد إلى أن يبغ الطفل عامه الأول. وبدلاً من ذلك، اجعلوا لطفلكم فراشاً أو غطاءً من طبقة واحدة خفيفة. لا تستخدموا زجاجات المياه الدافئة أو البطاطين الكهربائية أبداً. وضعوا أطفالكم على الدوام في وضع "القدم للقدم"، بحيث تكون أقدامهم عند قدم السرير، وذلك لكي لا يمكنهم التحرك لأسفل داخل البطانية. تجنبوا تغطية وجوه أو رؤوس الأطفال داخل المنزل.

النوم مع طفلك

إذا أخذت طفل أرق في سريرك، فلا تأخذ أي أدوية، أو عقاقير، أو كحوليات قد تجعلك تنام بعمق أكثر من المعتاد. وتذكروا أن طفلكم سيكون أكثر دفئاً عندما ينام بجانبكم، وعلى ذلك إذا ناموا تحت غطائكم فقد يسخنوا للغاية. وسوف يتعرضون لخطر صحي أكبر لو كنت أنت أو زوجك من المدخنين.

الهواء النقي

لا تسمحوا لأحد بالتدخين بالقرب من طفلكم وإذا كنت أنت أو زوجك مدخنين، فيجب أن تقلعوا عن ذلك الآن.

العودة إلى النوم

يجب على الدوام أن تجعلوا أطفالكم ينامون على ظهورهم، ما لم يقرر أخصائيي الصحة غير ذلك. فقد ثبت أهمية ذلك لسلامتهم أثناء النوم. لا تدع طفلك أبداً ينام مستنداً إلى وسادة أو أريكة أو مقعد، ولا تسمحوا لأي أحد بالنوم أثناء رعاية طفلكم. أوضحت دراسات حديثة في الولايات المتحدة أن الأطفال الذي يستخدمون الدمى أثناء نومهم هم أقل عرضة بقدر كبير لحوادث الوفاة في السرير.

أكثر الأماكن أمناً

يعد السرير جيد التصميم والمستقر والموضوع في حجرتك هو أكثر الأماكن أمناً لنوم طفلك في أول ستة أشهر من عمره. حافظوا على بساطته ونظافته، لا تستخدموا الملاءات البلاستيكية، أو المصدات، أو شبكات الأطفال، أو الأوتاد، أو لفائف النوم، أو أي أشرطة أو أشياء متحركة يمكن أن يعلق فيها الطفل. يجب أن يكون الفراش ثابت ومسطح ونظيف وعليه غطاء مؤمن مقاوم للماء. غطوا الفرشة بملاء نظيفة وتأكدوا من عدم وجود فراغات بين الفرشة وجوانب السرير، لأن الطفل قد يسقط أو ينحسر فيها.

لم تتعلم فقط أن الكلام والمشى، ولكن تعلمت
أيضاً أن تدبب بقدميها، وأن تجادل، وأن تصرخ
إلى أن يحمّر وجهها وأن تخرجني أمام الناس وذلك
بشكل دائم. ما الذي حدث لطفلي؟

• وطنية
Parentline Plus (الخط المميز للوالدين) هاتف رقم ٢٢٢٢ ٨٠٠ ٨٠٨
• محلية
• الزائرة الصحية أو الطبيب



جهات اتصال

نوبات حدة المزاج

عندما يكون كل يوم يوماً صعباً

● طفل واحد من بين كل خمسة في الثانية من عمرهم يصاب بتقلب أو حدة المزاج مرتين يومياً على الأقل.

● يعتبر "عمر السنين المزعج" مرحلة طبيعية من نمو الطفل.

● الغضب شيء طبيعي ولكنه يزيد الأمور سوءاً.

● حاولوا التوصل لطريقة أفضل للتعامل مع المشكلات.

● ضعوا خطط لتجنب أسباب نوبات حدة وتقلب المزاج.

● تذكروا، لن تستمر مرحلة السنين للأبد!

الإحباط

- وإذا ما قلتم لا، فلا تستسلموا لهم لاحقاً لكي يهدءوا. وذلك لأنكم إذا استسلمتم لهم، فسوف يتعلم الطفل أن حدة المزاج تجدي نفعاً.
- إذا كنتم بالمنزل، حاولوا أن تتجاهلوا هذه النوبات. أو انتقلوا إلى حجرة أخرى إذا كان ذلك آمناً. اتركوا أطفالكم حتى يهدءوا بمفردهم، وتحدثوا بشكل أكثر هدوءاً عما يريدونه.
- بعد انقضاء نوبة حدة المزاج، امدحوا طفلكم لأنه قد هدأ. ورغم أن غضبهم قد ينتهي، إلا أنهم قد يكونون متكدرين، ولهذا أعطوهم حضاناً وأضحوا لهم أنكم لا تزالون تحبونهم مهما حدث.

يمكن أن تبدأ نوبات حدة المزاج عندما يبلغ الطفل ١٨ شهراً، وهي شائعة في عمر السنين، وأقل شيوعاً في سن الرابعة. فعادة ما لا يتمكن الأطفال الصغار من إخباركم بما يجول في داخلهم بالقدر الذي يريدونه، ويظهر إحباطهم في صورة نوبات حدة وتقلب المزاج. ومن المرجح أن تحدث نوبات حدة المزاج بشكل أكبر إذا كان الطفل متعباً أو غاضباً أو غير مستريح. أيضاً، عادة ما تحدث نوبات حدة المزاج في الأماكن العامة المزدحمة، مما قد يسبب لكم الحرج ويزيد من توتركم.

تجنب نوبات حدة المزاج

- تقل احتمالات حدوث نوبات حدة المزاج إذا ما خططتم لتفاديها مسبقاً.
- حاولوا إثناء طفلكم عن الغضب أو الإنهاك.
- تأكدوا من أن طفلكم يحصل على اهتمام وحب كافيين.
- احرصوا على أن يكون الوقت الذي تقضونه معاً من أفضل الأوقات، وخاصة إذا كنتم تعملون لساعات طويلة.
- اجعلوا رحلات التسوق والخروج أقصر ما يكون.
- حاولوا إعداد خطة للتعامل مع نوبات حدة المزاج عند حدوثها.
- تذكروا، نوبات حدة المزاج أمر طبيعي ولا تؤدي إلى مشكلات خطيرة. وبينما يكبر أطفالكم، سوف يتعلمون التعامل بهدوء أكثر مع ضغوط الحياة اليومية.

التعامل مع نوبات حدة المزاج

- حافظوا على هدوئكم. فالغضب والصرخ في أطفالكم سوف يزيد الأمور سوءاً.
- قد يكون طفلكم متعباً أو جائعاً، ولذلك قد تساعد الراحة أو الطعام في حل المشكلة. أو قد يكون حزن دافئ هو كل ما يحتاجه الطفل.
- حاولوا أن تجدوا أو تنظروا معهم إلى شيء آخر مثير. فإذا كنتم في مكان مزدحم أو فيه ضوضاء، فحاولوا الذهاب إلى مكان آخر أكثر هدوءاً.
- وإذا لم يجد أي من هذه الأشياء نفعاً، فحاولوا أن تنظروا إلى الأشياء من منظور أطفالكم وتفهموا ما يريدونه فعلاً. حاولوا أن تمنحهم فرصة للاختيار، فهذا يمنحهم إحساساً بالسيطرة ويكمن أن يكون أفضل من مجرد قول كلمة لا. حاولوا على الدوام أن تتوصلوا إلى حل إيجابي.

الضرب هو الشيء الوحيد الذي ينجح. إنه
يصيبني بالإحباط في بعض الأحيان. ناهيك عن
أنني كنت أتعرض للضرب عندما كنت طفلاً ولم
يصيبني ذلك أبداً بأي أذى



- وطنية
- Barnardo's (مؤسسة بارناردوز) هاتف رقم ٢٢٤ ٥٢٠ ١٢٦٨
 - NSPCC (الجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال) هاتف رقم ٨٠٨ ٨٠٠ ٥٠٠٠
 - محلية
 - Voluntary Action Camden (العمل التطوعي في كامدين) هاتف رقم ٢٠ ٧٢٨٤ ٦٥٥٠
 - Hopscotch Asian Women's Centre (هوبسكوتش مركز النساء الآسيويات) هاتف رقم ٢٠ ٧٣٨٨ ٦٢٠٠
 - تحدثوا مع طبيبك، أو ممرضة المدرسة أو الزائرة الصحية



جهات اتصال

الضرب

الجدال الكبير

- الضرب لا يعلم الأطفال الانضباط الذاتي.
- الضرب يلفت النظر إلى سلوك الطفل السيئ.
- الأطفال يتعلمون أفضل من خلال الاهتمام بالأشياء التي يجيدونها.
- الضرب يعلم الأطفال إيذاء الآخرين.
- عند تعلم الانضباط الذاتي، فلن تكون هناك حاجة إلى الضرب.

تعلم كيفية التصرف

من الأمور الهامة أن يتعلم الأطفال كيفية التصرف والتحكم في تصرفاتهم مع تقدمهم في العمر. وهناك دور عظيم الأهمية يؤديه الوالدان باعتبارهم قدوة ونموذج يحتذى أطفالهم عندما يساعدهم في تعلم كيفية القيام بذلك. إن تعليم الأطفال منذ صغر سنهم من خلال وضع الحدود وتوضيح أسباب هذه الحدود يساعد الأطفال على تحقيق الانضباط الذاتي. إن الضرب ليس له أية نتائج جيدة طويلة الأمد. بل إن الضرب في واقع الأمر يجب أن يصبح أكثر قسوة في كل مرة لكي يكون له نفس التأثير على طفلكم الناشئ. وهنا يمكن عبور الخط الرفيع الذي يفصل بين الضرب الخفيف والضرب المبرح.

هل ضربت طفلك من قبل؟

يجابوب الكثير من الوالدين على هذا السؤال بالإيجاب. فكل والد قد يحبط بسبب طفله في وقت ما. وفي هذه الأوقات قد يلجأ الوالد إلى الضرب في غمرة اللحظة، ولكن ذلك يعد تنفيساً عن مشاعر الوالد بدلاً من أن يكون طريقة مفيدة لتدريب الطفل.

وحقيقة كون كثير من الوالدين قد ضربوا أطفالهم لا تعني أن ذلك أفضل طريقة لعقاب أطفالكم أو التأكد من أنهم مطيعون. والذين يقولون أن الضرب لا بأس به يحاجون بأنه ليس مؤدياً على المدى البعيد وأنه أكثر أشكال الانضباط سرعة وتأثيراً. ولكن ما يجدي ويعود بالنفع والأمان أكثر هو ملاحظة السلوك الجيد لأطفالكم ومكافأتهم عليه وذلك حتى تشجعوا السلوك الذي تريدونه. قليل من الوالدين يستخدمون الضرب مع أطفالهم الآن. والكثير ممن يستمرون في ذلك، لا يفعلونه إلا لأنهم غير واثقين من نجاح شيء آخر.

ما ينص عليه القانون

في كل من إنجلترا وويلز، ينص قانون الأطفال أن الضرب مخالف للقانون إذا تسبب في سجات أو احمرار الجلد أو ضرر عقلي.

في هذا المجتمع، لا يسمح للوالدين بإيذاء أطفالهم مهما كانت أسبابهم الفردية أو الثقافية أو الدينية.

