#  A picture containing holding, drawing  Description automatically generated من برمنجهام مع الحب



نحن مررنا جميعًا بأوقات عصيبة مع Covid-19 والإغلاق. بالنسبة للعديد من العائلات ، لن يكون الأمر أسهل خلال العطلة الصيفية ، ولهذا السبب نحن هنا للمساعدة. إليك بعض الخدمات والدعم الأكثر استخدامًا من شركائنا ، والتي قد تجعل الحياة أسهل قليلاً ...

1. ****دورة الأبوة والأمومة عبر الإنترنتOnline parenting course**** . لقد دفعنا مسبقًا لكل والد في برمنغهام للوصول إلى [parenting course](https://inourplace.heiapply.com/online-learning/). ما عليك سوى إدخال رمز الدخول “*COMMUNITY*” *في أعلى الصفحة للمطالبة.* هناك دورات لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية وأجداد الأطفال الصغار إلى عمر الـ 19. تعرف على كيفية تطور طفلك ، واحصل على نصائح لإدارة سلوكه.
2. ****دعم الصحة العقلية****. في هذه الأوقات الصعبة علينا رعاية صحتنا العقلية. بالنسبة للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 25 عامًا ، تتوفر منتديات وأدلة وإرشادات في [Kooth](http://www.kooth.com). إذا كان طفلك في العمر من 0 إلى 5 عامًا بحاجة إلى الدعم ، فتواصل مع "إيقاف مؤقت" عن طريق الاتصال برقم 4470 841 0207 أو بإلتواصل عبر البرید الالکتروني. يمكن للبالغين الحصول على الدعم من [MIND](https://www.mind.org.uk/?gclid=Cj0KCQjwpNr4BRDYARIsAADIx9yIupzENb35YuRV85Zwdii-ObWoBX__ar_fL7sIYzi8OpbJ7Ig6-uIaAuvAEALw_wcB) عن طريق الاتصال بالرقم 3555 262 0121. أو للحصول على مساعدة عاجلة ، اتصل بـ [Forward Thinking Birmingham](https://www.forwardthinkingbirmingham.org.uk/) على الرقم 0099 300 0300.
3. ****المساعدة المالية****. إذا فقدت وظيفتك ، أو تكافح من أجل الطعام أو الإيجار ، فهناك خدمات يمكن أن تساعدك. [توفير الرفاهية المحلية](http://www.birmingham.gov.uk/lwp) يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا إذا كنت في أزمة وتحتاج إلى طعام أو وقود أو سلع بيضاء أساسية. [قد تكون دفعات السكن التقديرية](https://www.birmingham.gov.uk/info/20017/benefits_and_support/373/extra_help_with_your_housing_costs_council_tax) قادرة على المساعدة في الإيجار. وهناك [بنوك الطعام](https://www.findfoodbanksbrum.org.uk/project_category/food-banks/) عبر برمنغهام هنا للمساعدة.
4. ****العنف المنزلي****. للنساء والأطفال المتأثرين بالعنف المنزلي ، يرجى الاطلاع على [الإرشادات](https://www.birmingham.gov.uk/info/50113/advice_and_support/1219/domestic_abuse_advice) أو الاتصال بسرية [Birmingham and Solihull Women's Aid](https://bswaid.org). بالنسبة للرجال ، يرجى الاتصال بـ [Respect](https://mensadviceline.org.uk/).
5. ****مشاكل المخدرات أو الكحول****. يتوفر تطبيق جديد منفصل يسمى Staying Free على Android أو Apple. استخدم الرمز “*birmingham11*” للوصول المدفوع مسبقًا. للتحدث إلى شخص ما اتصل بـ [Change Grow Live](https://www.changegrowlive.org/drug-and-alcohol-service-birmingham).
6. ****دعم الفجيعة****. إنه وقت عصيب أن تفقد أحد أحبائك - يمكنك الحصول على المساعدة من خلال الاتصال بالرقم 8010 687 0121 أو من [Cruse](http://www.cruse.org.uk/get-help).
7. ****مساعدة مبكرة للعائلات****. إذا كان أي شخص في عائلتك بحاجة إلى مزيد من المساعدة ، من الخدمات العامة أو مجموعات المجتمع ، فالرجاء الاتصال بـ [عملائنا المحليين للقطاع التطوعي](https://www.birmingham.gov.uk/info/50224/birmingham_children_s_partnership/2218/from_birmingham_with_love/9). لدينا عشر مناطق يمكنها توصيلك للدعم عبر المدينة.

إذا كنت قلقًا بشأن طفل ، فيرجى الاتصال بخدمة استشارات ودعم الأطفال في برمنغهام على الرقم [1888 303 0121](file:///%5C%5Cworkflow%5C02_Projects%5CNHS_Midlands_and_Lancashire_CSU_%28BILCS%29%5C2020%5CP_2020_4915%5CEN-GB_AR_P_2020_4915_1%5CAfter_Translation_P_2020_4915_1_2%5C%D9%87%D8%A7%D8%AA%D9%81%3A0121%20303%201888). في حالة الطوارئ ، بما في ذلك إساءة معاملة الأطفال ، اتصل بالشرطة على الرقم 999. يمكنك أيضًا عمل [chat](https://www.west-midlands.police.uk/contact-us) للشرطة