



مواد إرشادية للسلامة مخصصة للآباء ومقدمي الرعاية

مساعدة طفلك في الحفاظ على السلامة:

يؤدي الآباء ومقدمو الرعاية دوراً محورياً في الحفاظ على السلامة الجسدية والنفسية للطفل، لا سيما عندما يواجه الشاب الصغير صعوبات تتعلق بإيذاء الذات، أو الأفكار الانتحارية، أو التفكير في إلحاق الأذى بالآخرين. يستعرض هذا الدليل المعلومات الأساسية وينظمها في أقسام واضحة، وذلك لمساعدتكم على تقديم الدعم لطفلكم وضمان توفير بيئة منزلية أكثر أماناً.

هل تحتاج إلى مساعدة فورية؟

- اتصل بالرقم 911 إذا لم تتمكن من ضمان السلامة الجسدية الفورية لطفلك.
- خط المساعدة للأزمات والانتحار (988): اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى 988 للحصول على دعم مجاني وسري في أي وقت.

ما الذي يجب الانتباه إليه

إن التعرف على العلامات المبكرة للضيق يتيح لك تقديم الدعم قبل أن يتفاقم الوضع ويصبح أكثر خطورة. ثق بحدسك. إذا بدا طفلك "على غير عادته"، أو بدا منطوياً، أو منزعاً بشكل غير مألوف، فبادره بالسؤال والاطمئنان عليه.

تشمل علامات التحذير المحتملة ما يلي:

- إصابات غير مفسرة أو محاولات لإخفاء أدوات حادة.
- الحديث، الكتابة، أو النشر عن الموت أو الرغبة في الاختفاء.
- غضب شديد، أو انزعاج، أو تقلبات مزاجية مفاجئة.
- الانسحاب والعزلة عن العائلة أو الأصدقاء.
- الافتتان بالأسلحة أو العنف أو المحتوى المزعج على الإنترنت.

الاستجابة بعناية واهتمام

عندما يُفصح الطفل عن مشاعر أو سلوكيات مؤلمة، فإن حضورك الهادئ والداعم يمكن أن يحدث فرقاً هائلاً. يركز هذا القسم على أساليب الاستجابة القائمة على العلاقات التي تساعد طفلك على الشعور بأنه مسموع وآمن.

طرق الاستجابة برأفة وتعاطف:

- حافظ على هدوئك. نبرة صوتك تُشبع شعوراً بالأمان.
- استمع إليه دون إصدار أحكام.
- إضفاء الشرعية على المشاعر: "شكراً لإطلاعك لي على الأمر. أعلم أن هذا الموقف صعب جداً."
- طرح أسئلة مفتوحة: "هل يمكنك أن تخبرني ماذا يحدث؟"
- تجنب العقاب. بدلا من ذلك، ركز على توفير الأمان وتعزيز الروابط وتقديم الدعم.

تهيئة بيئة منزلية أكثر أماناً

يعد الحد من الوصول إلى المواد الخطرة وسيلة مهمة لتقليل خطر السلوك الاندفاعي أثناء الأزمات. يجب الحرص دائماً على حفظ الأدوية والأسلحة النارية في أماكن مغلقة ومؤمنة. تحقق مرة أخرى من أن المواد التالية مخزنة بطريقة آمنة:

- **الأدوية والمواد المنزلية** - احفظ جميع الأدوية الموصوفة وغير الموصوفة، والفيتامينات، ومواد التنظيف، والمنتجات السامة، والكحول، ومنتجات القنب، والمواد المستنشقة في مكان مغلق.
- **الأسلحة النارية وملحقاتها** - احفظ الأسلحة النارية مغلقة وغير محشوة وبعيدة متناول اليد، مع وضع الذخيرة في مكان مغلق ومنفصل. احرص على تأمين جميع الإكسسوارات، والمفاتيح، والتركيبات، وصناديق الأمان. للحصول على معلومات حول أفعال الأسلحة النارية والأدوية المجانية، يُرجى زيارة موقع [Lock and Talk Virginia](http://LockandTalkVirginia.com).
- **الأدوات الحادة** - احفظ السكاكين والمقصات وشفرات الحلاقة وأدوات العناية الشخصية والأشياء الصغيرة المدببة كالدبابيس أو الزجاج المكسور في مكان آمن.
- **مخاطر الاختناق** - خزّن أشياء مثل الأحزمة والحبال والأسلاك والأكياس البلاستيكية وأي شيء يمكنه حمل وزن أو يكون معلقاً بشكل غير محكم.