وجدت نفسي أشعر بالذعر كلما وضعت في الفراش. ربما كان المسألة مسألة عدم وجود روتين سليم، ولكن في ذلك الوقت شعرت بتعب شديد ولم يكن بوسعي الصبر كثيراً. فأنا لم أثنى عليه أبداً عندما كان يبيت ليلته دون أن يبلى فراشه. وكنت أغضب فحسب عندما أضطر إلى تغيير الملاءات مرة ثانية، ولم يكن ذلك ليجد نفعاً على الإطلاق



- وطنية
- تعليم وموارد لتحسين التحكم في البول عند الأطفال (ERIC) هاتف رقم 0117 960 3060 الموقع الإلكتروني www.eric.org.uk
- محلية
- الزائرة الصحية، أو ممرضة المدرسة أو طبيبك



التبول اللاإرادي وصعوبات النوم

كيف يمكنني مساعدة طفلي؟

- الأطفال لا يتبولون أو يتغوطون عمدًا.
- قد يكون التبول اللاإرادي علامة على وجود مشكلة صحية ولكن طفلكم سوف يتعلم كيفية التحكم في مثانته مع مرور الوقت المناسب لهم.
- نمط النوم يختلف عند كل طفل.
- حاولوا التوصل إلى روتين خاص بوقت الذهاب إلى الفراش، يتضمن تخصيص وقت لطفلكم لكي يسترخي ويريح أعصابه قبل الخلود للفراش.
- إذا كان طفلكم عادة ما يستيقظ بالليل، فحاولوا التعرف على السبب. فربما تعرضوا لكابوس أو أنهم يعانون من الجوع.

صعوبات النوم

- توجد أسباب كثيرة ومختلفة وراء عدم نوم الأطفال الرضع والأطفال الصغار جيدًا خلال الليل.
- حاولوا الالتزام بروتين للنوم وذلك في مرحلة مبكرة من عمر الطفل ترجع إلى الأسابيع الستة الأولى إن كان ذلك ممكنًا.
- عليكم التأكد من معرفة ما إذا كان طفلكم معتل بالفعل أم أرق فحسب.
- إذا كنت تتعرض للإيقاظ كثيرًا خلال الليل، فاطلب من قريب أو صديق أمين أن يعتني برضيعك أو طفلكم لكي تحصل على قسط من النوم.

التوصل إلى روتين

كثير من الرضع والأطفال يعانون من صعوبة في النوم أحيانًا. وذلك يعد أمرًا هامًا أن تتوصلوا إلى روتين لنوم أطفالكم من خلال وضعهم في الفراش في وقت منتظم كل ليلة. تأكدوا من أن حجرتهم دافئة ومريحة وتساعد على الاسترخاء. القراءة لطفلكم تساعد على الاسترخاء والنوم. إذا كان طفلكم يخاف من الظلام، فاتركوا مصباح ليلي مضاءً تبعث بعض الدمي الموجودة في الفراش على راحة الطفل إذا ما استيقظ أثناء الليل. إذا ما ساورك القلق أن طفلكم يعاني من صعوبة جدية في النوم أو أنه لا ينام بشكل منتظم خلال الليل، فناقشوا هذه المشاغل مع الطبيب أو الزائرة الصحية أو ممرضة المدرسة.

التدريب على استخدام مقعد الحمام

من المرجح أكثر أن يتعلم طفلكم التحكم إذا ما فكرتكم بهدوء واسترخاء في تدريبه على استخدام مقعد الحمام. تذكروا أن الطفل سوف يتعلم على رسله وأن الثناء عليه سوف يفيد أكثر من تأنيبه. فمن المحتمل بين سن الثالثة والرابعة أن يظل طفلكم جافًا طوال اليوم، وغير ذلك يكون حدثًا عارضًا. تذكروا أن هذا الأمر غالبًا ما يكون عملية تدريجية وليس تغييرًا فوريًا، وأن عدد الليالي التي يحافظ فيها على جفافه سوف تزداد يومًا بعد يوم.

التبول اللاإرادي

ليس من السهل أن نعرف لماذا يستغرق بعض الأطفال وقتًا أطول من غيرهم حتى يصلوا إلى التحكم في تبولهم بالليل. على الرغم من ذلك، فإن التبول اللاإرادي لا يرجع إلى الكسل أو نقص الإرادة. فطفل واحد من بين كل سنة أطفال في سن السابعة يببل فراشه أثناء النوم. ورغم أن ذلك قد يبدو شيئًا مجهدًا لكم ولطفلكم، حاولوا ألا ينفذ صبركم. فمن النادر جدًا أن يتبول الطفل أو يتبرز متعمدًا. وإذا تعدى طفلكم سن السابعة وهو لا يزال معتادًا على أن يببل فراشه، فقد تكون المشكلة بسبب عدد من الأشياء. تحدثوا مع أطفالكم عن هذا الأمر وطمأنوهم أن أطفال آخرين أكبر سنًا يتعرضون لهذا الأمر أيضًا. ناقشوا أي شيء يقلقكم بخصوص طفلكم مع الطبيب أو الزائرة الصحية أو ممرضة المدرسة.

يقولون أن المرء يمر بطفولة ثانية عندما يكبر. وأنا أشعر بها في كل مرة أَلعب مع طفلي. لقد نسيت ما ينطوي عليه ذلك من متعة!



وطنية

- إدارة التعليم والمهارات
www.dfes.gov.uk

محلية

- Camden Sure Start (برامج البداية الوثيقة في كامدين):
 - يوستون هاتف رقم ٨٩٣٤ ٧٩٧٤ ٠٢٠
 - هايجيت وكينتس ناون هاتف رقم ٤٢٥٥ ٧٦٩٢ ٠٢٠
 - كينتس ناون هاتف رقم ٨٩٦١ ٧٩٧٤ ٠٢٠
 - كيلبرن برايبوري هاتف رقم ٥٠٨٠ ٧٩٧٤ ٠٢٠
 - كينجز كروس وهويرن هاتف رقم ٠٩٠٧ ٧٩٧٤ ٠٢٠
- Home Start Camden (منظمة البداية المنزلية في كامدين) هاتف رقم ١٦٠٣ ٧٤٢٤ ٠٢٠
- Camden Play Service (خدمة اللعب في كامدين) ١٥١٩ ٧٩٧٤ ٠٢٠
البريد الإلكتروني: play.service@camden.gov.uk
موقع الويب: www.camden.gov.uk/play
- خدمة معلومات الأطفال هاتف رقم ١٦٧٩ ٧٩٧٤ ٠٢٠



جهات اتصال

اللعب والتعلم

يؤدي الوالدان دوراً هاماً في اللعب والتعلم

- يتعلم الأطفال من جميع المراحل العمرية من خلال اللعب.
- يعتبر اللعب جزءاً هاماً من نمو طفلكم.
- يحتاج الأطفال إلى مكان آمن يشعرون فيه بالدعم حيث يمكنهم اللعب والتعلم والنمو.
- توجد كافة أنواع المجموعات والبرامج في منطقتكم لمساعدة طفلكم على اللعب والتعلم.

التأسيس في التعليم. وهذا يكون للأطفال الذين بلغوا سن الثالثة حتى نهاية عامهم في فصل الاستقبال المدرسي. وسيكون كل تعلمهم في شكل أنشطة تستند إلى اللعب لأن ذلك أفضل طريقة لتعليم الأطفال.

سنوات المدرسة

تقدر المدارس الابتدائية قيمة اللعب وتستفيد منه كأداة للتعليم طوال اليوم الدراسي. وفي المنزل سيبدأ طفلكم في اللعب أكثر بمفرده أو مع أصدقائه، ولكن ذلك لا يقلل من أهمية اشتراكك في لعب طفلك، وكذلك في أية هوايات واهتمامات فنية أو رياضية يتقدمون فيها أثناء نموهم. بل إن منح أطفالكم الوقت الكافي والمساعدة ذو قيمة أكبر من الدمي أو الألعاب الجديدة؛ واللعب معهم يعني أنكم جزءاً لا يتجزأ من نموهم الشخصي والاجتماعي والعاطفي.

وبينما يكبر الأطفال في العمر، سيكون عليكم وضع قواعد تخص اللعب بالخارج وزيارة الأصدقاء. حاولوا أن تكتشفوا طريقة تتيح لطفلكم الخروج ومقابلة الآخرين، وفي نفس الوقت تتأكدون من معرفتكم لمكانهم وأنهم يدركون تماماً الأخطار.

استمتعنا جميعاً باللعب، عندما كنا صغاراً - بل وربما لا نزال نستمتع بذلك! إن تعلم اللعب مع طفلك مرة أخرى يمكن أن يكون متعة كبيرة. فسوف يقربكم من أطفالكم وسوف يكون أمراً حيويًا في إعدادهم لحياة نشيطة وثرية.

الطريق الطبيعي

يعد اللعب طريق طبيعي لتعلم الأطفال من كافة المراحل العمرية عن العالم المحيط بهم. يتعلم الأطفال من خلال اللعب في المنزل، والحضانة، والملاعب، والنوادي التالية للمدرسة، والمدرسة، وبرامج اللعب وغير ذلك. يعتبر اللعب جزءاً كبيراً من نمو طفلكم وأنتم تؤدون دوراً هاماً في هذا الأمر.

التعلم المبكر

يتجه الأطفال الذين يتلقون المساعدة أو الثناء عندما يعبرون عن أنفسهم بحرية من خلال اللعب إلى أن يكونوا أكثر قدرة على التكيف وتعلم المهارات والتحسين في المدرسة. ومن الأمور الهامة لكونكم والدين أن تقضوا بعض الوقت في اللعب مع طفلكم وتشعروه بالاهتمام والمشاركة. إن إشراك الأطفال في الأنشطة اليومية مثل التسوق أو إعداد المائدة أو الطهي يتيح للأطفال فرص واقعية للتعلم. فطفلكم يبدأ منذ ولادته في التعلم من خلال اللعب كيفية استخدام حواسه، ولقاء الناس، والتحدث، والحركة.

يد العون

وضعت الحكومة برنامج البداية الوثيقة (Sure Start) لتحسين نطاق وجود الخدمات المقدمة للأطفال الصغار وعائلاتهم. توجد كافة أنواع البرامج التي تغطي نطاق واسع من الخدمات والدعم، وخاصة فيما يتعلق باللعب والتعلم.

مرحلة التأسيس

تتولى كافة الملاعب والحضانات وفصول الاستقبال وغيرها من أماكن الرعاية التي تمولها الحكومة مهمة تنفيذ مرحلة

إن ترك ناتالي مع أي شخص لأمر صعب، ولكن على أن أحصل على راحة في بعض الأحيان. سوف أقلق طوال الوقت إن لم استطع الاعتماد والثقة في الشخص الذي يعتني بطفلي. وأنا سعيدة أنني بالوقت الذي استغرقته حتى وجدت جليسة الأطفال المناسبة



وطنية

• NSPCC (الجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال) هاتف رقم ٠٨٠٨ ٨٠٠ ٥٠٠٠

محلية

• Camden Sure Start (برامج البداية الوثيقة في كامدين):

- بوستون هاتف رقم ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٨٩٣٤
- هايجيت وكينتس تاون هاتف رقم ٠٢٠ ٧٦٩٢ ٤٢٥٥
- كينتس تاون هاتف رقم ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٨٩٦١
- كيلبرن برايبوري هاتف رقم ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٥٠٨٠
- كينجز كروس وهوبورن هاتف رقم ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٠٩٠٧
- Home Start Camden (منظمة البداية المنزلية في كامدين) هاتف رقم ٠٢٠ ٧٤٢٤ ١٦٠٣



جهات اتصال

الجلوس مع الأطفال

من الذي يمكنني أن أترك طفلي معه؟

- يعتمد الأطفال على والديهم فقط لضمان أمنهم.
- لطفلك الحق في التمتع برعاية خالية من الأذى.
- تأكدوا من حصول طفلكم على رعاية على أعلى مستوى من الجودة.
- عليكم اختيار جليس أطفالكم بعناية.
- تجنبوا ترك طفلكم مع شخص دون سن السادسة عشرة.
- تأكدوا من إمكانية الاتصال بجليس أطفالكم في حالة الطوارئ.

الاختيارات

يرجع إليكم بصفتمك الوالدين أمان وسلامة أطفالكم. وإنه لأمر عظيم الأهمية أن تفكروا بحرص شديد في الشخص الذي ستتركون أطفالكم معه، سواء كان هذا الشخص شخص غريب أو قريب أو صديق حميم.

