

كيف نتعامل مع التغييرات التي يفرضها تفشي داء كورونا (كوفيد-19)؟

١٢-٦ سنة

١٠ نصائح لآباء وأمهات الأطفال من

تربية الأطفال - أيًا كان عمرهم - ليست سهلة، ولكن في هذه الظروف، قد تكون أكثر تحديًا وصعوبة، خاصة مع غلق المدارس والحضانات، والظروف الاقتصادية الصعبة الناتجة عن تفشي المرض، وكذلك شعورنا الدائم بالقلق على صحتنا وصحة أولادنا، لذلك، يعرض الاقتراحات لمساعدة الآباء والأسر على تجاوز هذه الفترة بسلام.

١ اعتنوا بأنفسكم

تحدثوا مع صديق أو شخص مقرب كل يوم



خذوا فترة قصيرة من الراحة



بعد نوم الأطفال، اغسلوا أيديهم جيدًا بصابون على الاسترخاء ولو كان بسيطًا مثل دش دافئ أو الاستماع لآغنية أو مشاهدة حلقة من مسلسلكم

١. إذا أمكن، ابتعدوا عن مصدر التوتر لمدة ١٠ دقائق
٢. خذوا نفسًا عميقًا خمس مرات
٣. جربوا طريقة ٤-٥-٦-٣-٢-١: فكمروا في:
 - ٥: أشياء ترونها حولكم، قلما، بقعة على السقف، أو ظل شجرة
 - ٤: أشياء تلمسونها الآن، فماش ملابسكم، أو ملمس عذراءك، أو ملمس الأقدام
 - ٣: أصوات تسمعونها الآن، أي صوت خارجي مثل صوت السيارات في الشارع، أو حفات الساعة، أو نداء الباعة الجائلين
 - ٢: رائحتين تشمونهما الآن، رائحة الطعام في المطبخ، أو رائحة مايونيز الجيد أو زجاجة عطر
 - ١: طعم تذوقونه في فمكم الآن، هل هي بقايا القهوة أو الشاي من الصباح؟ أو ربما قطعة خبز أكلتموها منذ قليل؟

جربوا هذه الخطوات لتساعدكم على مواجهة التوتر والضغط العصبي



اتصلوا بالخط الساخن للامانة العامة للخدمة النفسية

٠٨٠٠٨٨٠٧٠٠ من أي خط أرضي أو ٢٢٠٠٨١٦٨٣١ من أي تليفون محمول

إذا كنت تتعرضين للعنف المنزلي

اطلبي المساعدة من خلال الخط الساخن ١٥١١٥ التابع لمكتب شكاوى المجلس القومي للمرأة

٣ حافظوا على نظام غذائي صحي

يحتاج هؤلاء المراهقين إلى غذاء صحي ليساعد أجسامهم التي تنمو بسرعة، ويحميهم من الأمراض مثل السمنة والسكري



٤ اتبعوا العادات الصحية

كونوا قديرة أولادكم في سلوكيات النظافة والحماية من العدوى

- اغسلوا أيديكم بالماء والصابون باستمرار لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية
- عند العطس والكحة يغطي فمك بالوعاء
- تجنب ارتداء الملابس الملوثة
- تجنب ارتداء الملابس الملوثة
- تجنب ارتداء الملابس الملوثة

حافظوا على نظافة المنزل

٥ ادعموا أولادكم عاطفيًا

لا تفقدوا كيف يعبر أطفالكم عن القلق أو الملل، دعواهم يعبرون عن مشاعرهم بطريقة صحية

- دعواهم يعبرون عن مشاعرهم بطريقة صحية
- دعواهم يعبرون عن مشاعرهم بطريقة صحية
- دعواهم يعبرون عن مشاعرهم بطريقة صحية
- دعواهم يعبرون عن مشاعرهم بطريقة صحية
- دعواهم يعبرون عن مشاعرهم بطريقة صحية