- **مخاطر أخرى -** خزن الأدوات والولاعات أو أعواد الثقاب والأجهزة الصغيرة ذات الأسلاك الطويلة والأشياء الثقيلة في مكان آمن.

ممارسات السلامة اليومية

- استخدم صناديق الأمان المقفلة أو الخزائن المغلقة.
- أزل الأدوات الحادة غير الضرورية أو الأشياء التي قد تسبب الاختناق من غرف النوم والحمامات.
- راقب استخدام الأدوات الحادة أو الخطرة.
- اختر بدائل أكثر أماناً (مثل ماكينات الحلاقة الكهربائية، الأطعمة المقطعة مسبقاً، مقصات الأمان، الستائر اللاسلكية).
- تحقق بشكل دوري من وجود أي أشياء مخفية.
- راقب الأنشطة عبر الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي والرسائل بحثاً عن أية مواضيع مثيرة للقلق.
- زد من الإشراف أثناء أوقات الأزمات أو التوتر.

بناء فريق الدعم الخاص بك

لست مضطراً لمواجهة ضيق طفلك بمفردك. تُساعد شبكة الدعم القوية طفلك على الشعور بالاحتواء والتفهم والرعاية.

قد يشمل أعضاء فريقك الداعم ما يلي:

- المرشد الطلابي في مدرسة ولدكم.
- طبيب أطفال أو مقدم رعاية أولية.
- معالج نفسي، أو مستشار، أو طبيب نفسي.
- مقدمو خدمات الصحة النفسية المحليون أو خدمات التدخل في الأزمات.

إن المسارعة بطلب المساعدة مبكراً — وبقبل تفاهم الموقف — يمكن أن تُحدث فرقاً جوهرياً، وربما تُنقذ حياة طفلك.

لمزيد من المعلومات حول كيفية الحفاظ على سلامة طفلك والاستجابة للمواقف الصعبة:

- [خطوات إجراءات السلامة: الأدوات والاستراتيجيات التي تساعد في الحفاظ على سلامة طفلك](#)
- [التعرف والاستجابة على العلامات التالية: إيذاء النفس، خطر الانتحار، علامات العنف](#)
- [إرشادات للحد من الوصول إلى: الأسلحة النارية، الأدوية والمواد الأربطة أو أدوات الخنق، السكاكين، والأشياء الحادة](#)
- [فهم سلامة الأسلحة النارية](#)
- [المساعدة في حالات الجرح وغيرها من أشكال إيذاء النفس](#)
- [ماذا تفعل إذا كنت قلقاً من الانتحار](#)

متطلبات قانون ولاية فيرجينيا

يساعد فهم قوانين التخزين الآمن في ولاية فيرجينيا العائلات على الوفاء بمعايير السلامة، والحيلولة دون وصول الأطفال أو المراهقين إلى الأسلحة النارية.

متطلبات التخزين الآمن في فيرجينيا (§56.2-18.2، §272.1-2.1، §79.4-22.1)

ينص قانون ولاية فرجينيا على ضرورة تخزين الأسلحة النارية في المنازل التي يوجد بها قاصرون بشكل آمن (مقفلة، وغير محشوة بالذخيرة،

ومتعدن الوصول إليها). قد يواجه البالغون عواقب قانونية إذا تمكن الطفل من الوصول على سلاح ناري غير مؤمن. يجب على بائعي الأسلحة أيضاً عرض تذكيرات بالتخزين الآمن، ويجب الإبلاغ عن الأسلحة النارية المفقودة أو المسروقة من المركبات إلى جهات إنفاذ القانون، مع تشديد العقوبات إذا تمكن شخص آخر من الوصول إلى السلاح لاحقاً. وضعت هذه القوانين لمنع الضرر وتعزيز مجتمعات الأكثر أماناً.

ماذا يعني هذا للعائلات

إذا كنت تملك سلاحاً نارياً:

- يجب أن يكون دائماً مقفلاً وغير محشو أو ملقّم وبعيداً عن متناول الأطفال.
- يجب قفل الذخيرة وتخزينها بشكل منفصل.
- استخدم خزانة أسلحة، أو صندوقاً مقفلاً، أو قفلاً للزناد، أو قفلاً سلكياً.
- لا تترك سلاحاً نارياً أبداً في مركبة غير مقفلة.