عليكم اختيار شخص لديه القدرات وتنطبق عليه المعايير العالية التي تتوقعوها من أنفسكم. ويتضمن ذلك شخص ما سوف يعمل جاهداً للتأكد من أن طفلكم يتم إطعامه وتغيير ملابسه وتأمينه وإفساح المجال أمامه لكي يلعب ويشعر بالأمان. يجب أن يكون هذا الشخص قادراً على التعامل مع أية صعوبات قد تنشأ.

جليس أطفال في منزلكم

بشكل عام سوف يأتي جليس الأطفال إلى منزلكم لرعاية طفلكم. احرصوا على التحدث مع جليس أطفالكم قبل أن تغادروا. ينبغي أن تحبطوهم علماً بالموعد المتوقع لعودتكم وتأكدوا من أن لديهم تفاصيل الاتصال بكم في حالة الطوارئ.

لا يحتاج جلساء الأطفال إلى مؤهلات أو الحصول على شهادة لكي يعتنوا بالطفل. ونتيجة لذلك، يمكن لأي شخص أن يكون جليس أطفال. ينصح المركز القانوني للأطفال والجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال أن يكون الحد الأدنى لعمر جليس الأطفال ١٦ عاماً. ويستند ذلك إلى أن الشخص البالغ ١٦ عاماً أو أكبر يفهم المخاطر المحتملة ويمكن أن يحصل على المساعدة بسرعة عند الحاجة.

يرتبط هذا الحد العمري بالإجراء المحتمل الذي يمكن أن تتخذه الشرطة في حالة حدوث أي سوء أو إصابة. فمن المرجح أن تتحملوا المسؤولية بصفتمك الوالدين إذا حدث أي سوء وكان جليس أطفالكم أقل من ١٦ عاماً.

توصيات

إن جليس الأطفال الجيد غالباً ما يحظى بالتقدير محلياً ويمكن أن يوصي به صديق أو جار. على الرغم من ذلك، من الأمور الهامة أن تقابلوه أولاً قبل تقررنا ترك طفلكم في رعايته.

جريج في العاشرة من عمره - وهو نفس عمري. لم أقابله ولكننا ندرش معاً على الإنترنت طول الوقت. وهو مرح بالفعل. وهو يريد مقابلتي غداً للعب كرة القدم. إنني لا أستطيع الانتظار لكي أرى شكله

وطنية
• Internet Watch hotline (الخط الساخن لمراقبة الإنترنت) هاتف
• رقم ٠٨٤٥ ٦٠٠ ٨٨٤٤
• www.chatdanger.com



جهات اتصال

الآمان على الإنترنت

تكنولوجيا جديدة، ومشكلة قديمة

- سارع مشتهو الأطفال إلى استخدام الإنترنت كأداة للوصول إلى أغراضهم. وهم متمرسون في كيفية الاقتراب من الأطفال لمصادقتهم.
- الأطفال مهتمون بعالم البالغين، ولكن هناك تدابير يمكنكم اتخاذها لحماية أطفالكم من مخاطر الإنترنت ومساعدتهم على الاستفادة القصوى من الإنترنت بطريقة آمنة.
- عليكم أن تكتسبوا حساسية اكتشاف التغيير في سلوك أطفالكم. فمهمة البالغين اكتشاف علامات الاستغلال الجنسي.
- تظهر الدراسات البحثية التي قامت بها الجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال أن طفل واحد من بين كل خمسة أطفال بين سن التاسعة والسادسة عشرة يستخدمون حجات المحادثة على الإنترنت.

مخاطر من الويب

يمكن أن تكون الويب أداة نافعة لمن يريدون استغلال الأطفال. فقد أظهرت حالات حديثة في الأخبار أن غرف المحادثة على الإنترنت يمكن استخدامها بواسطة مشتهي الأطفال لإقامة علاقات مع الأطفال. ثم "يستدرجون" الأطفال الذين يصبحوا ضحايا لهم، سواء كان ذلك على الإنترنت أو بترتيب لقاء فعلي معهم. ويعتقد الأطفال في الغالب أنهم يحدثون أطفال آخرين على الإنترنت وذلك لأنهم لا يرون من يتحدثون إليه. والمواد الإباحية على شبكة الإنترنت يمكن أن تضر بالأطفال الذين يشاهدونها. ولكن ما هو أسوء يكمن في أن شبكة الويب هي أحد الطرق التي يتم من خلالها الحصول على صور إباحية للأطفال وتبادل هذه الصور. ومن المؤسف أن هذه الصور عليها طلب كبير، ولذا فإن المشغلين في الصور الإباحية لن يدخروا جهداً لاستغلال الأطفال رغماً عن إرادتهم.

تحقيق التصفح الآمن على شبكة الإنترنت

هناك طرق يمكنكم من خلالها المساعدة في حماية أطفالكم على شبكة الإنترنت والتأكد من أن الإنترنت طريقة آمنة للتعلم والترفيه.

اسألوا مزود خدمة الإنترنت أو أخصائي الكمبيوتر في منطقتكم عن عناصر التحكم الأبوية التي يمكن أن تمنع طفلك من مشاهدة المواقع ذات المحتوى الجنسي أو العنيف. لا يمكن لهذه

الأساليب أن تقدم حصانة كاملة ولكنها توفر درجة كبيرة من الحماية.

وعليكم أن تتعلموا قدر استطاعتكم عن الإنترنت. ومثلما تحذرون أطفالكم من الأخطاء التي تأتي من الغرباء، حذروهم أيضاً من الأخطار الموجودة على شبكة الويب وضعوا بعض القواعد التي تحكم الوقت الذي يقضونه في الاتصال المباشر بالإنترنت. تجنبوا إن أمكن دخول طفلكم على الإنترنت في خلوة، أو تأكدوا على الأقل من إمكانية وصولكم لأجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم. تأكدوا من أنهم يعرفون أنه يجب ألا يرتبوا أبداً للقاء صديق جديد على الإنترنت دون ذهاب شخص بالغ موثوق به معهم.

ينبغي أن تترصدوا أي علامات محتملة للاستغلال أو سوء المعاملة. بعض هذه العلامات عادة ما تبدو بريئة للغاية، ولكن عليكم أن تنتبهوا لأي تغييرات في مزاج أطفالكم أو طريقة تصرفهم. يمكن أن تتضمن تلك العلامات عدم النوم أو التبول اللاإرادي، أو سجحات أو علامات، أو مشاكل في المدرسة، أو الاختفاء، أو إيذاء أنفسهم عمداً، أو حيازة مواد إباحية. ينبغي أن تكونوا على دراية خاصة بأي صداقات جديدة بين طفلكم والأشخاص الأكبر سناً، سواء كانوا ذكور أم إناث.

إذا تعرض أطفالكم للإساءة، طفيفة كانت أم بالغة، يجب أن تقدموا لهم دعماً مطلقاً. وأوضحوا لهم أن ذلك ليس خطأهم وأنكم موجودون لمساعدتهم وحمايتهم مهما حدث.



يحدث ذلك معظم الأيام. يقولون أنني كريه الرائحة وبدين. أجبروني أن أعطيهم مالا مرة أخرى بالأمس. إنهم في نفس الفصل وهم يضحكون مني على الدوام. ويقولون أنني لو أفصحت فسوف يكون الأمر أكثر سوءاً عشرة أضعاف. في بعض الأحيان، لا أذهب إلى المدرسة. لا أستطيع أن أتحمل أكثر من ذلك



وطنية

Kidscape هاتف رقم ٢٠٤ ٢٠٥ ٠٨٤٥١ . الموقع الإلكتروني

www.kidscape.org.uk

• حملة مناهضة مضايقة الأطفال هاتف رقم ١٤٤٦ ٧٣٧٨ ٠٢٠

• خط الأطفال هاتف رقم ١١١١ ٠٨٠٠

محلية

• الاتصال بناظر أو مدير مدرسة الطفل

• Youth Access (منظمة الوصول للمعلومات المتعلقة بالشباب) هاتف رقم

٠٢٠ ٨٧٧٢ ٩٩٠٠ . سوف يوصلوكم بالخدمات المحلية التي تقدم معلومات

ونصح واستشارات.

• الرعاية التعليمية هاتف رقم ٨١٤٣ ٧٩٧٤ ٠٢٠



جهات اتصال

مضايقة الأطفال

القصة الحقيقية

- مضايقة الأطفال هو إساءة المعاملة المتكررة للطفل بواسطة شخص أو عدة أشخاص.
- للأطفال الحق في ألا يتعرضوا للإيذاء.
- يمكن أن تحدث المضايقة لأي طفل في أي مرحلة عمرية.
- عليكم التصرف فوراً إذا اعتقدتم أن طفلكم يتعرض للمضايقة.
- يحتاج الأطفال إلى طرق لحماية أنفسهم والحصول على المساعدة.
- انصحوا أطفالكم أن يجرؤوا بعيداً عن المضايقة وأن يصرخوا وأن يفصحوا عن ذلك.

التأثيرات طويلة الأمد

تعتبر مضايقة الأطفال شيئاً مخيفاً. فهي قد تجعل الطفل يشعر بالعزلة كما قد تحطم ثقتهم بأنفسهم. يمكن أن يكون للمضايقة تأثيرات بعيدة الأمد على الأطفال، مما قد يؤدي إلى الإحباط أو حتى التفكير في الانتحار بل والإقدام عليه.

تعد أيام المدرسة فترة يتسم فيها ما يقوله الأطفال الآخرون وما يفعلونه بالأهمية الكبيرة وهذا بحكم كون المرء فرد في المجموعة. إذا تم النظر إلى الأطفال على أنهم مختلفون لأي سبب، فمن الممكن التركيز عليهم ومضايقتهم. حاولوا ألا تنقلوا لأطفالكم أية أفكار عنصرية أو متحيزة. من الأمور الهامة أن تنتبهوا لاحتمال حدوث المضايقة وتناكدوا من معرفتكم لعلامات الفتنة والقييل والقال.

قد تعتقدون أن طفلكم لن يتعرض للمضايقة ولكن الحقيقية هي أن المضايقة يمكن أن تحدث في أي وقت ولأي طفل.

المضايقون قد يحتاجون للمساعدة أيضاً

الأطفال المضايقون الذين يؤذون الأطفال الآخرين يحتاجون أيضاً إلى الدعم والمساعدة. فقد تكون لديهم صعوبات في منازلهم أدت إلى هذه التصرفات. لذا فإن الإفصاح عن دواعي قلقكم قد يساعدهم في الحصول على العون أيضاً.

- يمكن أن تحدث مضايقة الأطفال في أي مكان ولكنها في الغالب تحدث في المدرسة.
- يمكن أن تتخذ مضايقة الأطفال أشكالاً عديدة تتراوح بين الإساءة اللفظية إلى العنف.
- تحدث معظم المضايقات بواسطة أطفال في نفس عمر الضحية.

إذا أخبركم طفلكم عن صديق أو أي طفل آخر يتعرض للمضايقة، فأصغوا إليه جيداً وخذوا الأمر على محمل الجد. فقد لا تكون لديهم القدرة على أن يقولوا أو يوضحوا لأنفسهم ما يحدث.

سياسة التصدي لمضايقة الأطفال

يجب أن يكون لدى كل المدارس في وقتنا الحالي سياسة للتصدي لمضايقة الأطفال. إلا أن إجراءات المدرسة بمفردها لا يمكن أن تضمن النجاح ومن هنا تأتي أهمية أن يتعاون الوالدان مع المدرسة في هذا الصدد.