كيف تتعاملون مع قلقهم تجاه تفشي فيروس كورونا؟

- استمعوا إليهم وصدقوا مشاعرهم، والقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي
- بادروهم بالسلامة عن مشاعرهم وطموحاتهم، أنكم موجودون لحماية
- أجبوا عن أسئلتهم بصدق، "ماذا يحدث إذا أصيب أحدنا بالمرض؟" "كيف يتعافى؟"
- اشرحوا لهم أهمية ارتداء الكمامات، وأنها لا تمنع العدوى، بل تقلل انتقال الفيروس
- اشرحوا لهم أهمية التباعد الاجتماعي، وأنها لا تمنع العدوى، بل تقلل انتقال الفيروس
- اشرحوا لهم أهمية النظافة الشخصية، وأنها لا تمنع العدوى، بل تقلل انتقال الفيروس
- اشرحوا لهم أهمية ارتداء الملابس النظيفة، وأنها لا تمنع العدوى، بل تقلل انتقال الفيروس
- اشرحوا لهم أهمية ارتداء الملابس النظيفة، وأنها لا تمنع العدوى، بل تقلل انتقال الفيروس

٧ املئوا أوقات فراغهم بأنشطة ممتعة تنمي مهاراتهم

اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل

- اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل
- اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل
- اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل
- اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل
- اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل

٨ ساعدوهم على التعلم في المنزل

خصصوا مكانًا مريحًا واحدًا للمذاكرة، خصصوا وقتًا للتعلم، خصصوا وقتًا للتعلم

- خصصوا مكانًا مريحًا واحدًا للمذاكرة، خصصوا وقتًا للتعلم، خصصوا وقتًا للتعلم
- خصصوا مكانًا مريحًا واحدًا للمذاكرة، خصصوا وقتًا للتعلم، خصصوا وقتًا للتعلم
- خصصوا مكانًا مريحًا واحدًا للمذاكرة، خصصوا وقتًا للتعلم، خصصوا وقتًا للتعلم
- خصصوا مكانًا مريحًا واحدًا للمذاكرة، خصصوا وقتًا للتعلم، خصصوا وقتًا للتعلم
- خصصوا مكانًا مريحًا واحدًا للمذاكرة، خصصوا وقتًا للتعلم، خصصوا وقتًا للتعلم

٩ تأكدوا من أنهم عند استخدام الإنترنت

كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم

- كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم
- كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم
- كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم
- كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم
- كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم

١٠ استخدموا طرق التربية الإيجابية

اقضوا مزيدًا من الوقت معهم، اقضوا مزيدًا من الوقت معهم

- اقضوا مزيدًا من الوقت معهم، اقضوا مزيدًا من الوقت معهم
- اقضوا مزيدًا من الوقت معهم، اقضوا مزيدًا من الوقت معهم
- اقضوا مزيدًا من الوقت معهم، اقضوا مزيدًا من الوقت معهم
- اقضوا مزيدًا من الوقت معهم، اقضوا مزيدًا من الوقت معهم
- اقضوا مزيدًا من الوقت معهم، اقضوا مزيدًا من الوقت معهم

