

تعزيز سلامة موظفي إنفاذ القانون عن طريق الصحة الأسرية: مساعدة طفلك الصغير على فهم مهنتك

كثيراً ما يواجه أطفال موظفي إنفاذ القانون تحديات فريدة عندما يتعلق الأمر بفهم وظيفة آبائهم. ويرد فيما يلي بعض الاقتراحات للمساعدة على توجيه محادثات محتمة وصعبة قد تخوضها مع طفلك حول ما تفعله لكسب العيش. تأكد من تكييف محادثتك مع الفهم النمائي لطفلك.

لماذا تتغيب دائماً؟

قد يلاحظ طفلك أن جدولك الزمني يعني تغيبك عن بعض الأحداث. صرح طفلك بالسبب والتوقيت الذي يتعين عليك فيه أن تتغيب عن الأشياء. وحاول بعض هذه الاستراتيجيات:

■ لا تقطع وعوداً لا يمكنك الوفاء بها. ففي بعض الأحيان، تحدثت بعض الأشياء على نحو غير متوقع، لذا كن على دراية بما تلتزم به كي لا تبالغ بوعده طفلك أو تخيب أمله.

■ ابحث عن نشاط أو حدث خاص لتعزيز الوقت المخصص للترابط بين الوالد والطفل. وسيساعد ذلك طفلك على الشعور بمزيد من الارتباط بك عندما لا تتمكن من التواجد معه.

■ اشرح الأهمية الكبيرة للعمل الذي تقوم به. فإعطاء هدف لغيابك قد يشعر طفلك بشيء من الراحة.

هل يتسم عملك بالخطورة؟

اشرح احتياطات السلامة التي تتخذها للبقاء آمناً:

ارتداء حزام الأمان وارتداء سترة الوقاية واستعمال التدريب الذي تلقينته. ووضح أنه لا توجد طريقة لضمان سلامتك ولكن لديك كل الأدوات التي تحتاجها للحفاظ على سلامتك.

وأر طفلك سترتك وحزامك الذين ترتديهما في العمل.

واشرح لطفلك أنك جزء من فريق وأن فريقك مهم جداً من أجل سلامتك. وأخبره من هم زملائك في الفريق، وماذا يفعلون للحفاظ على سلامتك وماذا تفعل للحفاظ على سلامتهم.

ما هي وظيفتك؟

تأكد من استعمال لغة تناسب مع العمر عند شرح عملك. وأعط أمثلة توضّح كيف تبذل قصارى جهدك للحفاظ على أمن المجتمع وترسم صورة لما يبدو عليه يومك العادي في العمل. وناقش كيف تساعد الناس وتحميهم وتمنعهم من إيذاء الآخرين. وساعد طفلك في العثور على أمثلة من أفعاله في مساعدة الآخرين في حياته الخاصة.

[من ٦ إلى ١٠ سنوات]

"في وظيفتي، أقوم بالكثير من الأشياء المختلفة، أساعد من يحتاج المساعدة وأحاول أن أجعل الناس يشعرون بالأمان وأقوم بإنفاذ القانون".



[من ٢ إلى ٥ سنوات]

"بصفتي [موظف شرطة / شرطي / مدير شرطة... الخ] وظيفتي هي مساعدة الأشخاص الذين يحتاجون المساعدة. كيف تساعد الناس في حياتك؟



تكملة مساعدة طفلك الصغير على فهم مهنتك ...

"إذا رأيت سلاحاً نارياً فلا تلمسه،
غادر الغرفة وأخبر شخصاً بالغاً".

السلامة فيما يخص الأسلحة النارية

خبر طفلك بما يتعين القيام به إن رأى سلاحاً نارياً <<<

وساعد على فك اللغز الذي يكتنف الأسلحة المستعملة في خدمتك، وتعليم السلامة الأساسية للسلاح الناري يزيل بعض الفضول الذي قد يكون لدى الأطفال.



ففي
39%
في المائة من المنازل التي
يوجد فيها سلاح ناري

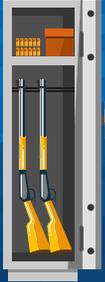
يعرف الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5
و14 عاماً مكان السلاح الناري للوالد دون أن
يدري الوالد بذلك.



وفي المنازل التي يوجد فيها
سلاح ناري أفاد
36%

من الأطفال بإمكانهم السلاح الناري، و22 في
المائة من هؤلاء الآباء لم يكونوا على دراية بذلك. ⁱⁱⁱ

والطريقة الأولى للوقاية من حوادث الأسلحة النارية هي حفظ هذه الأسلحة
في مكان آمن. ويجب حفظ الأسلحة في مكان بعيد عن المتناول وفي خزانة ذات
قفل وإفراغها من الرصاص. وفكر عندما لا تحمل سلاحك الناري معك في إضافة
قفل على الزناد، وصندوق مخصص للسلاح الناري يكون ذو قفل.



ⁱ <http://kidshealth.org/en/parents/anxiety-disorders.html#> actualizado marzo 2014.
ⁱⁱ <https://adaa.org/living-with-anxiety/children/treatment>
ⁱⁱⁱ Baxley, F., & Miller, M. (2006). Parental misperceptions about children and firearms. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 160(5), 542-547.

علامات القلق

قد يبدأ طفلك في إظهار علامات القلق عند مناقشة مخاطر وظيفتك. فاحرص على معالجة مشاغله وطمأنته عن سلامتك. وذكره أنك تحمي المجتمع الذي يعيشون فيه.

والقلق هو ضرب من التوتر، ويركز عادة على ما يمكن أن يحدث. وتشمل بعض علامات القلق الشائعة ما يلي:

- التخوف المفرط والمستمر
- مشاكل النوم
- قلة التركيز والانفعالية
- الأرق



وتصيب اضطرابات القلق طفلاً من كل ثمانية أطفال. ⁱⁱ

ونمّ مهارات تكيف جيدة لدى طفلك. وإبحث عن منافذ صحية للتوتر والقلق. فممارسة التمارين الرياضية أو كتابة المذكرات أو مناقشة مشاعرك صراحةً، كلها طرق من أجل التعامل مع التوتر والقلق.

وإذا أدى القلق إلى رفض طفلك الذهاب إلى المدرسة أو الخوف من العالم الخارجي أو صعوبة التركيز فاحجز موعداً مع طبيب طفلك.