عندما تخرج أمي، فإنني أغلق الباب من الداخل. وهي تتحدث من خلال صندوق الرسائل لكي تقول مع السلامة. أترك المصابيح مضاءة خشية أن يحاول أحدهم الدخول. أمي عادة ما ترجع إلى المنزل ليلاً وأنا نائمة



- وطنية
• NSPCC (الجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال) هاتف
رقم ٠٨٠٨ ٨٠٠ ٥٠٠٠
• المجلس الوطني للعائلات وحيدة الوالدين هاتف رقم ٠٢٠ ٧٤٢٨ ٥٤٠٠
• وخط مساعدة الوالدين المتوحدين هاتف رقم ٠٨٠٠ ٠١٨ ٥٠٢٦
محلية
• Camden Sure Start (برامج البداية الوثيقة في كامدين):
- يوستون هاتف رقم ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٨٩٣٤
- هايجيت وكينتس تاون هاتف رقم ٠٢٠ ٧٦٩٢ ٤٢٥٥
- كينتس تاون هاتف رقم ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٨٩٦١
- كيلبرن برايبوري هاتف رقم ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٥٠٨٠
- كينجز كروس وهوبورن هاتف رقم ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٠٩٠٧
• الحماية والرعاية الاجتماعية في كامدين هاتف رقم ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٦٦٦٦
• الاتصال بالوزارة الصحية



جهات اتصال

هجر الأطفال

المنطق البديهي والقانون

- ينبغي ألا يترك الأطفال دون سن ١٣ في المنزل بمفردهم.
- الأطفال ليسوا مستعدين لتحمل هذه المسؤولية الكبيرة.
- إن ترك الأطفال بمفردهم يعرضهم للأذى.
- يمكن أن يكون ذلك تجربة موحشة ومخيفة بالنسبة لهم.
- ينبغي أن تخططوا لمن يمكنكم الاتصال بهم لتقديم الرعاية الطارئة.

الاستعداد

إذا لم يكن طفلكم مستعداً لأن تتركوه بمفرده، فقد يشعروا بالحزن والوحشة والخوف. ويمكن أن يكون ذلك الأمر أيضاً خطيراً. توجد الكثير من الأخطار المحتملة، البدنية والعاطفية.

أيضاً، لا يمكنكم الاعتماد على الطفل لمعرفة مقدار الرعاية التي يحتاجها. قد يقولون أنه لا يمانعون في أن يتركوا بمفردهم، بل وقد يجدون ذلك ممتعاً في البداية، ولكنهم لا يعرفون المخاطر المحتملة ولا كيفية التعامل معها.

القدرة على التعامل

حتى الأشياء العادية التي يمكن أن تحدث مثل الجوع، عاصفة، رنين جرس الهاتف، أو حضور شخص ما إلى الباب الأمامي، يمكن أن تسبب مشاكل. يمكن أن يقع حادث أو شعور بمرض أو انفصال التيار الكهربائي وكل هذه أشياء لا يعرف الطفل كيفية التعامل معها.

ليس من الممكن أبداً ترك طفلكم وافترض أن شخص ما سوف يعتني به، ما لم تكونوا قد تحدثتم بالفعل مع صديق أو جار موثوق وطلبتهم منهم أن يراقبوا طفلكم.

ولو نما إلى علم الشرطة أو الرعاية الاجتماعية في كامدين ما يجعلهم

يعتقدون أنكم قد أهملتم طفلكم أو تركتموه وحيداً، فقد يتخذوا إجراءات ضدكم. يحدث الإهمال عندما لا يفي الوالد أو مقدم الرعاية بالاحتياجات الأساسية للطفل من غذاء ومأوى وأمان واهتمام وحماية من الخطر.

توجيهات الجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال

أصدرت الجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال توجيهات تنصح بأن الأطفال دون سن ١٣ يجب ألا يتركوا بمفردهم. ورغم أن هذا ليس قاعدة قانونية، إلا أنه من الممارسات الحسنة. فالأطفال ممن هم دون هذا السن لا يمكنهم تحمل مسؤولية تركهم بمفردهم خاصة إذا كانوا معاقين.

وبينما يكبر الشخص الصغير في السن، يكون تركه بمفرده بعد المدرسة، في أحد الأمسيات أو خلال النهار، أقل استشارة للقلق إذا كانوا مستعدين ويعرفون كيفية التصرف إذا ما احتاجوا لأي شيء أو أصابهم القلق. وإن الإعداد لذلك أمر في غاية الأهمية. إذا كان طفلكم في سن ١٣ وأحسستم أن بإمكانه التعامل مع هذا الأمر، فعليكم إخبارهم بالمكان الذي ستكونون فيه ومن يمكن الاتصال به في حالة الطوارئ.

لقد صُدمت عندما فرت هاربة، رغم أننا
عندما أتذكر، أجد أنها كانت أكثر انعزالاً من
أخيها. والآن عرفت أنها كانت تغيب عن
المدرسة كثيراً. لقد توقفت عن الحديث معها
عندما جاء شريكي للإقامة معنا ولكننا كنا
قريبين بالفعل قبل ذلك

- وطنية
- خط مساعدة الأشخاص المفقودين (٢٤ ساعة) هاتف رقم ٧٠٠ ٧٠٠ ٥٠٠
- شبكة الوالدين هاتف رقم ١٢١٤ ٧٧٣٥ ٢٠
- Message Home (رسالة إلى المنزل - للشباب لتوصيل رسالة إلى والديهم) هاتف رقم ٧٤٠ ٧٠٠ ٨٠٠
- محلية
- Camden Truancy (التغيب عن الدراسة في كامدين) هاتف رقم ٨١٤٣ ٧٩٧٤ ٢٠
- مدرسة طفلكم أو أخصائي خدمة اجتماعية في التعليم



جهات اتصال

عن البيت والمدرسة

- ينبغي أن تخصصوا وقتًا تتحدثون فيه مع أطفالكم عما يقلقهم - حتى عندما تضطرون إلى تأنيبهم.
- اجعلوا أطفالكم يدركون أهمية التعليم الجيد.
- لا تسمحوا لهم بالغياب من المدرسة إلا إذا كانوا مرضى لدرجة تمنعهم من الذهاب إلى المدرسة، لا أن يخرجوا للاستمتاع أو في رحلات تسوق.
- كونوا صرحاء فيما يتعلق بالأشياء التي قد تحدث في عائلتكم.
- انتبهوا لأي علامات مبكرة تنذر بأن أطفالكم ليسوا سعداء وتحدثوا مع المدرسة في هذا الشأن.
- المساعدة متوفرة، لذا لا تترددوا في طلبها.

ما ينص عليه القانون

ينص القانون على أن الوالدين عليهم التأكد من حصول أطفالهم على تعليم مناسب بدوام كامل. يعتبر عدم ذهاب طفلكم إلى المدرسة بانتظام وفي المواعيد المحددة أمراً مخالفاً للقانون. الأطفال الذي يتغيّبون عن المدرسة من المرجح بشكل أكبر أن يتعرضوا لمشاكل في التعلم وفي التحاقهم بالوظيفة أو الكلية التي يريدونها. وغالباً ما سيجدون صعوبة في تكوين الصداقات والحفاظ عليها، ويزداد خطر تعرضهم لمشاكل في المدرسة وخارجها.

وإذا ما تغيّبوا عن المدرسة أو الدروس، فمن المرجح بشكل أكبر أن يلتقوا بأشخاص بالغين أو شباب قد يرغبون في إيذائهم.

عندما يتغيّب الأطفال عن المدرسة بدون علم والديهم، فإن ذلك يطلق عليه بالإنجليزية "truancy" أي التغيب عن المدرسة بدون إذن. والأطفال الذين يتغيّبون عن المدرسة بانتظام غالباً ما يفعلون ذلك بسبب قلقهم من شيء ما. قد يكون هناك شيء ما يحدث في طريقهم من أو إلى المدرسة ويمثل مصدر قلق بالنسبة لهم. ربما يتعرضون للمضايقة من شخص ما. قد يجدوا بعض الدروس أو المواد صعبة للغاية (أو سهلة للغاية).

أو قد يعانون من صعوبات في إنجاز واجباتهم المنزلية. وفي بعض الأحيان قد لا يرغب الأطفال في ترك المنزل بسبب قلقهم من احتمال تعرض والديهم للأذى وهم بالخارج بعيد عنهم.

أسباب التغيب

الأطفال من جميع الخلفيات يفرون من منازلهم للعديد من الأسباب. يمكن أن يتذكر الكثير منا تفكيرنا أو تخطيطنا للفرار عندما كنا صغاراً بسبب إحساسنا بعدم قدرتنا على التعامل مع المشكلات أو لاعتقادنا بأنه لا يوجد من يهتم بنا. يمكن أن نكون قد ظننا أننا نتعرض لمعاملة غير عادلة. إذا تغيب الطفل عن المنزل، فعادة ما يكون ذلك لفترة قصيرة جداً - بشكل عام إلى أن يعتقدوا أن والديهم قد لاحظوا عدم وجودهم. وفي الغالب سوف يظهرون في بيت أحد الأصدقاء أو الأقارب.

عندما يهرب الأطفال، فإنهم لا يهربون لأنهم أشقياء أو مشاغبون: إنهم يحاولون أن يخبرونا أنهم غير سعداء أو مجرد أنهم يحاولون اكتشاف مقدار اهتمامنا ورعايتنا لهم.

إذا تغيب طفلكم ولم تعرفوا أين ذهبوا، فاتصلوا بالشرطة.

اعتدت أن ألوم نفسي. كيف يمكن أن أكون بهذا القدر من الغباء بحيث أقع في ذلك؟
الآن أنا أكثر معرفة. كنت في الثالثة عشرة؛ وهو في العشرين. قال إنه يحبني، ولكنه
كان يعلم طوال الوقت ما يفعله تمام العلم



- وطنية
- NSPCC (الجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال) هاتف رقم ٠٨٠٨ ٨٠٠ ٥٠٠٠
- Save the Children (أنقذوا الأطفال) هاتف رقم ٠٢٠ ٧٧٠٣ ٥٤٠٠
- Barnardo's (مؤسسة بارناردوز) هاتف رقم ٠٢٠ ٨٥٥٠ ٨٨٢٢
- Connexions (علاقات) هاتف رقم ٠٢٠ ٧٣٨٨ ٨٠٩١



جهات اتصال

الاستغلال الجنسي

الانجراف إلى الدعارة

● يمكن أن ينجراف الأطفال إلى الدعارة بأيدي أشخاص بالغين مستغلين يريدون الحصول على المال.

● يجب أن يتحمل البالغون الذي يستغلون الأطفال المسؤولية، بدلاً من أن نلقي باللوم على الأطفال.

● يواجه الأطفال الذين ينخرطون في الدعارة مخاطر بدنية وعاطفية ونفسية.

● ولن يكون الوقت مبكراً ولا متأخراً أبداً للحصول على المساعدة.

كيف يمكن أن يحدث ذلك؟

قد يكون من الصعب تخيل كيفية وقوع الطفل في براثن الدعارة. والحقيقة المحزنة هي أن هؤلاء الأشخاص الذين يستفيدون من دعارة الأطفال يستخدمون وسائل ذكية لاصطياد ضحاياهم والاحتفاظ بهم. يمكن أن يبدأ الأمر بصداقة جديدة "مثيرة" مع رفيق قد يكون في حقيقة الأمر قوادا. وقد يحصل الطفل على هدايا غالية أو يتم إعطاؤه كحول أو مخدرات. وسريعا ما يقيم القواد علاقة مخلصنة وتابعة مع الضحية ثم يجعلهم يجلبون المال له من خلال تقديم الخدمات الجنسية. إنها ليست علاقة عمل. إنها علاقة مخالفة للقانون وتعتبر شكلا من أشكال إساءة المعاملة الجنسية التي تعرض الطفل لخطر ضرر بدني وعاطفي ونفسي عسير.

الضرر

إن الأطفال الذين ينخرطون في الدعارة يمكن أن يصبحوا ضحايا لهجمات بدنية وجنسية خطيرة قد تؤدي إلى وفاتهم. فيمكن أن يصبحوا مدمنين للمخدرات أو الكحول كما يواجهون احتمال كبير بالإصابة بالأمراض التي تنتقل جنسياً. ويمكن أن يؤدي الضرر العاطفي والنفسي إلى إيذاء النفس، أو اكتئاب شديد وحتى الانتحار.