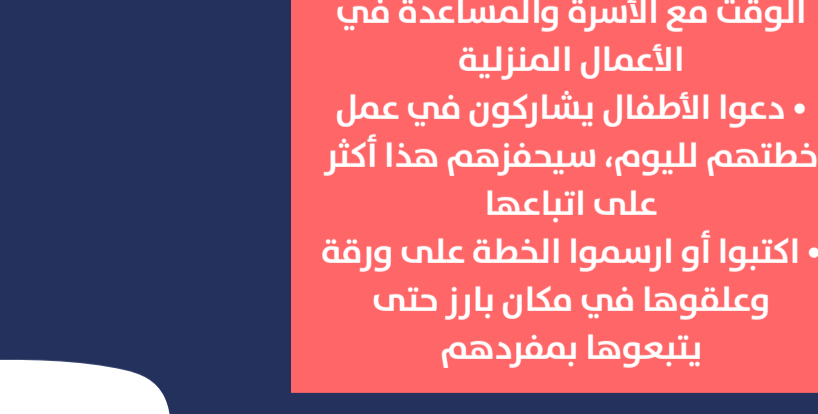
كيف تتعاملون مع السلوك السلبي؟

اصبروا عشر ثوان قبل أن تردوا على الطفل وخذوا نفسًا عميقًا

- اصبروا عشر ثوان قبل أن تردوا على الطفل وخذوا نفسًا عميقًا
- اصبروا عشر ثوان قبل أن تردوا على الطفل وخذوا نفسًا عميقًا
- اصبروا عشر ثوان قبل أن تردوا على الطفل وخذوا نفسًا عميقًا
- اصبروا عشر ثوان قبل أن تردوا على الطفل وخذوا نفسًا عميقًا
- اصبروا عشر ثوان قبل أن تردوا على الطفل وخذوا نفسًا عميقًا

إذا كنتم تواجهون مشكلة في التعامل مع سلوكيات أطفالكم

اتصلوا بخط نجدة الطفل ١٦٠٠٠



١٢-٦ سنة

١٠ نصائح لآباء وأمهات الأطفال من

تربية الأطفال - أيًا كان عمرهم - ليست سهلة، ولكن في هذه الظروف، قد تكون أكثر تحديًا وصعوبة، خاصة مع غلق المدارس والحضانات، والظروف الاقتصادية الصعبة الناتجة عن تفشي المرض، وكذلك شعورنا الدائم بالقلق على صحتنا وصحة أولادنا، لذلك، يعرض الاقتراحات لمساعدة الآباء والأسر على تجاوز هذه الفترة بسلام.

١ اعتنوا بأنفسكم

تحدثوا مع صديق أو شخص مقرب كل يوم

خذوا فترة قصيرة من الراحة

بعد نوم الأطفال، اغسلوا أيديهم جيدًا بصابون على الاسترخاء ولو كان بسيطًا مثل دش دافئ أو الاستماع لآغنية أو مشاهدة حلقة من مسلسلكم

١. إذا أمكن، ابتعدوا عن مصدر التوتر لمدة ١٠ دقائق
٢. خذوا نفسًا عميقًا خمس مرات
٣. جربوا طريقة ٤-٥-٦-٣-٢-١: فكمروا في:
 - ٥: أشياء ترونها حولكم، قلما، بقعة على السقف، أو ظل شجرة
 - ٤: أشياء تلمسونها الآن، فماش ملابسكم، أو ملمس عذراءك، أو ملمس الأقدام
 - ٣: أصوات تسمعونها الآن، أي صوت خارجي مثل صوت السيارات في الشارع، أو حفات الساعة، أو نداء الباعة الجائلين
 - ٢: رائحتين تشمونهما الآن، رائحة الطعام في المطبخ، أو رائحة مايونيز الجيد أو زجاجة عطر
 - ١: طعم تذوقونه في فمكم الآن، هل هي بقايا القهوة أو الشاي من الصباح؟ أو ربما قطعة خبز أكلتموها منذ قليل؟

جربوا هذه الخطوات لتساعدكم على مواجهة التوتر والضغط العصبي

اتصلوا بالخط الساخن للامانة العامة للخدمة النفسية

٠٨٠٠٨٨٠٧٠٠ من أي خط أرضي أو ٢٢٠٠٨١٦٨٣١ من أي تليفون محمول

إذا كنت تتعرضين للعنف المنزلي

اطلبي المساعدة من خلال الخط الساخن ١٥١١٥ التابع لمكتب شكاوى المجلس القومي للمرأة

٣ حافظوا على نظام غذائي صحي

يحتاج هؤلاء المراهقين إلى غذاء صحي ليساعد أجسامهم التي تنمو بسرعة، ويحميهم من الأمراض مثل السمنة والسكري