كيفية اكتشافه

تتضمن العلامات التحذيرية ما يلي:

- عدم الذهاب إلى المدرسة أو الابتعاد عن المنزل.
- أموال أو ملابس أو مصوغات أو هدايا أخرى مجهولة المصدر.

● علاقات جديدة مع رجال أكبر سناً.

● أدلة على تعاطي المخدرات أو الكحول.

● تغيرات في المزاج أو السلوك.

● فقدان الاتصال بالأصدقاء القدامى

● وإقامة علاقات جديدة مع مجموعة عمرية أكبر.

● نقص احترام الذات.

كيفية إيقافه

إن إبعاد الأطفال أو تخليصهم من براثن

الدعارة قد يحتاج إلى مساعدة من

أشخاص متخصصين. علاقتكم الحميمة

والإيجابية مع أطفالكم من الأشياء التي

يمكن أن تقلل من تأثير الأطفال. التأكد من

شعورهم بالرضا عن أنفسهم يمكن أن

يوقف سقوطهم في علاقات استغلالية.

رغم ما سبق، وحتى في وجود أعظم

الوالدين في العالم، فإن بعض الأطفال

يجدون أنفسهم فريسة سهلة لهذا النوع

من إساءة المعاملة. عادة ما يشعر

الوالدان بالعجز عن إيقاف ما يمكن أن

يكون موقف صعب وخطير.

توجد بعض الوكالات، بما في ذلك

خدمات الرعاية الاجتماعية، التي تتعاون

مع العائلات للمساعدة في إيقاف دعارة

الأطفال. إذا أحسستم أن أطفالكم في خطر،

فإن هذه الوكالات يمكنها تقديم

المعلومات والدعم لكم ولطفلكم

للمساعدة في إيقاف العلاقات الخطيرة.

إذا كان طفلكم منخرطاً في الدعارة،

فسوف تتعاون هذه الوكالات معكم ومع

طفلكم لإعداد خطة ومجموعة دعم

لضمان عدم وقوعهم فريسة لهؤلاء

الأشخاص الذين يريدون استغلالهم بعد ذلك.

أعرف أن رفيقي يحبني فعلاً. ولكنه لا يزال بالمدرسة هو الآخر لذا فالأمر صعب بعض الشيء في الوقت الحالي. لم أعرف أبداً أنك قد تحملين من أول مرة تمارسي فيها الجنس: لم تخبرني أمي بذلك أبداً. ظننت أن الأمر على ما يرام، ولكنه ليس كذلك. أنا لا أعرف ما ينبغي أن أفعل فحسب



- وطنية
- Parentline Plus (الخط المميز للوالدين) هاتف رقم ٢٢٢٢ ٨٠٠ ٨٠٨
- Brook Advisory Centres (مراكز بروك الاستشارية) هاتف رقم ٠٨٠٠ ٠١٨ ٥٠٢٣
- جمعية تنظيم الأسرة هاتف رقم ١٣٣٤ ٣١٠ ٨٤٥
- خدمة استشارات الحمل البريطانية هاتف رقم ٠٣٠ ٣٠٤ ٨٤٥٧
- NHS Direct (الخط المباشر لخدمة الصحة الوطنية) (٢٤ ساعة) هاتف رقم ٠٨٤٥ ٤٦٤٧



جهات اتصال

- محلية
- Camden Sure Start (برامج البداية الوثيقة في كامدين):
- يوستون هاتف رقم ٨٩٣٤ ٧٩٧٤ ٢٠
- هايجيت وكينتس تاون هاتف رقم ٤٢٥٥ ٧٦٩٢ ٢٠
- كينتس تاون هاتف رقم ٨٩٦١ ٧٩٧٤ ٢٠
- كيلبرن برايبوري هاتف رقم ٥٠٨٠ ٧٩٧٤ ٢٠
- كينجز كروس وهوبورن هاتف رقم ٠٩٠٧ ٧٩٧٤ ٢٠
- Connexions (علاقات) هاتف رقم ٨٠٩١ ٧٣٨٨ ٢٠
- الطبيب أو القابلة أو الزائرة الصحية أو الممرضة المتخصصة

حمل المراهقين والصحة الجنسية

كيف يمكن منعه

- يوجد بالمملكة المتحدة أعلى معدل لحمل المراهقين في أوروبا.
- عليكم بإثارة الموضوعات المتعلقة بالجنس والعلاقات مع طفلك.
- أوضحوا لهم أنهم ليسوا مضطرين لممارسة الجنس وأن الرفض هو أحد الخيارات المتاحة.
- عليكم ألا تشعروهم بأن الجنس يمثل مشكلة. تحدثوا عن الجنس حتى ولو كان يبدو أمراً صعباً.
- حاولوا ألا تصدروا أحكاماً، ولكن عليكم ألا تخافوا من إبداء رأيكم في ذلك إذا اعتقدتم أن أمراً ما ربما يكون غير صحي أو من الممكن أن يعرض ابنكم أو ابنتكم للخطر.
- سوف يتعلم طفلكم عن طريق القدوة. فسوف يتعلمون أسلوب أسرتم في القيام بالأشياء استناداً إلى قيمكم وثقافتكم وإيمانكم وعقيدتكم.

الشعور بالارتياح للتحدث

يمارس معظم المراهقين الجنس قبل انتهائهم من الكلية. ومن المدهش أن تعرفوا أن بعض الشباب يمارسون الجنس في سن الحادية عشر أو الثانية عشر، على الرغم من أن السن المتوسط لممارسة الجنس لأول مرة هو السادسة عشر. والحقيقة أنك لا تستطيع دائماً أن تمنع المراهقين لديك من ممارسة الجنس وسوف يقوم به الكثيرون منهم بأية حال. ما يمكن أن تقوموا به هو التحدث معهم عن أشياء من قبيل الجنس والحمل والأمراض التي تنتقل بواسطة الاتصال الجنسي وفيروس نقص المناعة البشرية (إتش أي في) والإيدز وكيفية استخدام وسائل الحماية.

لا تقلقوا، إذا كنتم تشعرون بعدم الارتياح أو عدم التأكد عند الحديث عن الجنس مع أطفالكم - فهذا أمر عادي. لا تدعوا الأمر يثبط همتمكم. إذ يجب ألا تكون الثقافة الجنسية حديثاً لمرة واحدة فقط. وإذا شب أطفالكم وهم على علم بأنه لا بأس من التحدث معكم عن الجنس وعن مشاعرهم، فمن المرجح بشكل أكبر أن يأتوا إليكم لطلب المساعدة عند الحاجة. تستطيع المستشفيات وعدد من الصيدالة توفير أقراص منع الحمل الهرمونية المجانية في حالة الطوارئ (حبة صبيحة الجماع) للفتيات تحت سن الثامنة عشر.

التعرف على الأمور الخاصة بالجنس

سوف يتعرف الأطفال على أمور خاصة بالجنس، شئتم أم أبيتم. إن الجنس موجود في كل مكان حولنا: في المجلات والصحف والإعلانات والتلفزيون. كما يتعرف الأطفال والشباب أيضاً على الجنس من بعضهم البعض وإن ما يتم تناقله في ساحة اللعب ربما لا يكون معلومات صحيحة. ربما تعني كل هذه الرسائل المحيرة أن الشباب من الممكن أن يتعرضوا لمواقف لا يعرفون كيفية التعامل معها. ويصفتك أحد الوالدين، لديك دور هام يتمثل في التأكد من أن طفلك يعرف المعلومات الصحيحة ولديه القدرة على التعامل مع الأمور.

من الممكن أن تشعر بالقلق عند الحديث مع طفلك عن الجنس والعلاقات فربما تعتقد أن ذلك يشجع أطفالك على البدء في ممارسة الجنس في وقت مبكر جداً. لقد أثبتت الأبحاث صحة العكس تماماً. إذ ينتظر المراهقون، من الأسر التي يتحدث فيها الآباء عن الجنس بصراحة، حتى مرحلة سنوية أكبر من غيرهم قبل البدء في ممارسة الجنس. وعندما يمارسون الجنس لأول مرة، فمن المحتمل بشكل أكبر أن يستخدموا وسائل الحماية.

لقد اعتقدت في البداية أنه كان مجرد أمر خاص بالمرهقين. عندما بدأ بول في المجيء للبيت متأخراً، دائماً ما كان يبدأ الشجار ثم كان يسرع إلى حجرته. كان يفقد شيئاً من وزنه ويبدو عليه الخوف، كما كنت أشعر بأنه يكذب علينا. كان كل ما يريده هو البقاء بالخارج طوال الوقت



- وطنية FRANK (فرانك) هاتف رقم ٠٨٠٠ ٧٧٦ ٦٠٠ (لتقديم النصيحة والمساعدة لأي شخص يعاني من المخدرات)
- Drugs Scope (مجال المخدرات) هاتف رقم ٠٢٠ ٧٩٢٨ ١٢١١
- Adfam (أدفام) هاتف رقم ٠٢٠ ٧٩٢٨ ٨٨٩٨
- Family Alcohol Service (خدمة العلاج الأسرية من الكحوليات) هاتف رقم ٠٢٠ ٧٣٨٣ ٣٨١٧
- محلية Addaction Impact (تأثير الإدمان) هاتف رقم ٠٢٠ ٧٧٠٤ ١٧٠٠ (خدمة مجانية سرية للعلاج من المخدرات والكحوليات غير الخطرة للشباب من سن ١١ حتى ٢١)
- Connexions (علاقات) هاتف رقم ٠٢٠ ٧٣٨٨ ٨٠٩١



جهات اتصال

التعاطي الضار للعقاقير

كيف لي أن أعرف؟

● لا تدعوا أطفالكم يرونكم بالتدخين أو الشرب أو تناول المخدرات - فأنتم تمثلون قدوة مهمة.

● يُقبل المزيد من الشباب على الشرب وعلى التدخين وإدمان المخدرات أكثر من ذي قبل.

معرفة المخاطر

المبكرة، المزيد عند اطلاعهم على مخاطر تعاطي المخدرات والكحوليات. ستساعدكم المعلومات الصحيحة وعملية الدعم على تقرير ما يجب فعله. لا يمكنكم التأكد من عدم تجربتهم لتعاطي المخدرات والكحوليات، لكن ذلك سيزيد من فرصة قيامهم باختيار يستند إلى المعرفة.

لماذا يُقبل الشباب على تعاطي المخدرات أو يسيئون استخدام بعض المواد أو يتناولون الكحوليات؟

إنهم يريدون اكتشاف حقيقة هذه الأشياء. تكون لدى هؤلاء الرغبة في انتهاك القواعد والاسترخاء والهروب من الواقع أو التعامل مع المواقف أو الأحاسيس المختلفة. ربما يرجع السبب إلى استمتاعهم بتعاطي هذه الأشياء أو إلى قيام أصدقائهم بفعل ذلك.

ما هي المؤشرات؟

هناك العديد من المؤشرات. من بين هذه المؤشرات أن يكون الشخص مذعوراً أو متوتراً أو ناعساً، أو يشتكى من المرض، أو لا يستطيع التركيز، أو يفقد الحيوية، أو يكون مكتئباً، أو لديه مشاكل جلدية أو عدواني.

ربما يكون هناك تغيير في علاقاته مع الأسرة والأصدقاء، أو تغيير في الطريقة التي يتصرف من خلالها أو تغيير في أدائه في المدرسة.

من المؤشرات الأخرى وجود اختلاف في كمية النقود التي بحوزتهم والأغراض الشخصية "المختلفة" أو التي يتم بيعها.

التعاطي الضار للمخدرات والكحوليات والعقاقير من جانب الآباء

من الممكن أن يؤثر التعاطي الضار للمخدرات والكحوليات والعقاقير من جانب الكبار داخل البيت بشكل خطير في رعاية وسلامة الأطفال. عليكم الآن طلب النصح من Impact Project (مشروع التأثير) أو Family Advice Service (خدمة تقديم النصح العائلي) (التفاصيل في الجهة المقابلة).

من الممكن أن يكون الأمر مخيفاً للغاية إذا اكتشفتم أن طفلكم قد أدمن المخدرات أو الكحوليات. ومع ذلك، فإن معظم الشباب الذين يجربون المخدرات أو تناول الكحوليات، لا يستمرون في استخدامها طوال الوقت. إن سلسلة الإدمان ثم الجريمة ثم الوفاة ليست بهذا التكرار الذي قد تدفعنا القصص الموجودة في الصحف أو المعروضة في التلفزيون إلى الاعتقاد فيه.

من المهم جداً أن يعرف الأطفال مخاطر تعاطي المخدرات والكحوليات والمواد المتطايرة (على سبيل المثال المواد المذيبة). يتعرض المزيد من الشباب للمشاكل بسبب الإفراط في تناول الشرب بشكل أكبر من تعاطي المخدرات.

تعاطي المخدرات بين الشباب - ما مدى انتشار ذلك؟

لقد أصبحت المخدرات أكثر شيوعاً بين الأطفال والشباب من ذي قبل.

تبين الأبحاث أن واحداً من كل ١٢ شخص ممن تبلغ أعمارهم الثانية عشر وواحداً من كل ٣ أشخاص ممن تبلغ أعمارهم الرابعة عشر قد جربوا تعاطي المخدرات. وقبل وصولهم لسن ١٦، فإن حوالي اثنين من كل خمسة شباب سيكونون قد جربوا تعاطي نوع واحد من المخدرات أو خليط منها. تنطبق هذه الإحصائيات على كل المجموعات العرقية، كما أن تعاطي المخدرات يتزايد بين الفتيات.

من الهام مناقشة عملية تعاطي المخدرات والكحوليات مبكراً. يقلق بعض الآباء ومقدمي الرعاية من أن القيام بذلك سيؤدي إلى رغبة طفلهم في تجربة تعاطي المخدرات والكحوليات. لكن عدم التحدث عن هذه الأشياء وتجاهل الموضوعات الخاصة بها لن يوفر لهم الحماية. سيدرك الأطفال مسألة المخدرات والكحوليات بطريقة أو بأخرى قبل الانتهاء من مرحلة المدرسة الابتدائية. من المحتمل أن يستوعب الأطفال، في هذه المرحلة

لقد هجر دارين كل رفاقه القدامى وبدأ في قضاء معظم وقته مع صحبة ممن يكبرونه
سنًا. وأصبح الآن يقوم بشراء ملابس وألعاب وأشياء أخرى، لكنه في نفس الوقت لا يخبرني من
أين يحصل على تلك النقود. هل ينبغي علي أن أقلق؟



- وطنية
• Youth Justice Board (المجلس العدلي للشباب) في كل من إنجلترا
• وويلز هاتف رقم ٣٠٣٣ ٧٢٧١ ٠٢٠
محلية
• Camden Youth Offending Team (فريق كامدين لمعالجة جرائم
الشباب) هاتف رقم ٦١٨١ ٧٩٧٤ ٠٢٠
• Connexions (علاقات) هاتف رقم ٨٠٩١ ٧٣٨٨ ٠٢٠
• Families in Focus (عائلات في بؤرة التركيز) هاتف
رقم ٤٢٥٨ ٧٩٧٤ ٠٢٠



جهات اتصال

الشباب في مازق

ما مدى انتشار ذلك؟

● من الجرائم الأكثر شيوعاً التي يقوم الشباب بارتكابها جرائم السيارات والسرقة والمتاجرة بالبضائع المسروقة.

● تمثل السرقة نسبة أقل من ٢٪ من جميع الجرائم التي يرتكبها الشباب.

جرائم الشباب

لقد ظلت مستويات جرائم الشباب مستقرة على مدار السنوات الثلاث المنصرمة، بنسبة حوالي ٢٦٪ من الشباب في المدرسة وحوالي ٦٠٪ من التلاميذ المبعدين الذين صرحوا بأنهم تورطوا في جرائم العام الماضي. والنموذج الأكثر شيوعاً لصغار المجرمين على المستوى الوطني هو لفتى أبيض يتراوح عمره بين ١٤ و١٦ عاماً ومرجح أنه قد تم استيعاده من المدرسة وتورط في الجريمة بسبب الملل أو الضغط الواقع عليه من الأصدقاء أو بسبب سكره. لم يتغير هذا الأمر عاماً بعد عام.

منع جرائم الشباب

من الأسباب الرئيسية التي يقبل من أجلها الشباب على ارتكاب الجرائم الملل والضغط الواقع عليهم من قبل الأصدقاء. يقول بعض الشباب أيضاً إن الأمرين الرئيسيين اللذين يمنعان الشباب من القيام بالجريمة هما:

- الخوف من إلقاء القبض عليهم.
- رد فعل الوالدين.

تخبرنا كلٌّ من الأبحاث الخاصة بأساليب الحياة والتجارب التي يتعرض لها المجرمون من الشباب بأن العوامل التالية تكون ذات أهمية كبيرة جداً في إبعاد الشباب عن المشاكل:

- بيت عائلي مستقر وداعم.
- الأبوة الصالحة.
- تحقيق تقدم واضح في المدرسة، في التدريب أو في العمل.

النظام القضائي للشباب

يتكون النظام القضائي للشباب الموجود في كل من إنجلترا وويلز من جميع الأماكن والخدمات التي تتعامل مع

الشباب من مرتكبي الجرائم. يضم هذا كلاً من المحاكم، والشرطة، وخدمات المراقبة والسجون، والمجالس المحلية. وقامت الحكومة بتغيير هذا النظام تماماً في عام ٢٠٠٠. فقد أصبح الآن لكل فرد داخل النظام هدف واحد شامل. منع الشباب من تنفيذ الجرائم. يقدم النظام الجديد العدل بشكل أسرع ويتأكد من معاقبة الشباب على سلوكهم وأيضاً تقديم المساعدة لهم للبدء في معيشة حياة أفضل بدون ارتكاب جرائم.

فرق معالجة جرائم الشباب

تعتبر فرق معالجة جرائم الشباب (YOTS) مكاناً لتجمع كل المجرمين من الشباب. سيتم فحص حالة كل شاب قام بارتكاب جريمة ما من قبل فريق معالجة جرائم الشباب (YOT) الذي سيقوم باتخاذ القرارات المتعلقة بالخطوات الواجب القيام بها للتأكد من عدم وقوع الشاب في أية مشاكل أخرى.

هناك مكتب لفريق معالجة جرائم الشباب (YOT) في كل سلطة محلية داخل كل من إنجلترا وويلز. يتكون مكتب فريق كامدين لمعالجة جرائم الشباب من ضباط الشرطة (الذين يتولون أيضاً الاتصال بالضحية) وضباط مراقبة وأخصائيين اجتماعيين وأخصائي مسئول عن التعاطي الضار للعقاقير وأخصائي تقديم النصح الإسكاني ومستشار شخصي للعلاقات وأخصائيي دعم الشباب وأخصائيي أبوة وأخصائي تعليمي وعالم نفسي تعليمي وعالم نفسي إكلينيكي وأخصائي شباب ومنسق مشروع الدراجات البخارية. وبما أن مكتب فريق المعالجة يتكون من كل هؤلاء الأشخاص، فإنه يستطيع تقديم المساعدة للمجرمين من الشباب من خلال عدة أشياء مختلفة.

كان لدي كل شيء - منزل وزوج حنون وطفلة رضيعة عزيزة على قلبي. ومع ذلك كنت أشعر بعدم الاستحقاق والعجز



- وطنية
• Association for Postnatal Illness (جمعية أمراض ما بعد الولادة)
• هاتف رقم ٠٨٦٨ ٠٣٨٦ ٠٢٠
• MAMA (Meet-A-Mum-Association) (ماما - جمعية التقى بأم)
• هاتف رقم ٤٣٣٥٩٨ ٠١٧٦١
• National Childbirth Trust (الأمانة الوطنية للولادة) هاتف
• رقم ٠٨٧٠٤ ٤٤٨ ٧٠٧
• Homestart UK (بدء الحياة المنزلية من داخل المملكة المتحدة) هاتف
• رقم ٠١١٦ ٢٣٣ ٩٩٥٥



جهات اتصال

اكتئاب ما بعد الولادة

التعرف على المؤشرات

- لا تستطيع كل أم أن تتكيف على الفور مع عملية الأمومة.
- يعاني حوالي ١٥٪ من النساء من اكتئاب ما بعد الولادة.
- يعاني معظم النساء من الاكتئاب النفاسي في الأيام العشرة الأولى.
- كلما حصلت على المساعدة بشكل أسرع، كان إحساسك بالتحسن أسرع.
- تحدثي مع طبيبك عن أسباب قلقك.
- عليك باستغلال مساعدة الأسرة والأصدقاء الاستغلال الأمثل.

الاكتئاب النفاسي

لا تلاحظ الكثير من النساء أنها مصابة باكتئاب ما بعد الولادة ويواصلن حياتهن دون الحصول على المساعدة التي يحتجن إليها. وفي أغلب الأحوال، فإن النساء اللاتي يتوقعن الكثير من أنفسهن ومن الأمومة هن اللاتي تشعرن بصعوبة التعامل مع رعاية طفل جديد. إذا كان لديك إحساس بالاكتئاب، فمن الهام أن تسمحي للأسرة والأصدقاء بمعرفة شعورك حتى يمكنك الحصول على المساعدة. ويستطيع كل من طبيبك الخاص أو الزائرة الصحية تقديم النصح لك حول الخدمات والجماعات المحلية.

الحصول على الدعم

أن تكوني في المنزل مع طفل جديد يبدو أنه يحتاج دائماً إلى التغذية وتغيير الملابس ويأخذ كل انتباهك ويجعلك تشعرين بإرهاق حقيقي فهذا يمكن أن يشكل شعوراً بالوحدة. استغلي أية عروض للمساعدة من الأصدقاء والعائلة. ولو شعرت أنك لا يمكنك التوافق مع ذلك، فتحدثي إلى طبيبك أو الزائرة الصحية.

يصاب حوالي ٥٠ إلى ٨٠٪ من الأمهات الجدد بمرض "الاكتئاب النفاسي" عندما يشعرن، وهذا لا يثير الدهشة، بالإعياء الشديد والقلق والرغبة في البكاء وذلك أثناء الأيام القليلة الأولى بعد الولادة. يختفي هذا الشعور عادة بعد حوالي عشرة أيام من الولادة دون الحاجة إلى علاج.

اكتئاب ما بعد الولادة

يُصاب حوالي ١٠ إلى ١٥٪ من النساء باكتئاب شديد، ربما يستمر أحياناً لأسابيع أو لشهور بعد الولادة. تحدث نصف هذه الحالات أثناء الشهور الثلاثة الأولى و٧٠٪ منها قبل إتمام ستة أشهر. يظهر على هذه الأمهات أعراض أكثر قوة وأكثر استمرارية مثل:

- البكاء المتواصل.
- القلق أو التوتر.
- صعوبة الارتباط بالرضيع.
- افتقاد الاهتمام بالجنس.
- مشاكل النوم أو الأرق.
- الشعور بالإعياء الشديد.
- الشعور بالوحدة تماماً أو العيش في عالم خاص بها بعيداً عن عالم الواقع.
- الشعور بالذنب والاستياء.