٤ اتبعوا العادات الصحية

كونوا قديرة أولادكم في سلوكيات النظافة والحماية من العدوى

- اغسلوا أيديكم بالماء والصابون باستمرار لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية
- عند العطس والكحة يغطي فمك بالوعاء
- تجنب ارتداء الملابس الملوثة
- تجنب ارتداء الملابس الملوثة
- تجنب ارتداء الملابس الملوثة

حافظوا على نظافة المنزل

٥ ادعموا أولادكم عاطفيًا

لا تفقدوا كيف يعبر أطفالكم عن القلق أو الملل، دعواهم يعبرون عن مشاعرهم بطريقة صحية

- دعواهم يعبرون عن مشاعرهم بطريقة صحية
- دعواهم يعبرون عن مشاعرهم بطريقة صحية
- دعواهم يعبرون عن مشاعرهم بطريقة صحية
- دعواهم يعبرون عن مشاعرهم بطريقة صحية
- دعواهم يعبرون عن مشاعرهم بطريقة صحية

٧ املئوا أوقات فراغهم بأنشطة ممتعة تنمي مهاراتهم

اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل

- اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل
- اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل
- اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل
- اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل
- اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل، اصنعوا قناديل

٨ ساعدوهم على التعلم في المنزل

خصصوا مكانًا مريحًا واحدًا للمذاكرة، خصصوا وقتًا للتعلم، خصصوا وقتًا للتعلم

- خصصوا مكانًا مريحًا واحدًا للمذاكرة، خصصوا وقتًا للتعلم، خصصوا وقتًا للتعلم
- خصصوا مكانًا مريحًا واحدًا للمذاكرة، خصصوا وقتًا للتعلم، خصصوا وقتًا للتعلم
- خصصوا مكانًا مريحًا واحدًا للمذاكرة، خصصوا وقتًا للتعلم، خصصوا وقتًا للتعلم
- خصصوا مكانًا مريحًا واحدًا للمذاكرة، خصصوا وقتًا للتعلم، خصصوا وقتًا للتعلم
- خصصوا مكانًا مريحًا واحدًا للمذاكرة، خصصوا وقتًا للتعلم، خصصوا وقتًا للتعلم

٩ تأكدوا من أنهم عند استخدام الإنترنت

كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم

- كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم
- كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم
- كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم
- كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم
- كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم، كونوا قديرة لهم

١٠ استخدموا طرق التربية الإيجابية

اقضوا مزيدًا من الوقت معهم، اقضوا مزيدًا من الوقت معهم

- اقضوا مزيدًا من الوقت معهم، اقضوا مزيدًا من الوقت معهم
- اقضوا مزيدًا من الوقت معهم، اقضوا مزيدًا من الوقت معهم
- اقضوا مزيدًا من الوقت معهم، اقضوا مزيدًا من الوقت معهم
- اقضوا مزيدًا من الوقت معهم، اقضوا مزيدًا من الوقت معهم
- اقضوا مزيدًا من الوقت معهم، اقضوا مزيدًا من الوقت معهم

كيف تتعاملون مع السلوك السلبي؟

اصبروا عشر ثوان قبل أن تردوا على الطفل وخذوا نفسًا عميقًا

- اصبروا عشر ثوان قبل أن تردوا على الطفل وخذوا نفسًا عميقًا
- اصبروا عشر ثوان قبل أن تردوا على الطفل وخذوا نفسًا عميقًا
- اصبروا عشر ثوان قبل أن تردوا على الطفل وخذوا نفسًا عميقًا
- اصبروا عشر ثوان قبل أن تردوا على الطفل وخذوا نفسًا عميقًا
- اصبروا عشر ثوان قبل أن تردوا على الطفل وخذوا نفسًا عميقًا

إذا كنتم تواجهون مشكلة في التعامل مع سلوكيات أطفالكم

اتصلوا بخط نجدة الطفل ١٦٠٠٠



يونسيف