لقد تسللت إلى الطابق السفلي لأنني سمعت صوت شجار. كان أبي يقف فوق أمي. وكان يركلها. تأكدت من أن أختي لم تر ذلك، ولكننا مازلنا نسمع الصوت. عندما صعدت إلى الطابق العلوي أمي كان أنفها ينزف وبكيننا جميعاً. ومكثنا هناك حتى خرج أبي



- وطنية
- الخط الوطني للمساعدة في حالات العنف الأسري ٢٤٧ ٢٠٠٠ ٨٠٨
- محلية
- شبكة كامدين للسلامة هاتف رقم ٨٤١٧/٨ ٧٩٧٤ ٢٠
- Camden Women's Aid (مكتب كامدين لمساعدة المرأة) هاتف رقم ٧٤٢٨ ٩٩٦٢ ٢٠
- Camden Police Community Safety Unit (وحدة شرطة كامدين لسلامة المجتمع) هاتف رقم ٦٤٧٦ ٨٧٣٣ ٢٠ (للطوارئ يرجى الاتصال برقم ٩٩٩)
- Broken Rainbow (قوس قزح المكسور) هاتف رقم ٤٤٦٠ ٢٦٠ ٨٤٥
- Families in Focus (عائلات في بؤرة التركيز) هاتف رقم ٤٢٥٨ ٧٩٧٤ ٢٠
- Voluntary Action Camden (العمل التطوعي في كامدين) هاتف رقم ٧٢٨٤ ٦٥٥٠ ٢٠
- Hopscotch Asian Women's Centre (هوبسكوتش مركز النساء الآسيويات) هاتف رقم ٧٣٨٨ ٦٢٠٠ ٢٠



جهات اتصال

سوء المعاملة الأسرية

كيف تؤثر على الأطفال؟

- يمكن للعنف أن يؤثر على الأطفال بأشكال خطيرة وتستمر طويلاً.
- يكون سوء استخدام الكحول شائعاً جداً عندما يحدث العنف داخل الأسر.
- غالباً ما تكون النساء الحوامل ضحايا لسوء المعاملة الأسرية.

مشكلة اجتماعية كبيرة

يمثل العنف الأسري جريمة ومشكلة اجتماعية كبيرة. في ٩٠٪ من حالات العنف الأسري التي تم الإبلاغ عنها، يكون الأطفال موجودين في نفس الغرفة أو في غرفة قريبة.

الأطفال الذين يرون العنف أو يتورطون فيه أو يسمعون يتأثرون بأشكال مختلفة. والمؤكد هو أن الأطفال يسمعون ويرون بالفعل وهم مدركون لوجود العنف في الأسرة. ليس هناك نمط ثابت للعلامات أو الأعراض. فبعض الأطفال يمرون بهذا الأمر من دون ضرر نسبياً اعتماداً على قدراتهم التوافقية وشبكة دعمهم. بينما يتعافى آخرون بشكل جيد بمجرد أن يشعروا أنهم في أمان ويعلموا بذلك. ومن المحتمل على أي حال أن يتأثر آخرون بالخوف والتمزق والضيق في حياتهم. يظهر الضيق على كل طفل بطريقة، اعتماداً على السن ومرحلة النمو.

يمكن للعنف الأسري أن يعلم الطفل أشياء سيئة خاصة بالعلاقات وكيفية التعامل مع الناس. يجد الأطفال أن العنف شيء لا يتم الحديث عنه سواء في المنزل أو خارجه. وهذا يجعل الأمر أصعب بالنسبة إليهم في بحثهم عن توضيحات لكل الأشياء المضطربة التي تحدث والأصعب بكثير هو أن يطلبوا المساعدة.

- يمكن لذلك أن يعلمهم أن العنف هو الأسلوب الصحيح لإنهاء النزاعات.
- يتعلمون كيفية الاحتفاظ بالأسرار.
- هم لا يثقون غالباً في القريبين منهم ويعتقدون أنهم يستحقون اللوم على العنف خاصة لو وقع العنف بعد شجار بسببهم.

يجد كثير من الناس صعوبة في استيعاب سبب استمرار الناس في المواقف العنيفة أو عودتهم إليها. لكن الخوف والحب وخطر التشرد والمسائل المالية يمكن أن تجعل من الصعب على الأزواج الذين لديهم أطفالاً أن يرحلوا وربما لا يرغب بعض في ذلك فحسب.

الأثار على المدى القريب

يتأثر الأطفال بالعنف بأشكال عدة وحتى بعد وقت قصير. تشمل هذه الآثار الإحساس بالخوف والخجل والهدوء والتبول في الفراش والهرب والعنف والتصرف بشكل سيئ والمشاكل في المدرسة وضعف التركيز والاضطراب الانفعالي.

الأثار على المدى البعيد

كلما طالت فترة وجود الأطفال بالقرب من العنف، كانت الآثار عليهم أسوأ. يمكن لهذه الآثار أن تشمل:

- فقدان الاحترام للطرف غير العنيف.
- فقدان الثقة بالذات مما سيؤثر على الكيفية التي يقيمون بها علاقات في المستقبل.
- المبالغة في حماية الطرف الذي لا يصدر العنف عنه.
- فقدان الطفولة.
- مشكلات في المدرسة.
- الهرب.

أسمع الطفلة المقيمة في المنزل المجاور تبكي كل يوم. والداها يصرخان فيها دائماً. وقد رأيت أمها تضربها بالأمس في الشارع بقوة على جانب رأسها. ربما لا يكون الأمر من شأني ولكنني قلقة ولست متأكدة مما ينبغي أن أفعله



وطنية

- NSPCC (الجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال) هاتف رقم ٠٨٠٨ ٨٠٠ ٥٠٠٠
- Parentline Plus (الخط المميز للوالدين) هاتف رقم ٠٨٠٨ ٨٠٠ ٢٢٢٢
- خط الأطفال هاتف رقم ٠٨٠٠ ١١١١
- Family Rights Group (جماعة حقوق الأسرة) هاتف رقم ٠٨٠٠ ٧٣١ ١٦٩٦
- Police Child Abuse Investigation Team (فريق الشرطة للتحقيق في إساءة معاملة الأطفال) هاتف رقم ٠٢٠ ٨٧٣٣ ٦٤٩٥
- Holborn Police Station, 70 Theobald's Road WC1
- (قسم شرطة هوبورن، رقم ٧٠ ثيوبولدز رود ديليو سي وان)



جهات اتصال

قلق بشأن أحد الأطفال؟

هل عليّ أن أهتم بشئوني الخاصة فقط؟

● حماية الأطفال هي مسئولية كل شخص.

● يتحمل البالغون مسئولية الإبلاغ عن سوء المعاملة. يمكن أن تكون سوء المعاملة جسدية أو عاطفية أو تتضمن التجاهل.

● إذا كنت في شك، فأبلغ عن مخاوفك على الأطفال لمكتب الرعاية الاجتماعية المحلي لديك.

الكثير من الناس لا يبلغون بسبب خوفهم من التالي:

- الأطفال سيتعرضون للمزيد من الإيذاء.
 - لن يتم عمل شيء.
 - سيتم أخذ الطفل من أسرته.
 - قد تكتشف الأسرة من الذي أبلغ عنهم.
 - الإبلاغ قد يدمر العلاقات الأسرية.
- من الأفضل أن يتم القيام بشيء في وقت مبكر لمنع الأمور من أن تتحول للأسوأ. ومن المحتمل بشدة أن يسبب الإيذاء على المدى البعيد مشاكل للأطفال مع نموهم. حتى لو كنت تعتقد أن هذا شيء عارض فإن وكالات أخرى قد يكون لديها مخاوف فعلية على الطفل. ويمكن لمعلوماتك أن تكون مهمة جداً.

مخاوف من الإبلاغ

إذا أبلغت عن مخاوفك إلى مكتب كامدين للحماية والرعاية الاجتماعية سيتم سؤالك عن تفاصيل شخصية وعن المخاوف التي تشعر بها. يجب عليك أن تكتب ما تريد قوله قبل أن تتحدث إليهم حتى تستطيع أن تذكر كل شيء. ويمكننا أن نحافظ على سرية اسمك وعنوانك ونخفيها عن الشخص المبلغ عنه. كما أنه يمكنك أيضاً عمل بلاغ من مجهول إذا كنت تفضل ذلك.

إذا كنت تريد قراءة المزيد انتقل إلى

الموقع الإلكتروني www.dh.gov.uk

واقرا الوثيقة الحكومية

What to Do if You're Worried a Child is

Being Abused (ماذا تفعل إذا كنت

قلقاً من تعرض طفل للإيذاء).

دعم الأسر التي تعاني من مشاكل

- كل الوالدين لديهم مشاكل في بعض الأحيان لكن يمكن أن يحصلوا على مساعدة من أفراد الأسرة الآخرين أو من الأصدقاء المقربين.
- إذا كان هناك شخص تعرفه يعاني من صعوبات فيمكنك الأتي:
- الاستماع إلى مشاكله.
- مساعدته على التعامل معها.
- تشجيعه على الحصول على المزيد من المساعدة.
- مساعدته بمجالسة أطفاله أو بالتسوق من أجله.
- قد تكون هناك على أي حال أوقات يكون الطفل معرضاً فيها لخطر الإيذاء وأنت بحاجة للحصول على مساعدة خارجية.
- كيف سترغب أن يتصرف الناس الآخرون إذا كان طفلك يتعرض للإيذاء؟ هل ستريد منهم أن يهتموا بشئونهم فقط؟ أم هل ستريد منهم أن يبلغوا قلقهم لشخص مختص يمكنه المساعدة؟
- عندما نعتقد أن هناك طفل يتم إيذاؤه أو نرى ذلك أو يتم إخبارنا بذلك فنحن نستطيع أن نستجيب بأشكال كثيرة مختلفة. قد نشعر بالذنب أو الغضب أو الصدمة. ويمكن لردود أفعال بعض الناس أن تمنع أسرة من الحصول على المساعدة التي تحتاجها.

لقد تغير العمل الاجتماعي كثيراً. لم يكن منهجنا في حماية الطفل في الماضي مرناً تماماً. أما الآن فنحن نعمل جنباً إلى جنب مع الأسر ونتأكد من أنهم يحصلون على الدعم الذي يحتاجونه قبل أن تصل الأمور إلى حد الأزمة

وطنية

Family Rights Group (جماعة حقوق الأسرة) هاتف

رقم ١٦٩٦ ٧٣١ ٠٨٠٠

NSPCC (الجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال) هاتف

رقم ٥٠٠٠ ٨٠٠ ٠٨٠٨ (خط مساعدة مجاني على مدار ٢٤ ساعة)

Parentline Plus (الخط المميز للوالدين) هاتف رقم ٢٢٢٢ ٨٠٠ ٠٨٠٨

محلية

الحماية والرعاية الاجتماعية في كامدين هاتف رقم ٦٦٦٦ ٧٩٧٤ ٠٢٠

ورقم الطوارئ في غير ساعات العمل هو ٤٤٤٤ ٧٩٧٤ ٠٢٠

Camden Sure Start (برامج البداية الوثيقة في كامدين):

يوسنون هاتف رقم ٨٩٣٤ ٧٩٧٤ ٠٢٠

هايغيت وكينتش تاون هاتف رقم ٤٢٥٥ ٧٦٩٢ ٠٢٠

كينتش تاون هاتف رقم ٨٩٦١ ٧٩٧٤ ٠٢٠

كيلبرن برايبوري هاتف رقم ٥٠٨٠ ٧٩٧٤ ٠٢٠

كينجز كروس وهوبورن هاتف رقم ٠٩٠٧ ٧٩٧٤ ٠٢٠

Families in Focus (عائلات في بؤرة التركيز) هاتف رقم ٤٢٥٨ ٧٩٧٤ ٠٢٠



جهات اتصال

حماية الأطفال

خرافات وحقائق

● الوالدان مسئولان عن سلامة أطفالهما.

● يتدخل مكتب كامدين للحماية والرعاية الاجتماعية بمجرد إبلاغه بالأمر.

● تحتاج القرارات الخاصة بالتعامل مع الإيذاء وسوء المعاملة إلى تقييم حذر.

الحاجة إلى الدعم

عدد قليل جداً من البالغين يؤذي الأطفال عن عمد. تحتاج الأسر في معظم الحالات - عندما يقع الإيذاء بالفعل - إلى الدعم وليس العقاب أو أخذ أطفالهم منهم.

يتدخل الموظفون الاجتماعيون والخبراء الآخرون عندما يكون الوالدان غير قادرين على حماية طفلها من الأذى وبحاجة لبعض المساعدة. ستعمل وحدة حماية الطفل مع الموظفين الاجتماعيين في بعض الحالات للمساعدة في حماية الأطفال واتخاذ قرار بشأن تنفيذ الإجراءات القانونية.

لقد كانت هناك الكثير من التقارير المقلقة على التليفزيون أو في الصحف حول الموظفين الاجتماعيين وما يحدث عندما يبلغ الناس أنهم يعتقدون أنه يتم إيذاء طفل. يكون الموظفون الاجتماعيون أناساً متخصصين ولن يتصرفوا بطريقة تجعل الحياة صعبة على طفل.

خرافات حول إيذاء الأطفال

توجد الكثير من الخرافات حول إيذاء الأطفال. وفيما يلي بعض الحقائق:

١. ليس من السهل دائماً اكتشاف إيذاء الأطفال أو إيقافه.

ليس من الممكن في الغالب التأكد تماماً من أنه قد تم إيذاء الطفل أو من الشخص الذي قام بذلك. يجب إجراء تقييم دقيق لاكتشاف ما حدث ولتحديد أي أشكال الدعم والحماية سيساعدان الأسرة على أفضل وجه. وبالتالي يمكن أن يكون من الصعب تجنب بعض التدخل في حياة

الأسرة. سيوجه الموظف الاجتماعي أسئلة حول الأسرة. وسيقرر مدى خطورة الحدث ومدى تكرار حدوثه. كما أنه سيلقي نظرة على أثر ذلك على الطفل. كل هذه الأشياء ستساعد في تقرير ما يجب أن يحدث لاحقاً لدعم وحماية الطفل والأسرة.

على الموظفين الاجتماعيين والشرطة - بموجب قانون الأطفال لعام ١٩٨٩ - أن يفحصوا بلاغات التخوف من حدوث إيذاء للأطفال.

٢. هناك متخصصون لمساعدة كافة أفراد الأسرة.

كان من المتوقع على الدوام من الأخصائيين الاجتماعيين أن يتأكدوا من أن الأطفال بأمان. وهو يعتمدون على معلومات مستقاة من الوالدين والأسرة والمتخصصين الآخرين والمجتمع المحلي؛ والذين يلعبون جميعاً دوراً مهماً في فحص هذه المخاوف. فهذا يساعد على التأكد من حصول الوالدين على الدعم اللازم قبل أن تتحول الأمور إلى الأسوأ.

٣. نادراً ما يؤدي الإبلاغ عن إيذاء الأطفال إلى أخذ الطفل بعيداً عن المنزل.

هذا ليس الهدف الرئيسي لتحقيقات حماية الطفل ونادراً ما يحدث. ولا

يستطيع الأخصائيون الاجتماعيون أن يأخذوا الأطفال من المنزل إلا بأمر

قضائي بعد أن يوضحوا أن هناك خطر جدي. وتستطيع الشرطة أن تأخذ الطفل

من المنزل لمدة ٧٢ ساعة في المواقف الطارئة.

منظمات وطنية مفيدة

- معلومات للمراهقين حول الجنس والعلاقات**
www.ruthinking.co.uk
- الخط الساخن لمراقبة الإنترنت**
٠٨٤٥٦٠٠٨٨٤٤
- Kidscape (كيدسكيب)**
(خط مساعدة الوالدين الخاص بمضايقة الأطفال)
www.kidscape.org.uk
- رسالة إلى المنزل**
٠٨٠٠٧٠٠٧٤٠
(حتى يقوم الشباب بتسليم رسالة إلى والديهم)
- خط المساعدة للأشخاص المفقودين**
(٢٤ ساعة)
٠٥٠٠٧٠٠٧٠٠
www.missingpersons.org
- National Council for One Parent Families (المجلس الوطني للعائلات وحيدة الوالدين)**
٠٨٠٠٠١٨٥٠٢٦
www.oneparentfamilies.org.uk
- National Day Nurseries Association (الجمعية الوطنية للحضانات اليومية)**
٠٨٧٠٧٧٤٤٢٤٤
www.ndna.org.uk
- خط المساعدة الوطني للعنف الأسري (مساعدة المرأة)**
٠٨٠٨٢٠٠٠٢٤٧
- خط المساعدة الوطني للمخدرات (فرانك)**
(نصح مجاني على مدار ٢٤ ساعة)
٠٨٠٠٧٧٦٦٠٠
www.talktofrank.com
- NHS Direct (الخط المباشر لخدمة الصحة الوطنية)**
٠٨٤٥٤٦٤٧
www.nhsdirect.nhs.uk
- خط مساعدة المدخنين التابع لخدمة الصحة الوطنية**
٠٨٠٠١٦٩٠١٦٩
- خط المساعدة الوطني لـ NSPCC (الجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال)**
(٢٤ ساعة)
٠٨٠٨٨٠٠٥٠٠٠
www.nspcc.org.uk
- خط شكاوى أوفستيد**
٠٨٤٥٦٠١٤٧٧٢
www.ofsted.gov.uk
- Parentline Plus (الخط المميز للوالدين)**
٠٨٠٨٨٠٠٢٢٢٢
www.parentlineplus.org.uk
- Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA) (الجمعية الملكية لمنع الحوادث)**
٠١٢١٢٤٨٢٠٠٠
www.rosipa.com
- Samaritans (السامريين)**
٠٨٤٥٧٩٠٩٠٩٠
- Young Minds (العقول الصغيرة)**
٠٢٠٧٣٣٦٨٤٤٥
خدمة استعلامات الوالدين
٠٨٠٠٠١٨٢١٣٨
www.youngminds.org.uk
- حملة مناهضة مضايقة الأطفال**
٠٢٠٧٣٧٨١٤٤٦
www.bullying.co.uk
- بارناردوز**
٠٢٠٨٥٥٠٨٨٢٢
www.barnardos.org.uk
- Brook Advisory Centre (مركز بروك الاستشاري)**
٠٨٠٠٠١٨٥٠٢٣
www.brook.org.uk
- Careline (خط الرعاية)**
٠٢٠٨٥١٤١١٧٧
- أمانة منع حوادث الأطفال**
٠٢٠٧٦٠٨٣٨٢٨
www.capt.org.uk
- Childline (خط الأطفال)**
٠٨٠٠١١١١
www.childline.co.uk
- المركز القانوني للأطفال**
٠١٢٠٦٨٧٢٤٦٦
- CROP (برنامج البحث المقارن حول الفقر)**
٠١١٤٢٥٥٦١١٩
- CRUSE (كروز)**
٠٨٧٠١٦٧١٦٧٧
- CRY-SIS Helpline (خط مساعدة خدمة معلومات الأطفال كثيري البكاء)**
٠٨٤٥١٢٢٨٦٦٩
www.cry-sis.org.uk
- Day Care Trust (أمانة الرعاية اليومية)**
٠٢٠٧٨٤٠٣٣٥٠
(خط مساعدة الوالدين)
www.daycaretrust.org.uk
- Eating Disorders Association (جمعية اضطرابات تناول الطعام)**
٠٨٤٥٦٣٤٧٦٥٠
(خط الشباب حتى ١٨ سنة)
www.edauk.com
- Family and Friends of Lesbians & Gays (FFLAG) (المثليين والمثليات)**
٠١٤٥٤٨٥٢٤١٨
(خط المساعدة المركزي)
www.fflag.org.uk
- Family Planning Association (جمعية تنظيم الأسرة)**
٠٨٤٥٣١٠١٣٣٤
www.fpa.org.uk
- Family Rights Group (جماعة حقوق الأسرة)**
٠٨٠٠٧٣١١٦٩٦
www.frg.org.uk
- Gingerbread (جينجربريد)**
٠٨٠٠٠١٨٤٣١٨
www.gingerbread.gov.uk
- خط استعلامات الصحة والسلامة (معلومات ونشرات)**
٠٨٧٠١٥٤٥٥٠٠

منظمات محلية مفيدة

Connexions (علاقات) ٠٢٠ ٧٣٨٨ ٨٠٩١	■	Addiction Impact (تأثير الإدمان) ٠٢٠ ٧٧٠٤ ١٧٠٠	■
اتصل بعائلة ٠٢٠ ٧٦٠٨ ٨٧٠٠	■	Broken Rainbow (قوس قزح المكسور) ٠٨٤٥ ٢٦٠ ٤٤٦٠	■
خط المساعدة ٠٨٠٨ ٨٠٨ ٣٥٥٥	■	فريق الأطفال المعاقين في كامدين ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٤٨٤٤	■
خط رسائل صوتية ٠٨٠٨ ٨٠٨ ٣٥٥٦	■	خدمة اللعب في كامدين ٠٢٠ ٧٩٧٤ ١٥١٩	■
الرعاية التعليمية ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٨١٤٣	■	موقع الويب: www.camden.gov.uk/play	■
Families in Focus (عائلات في بؤرة التركيز) ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٤٢٥٨	■	مكتب كامدين للحماية والرعاية الاجتماعية ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٦٦٦٦	■
مركز أطفال طريق جرينلاند ٠٢٠ ٧٥٣٠ ٤٨٢٠	■	شبكة كامدين للسلامة ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٨٤١٧/٨	■
Home Start Camden (منظمة البداية المنزلية في كامدين) ٠٢٠ ٧٤٢٤ ١٦٠٣	■	مكتب كامدين للاحتياجات التعليمية الخاصة ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٤٥٣٠	■
Hopscotch Asian Women's Centre (هوبسكوتش مركز النساء الآسيويات) ٠٢٠ ٧٣٨٨ ٦٢٠٠	■	مكتب كامدين للبدء الواثقة - يوستون هاتف رقم ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٨٩٣٤	■
Kids London (أطفال لندن) ٠٢٠ ٧٥٢٠ ٠٤٠٥ أو ٠٢٠ ٧٥٣٠ ٤٨٣٣	■	- هايجيت وكينتس تاون ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٨٩٦١	■
المكتبات ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٥٤١١	■	- كيلبورن بريوري ٥٠٨٠ ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٥٠٨٠	■
swisscottagelibrary@camden.gov.uk	■	- كينجز كروس وهوبورن ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٠٩٠٧	■
ساحات الانتظار والأماكن المفتوحة ٠٢٠ ٧٩٧٤ ١٦٩٣	■	Camden Youth Offending Team (فريق كامدين لمعالجة جرائم الشباب) ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٦١٨١	■
parks@camden.gov.uk	■	Camden Women's Aid (مكتب كامدين لمساعدة المرأة) ٠٢٠ ٧٤٢٨ ٩٩٦٢	■
فريق الشرطة للتحقيق في إساءة معاملة الأطفال ٠٢٠ ٨٧٣٣ ٦٤٩٥	■	وحدة شرطة كامدين لسلامة المجتمع ٠٢٠ ٨٧٣٣ ٦٤٧٦	■
قسم شرطة هوبورن ٧٠ ثيوبولدز رود دبليو سي وان	■	Camden Truancy (التغيب عن الدراسة في كامدين) ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٨١٤٣	■
الخط الساخن للتحرش العرقي ٠٨٠٠ ١٣٨ ١٦٦١ (هاتف مجاني على مدار ٢٤ ساعة)	■	خدمة استعلامات الأطفال ٠٢٠ ٧٩٧٤ ١٦٧٩	■
الرياضات والنشاط البدني ٠٢٠ ٧٩٧٤ ٤٣٩٥	■	cis@camden.gov.uk	■
sports@camden.gov.uk	■		
Voluntary Action Camden (العمل التطوعي في كامدين) ٠٢٠ ٧٢٨٤ ٦٥	■		
Youth Access (الوصول إلى الشباب) ٠٢٠ ٨٧٧٢ ٩٩٠٠	■		