

# نصائح للأهل ومقدمي الرعاية: دعم رفاه الأطفال ومتابعة تعليمهم أثناء إغلاق المدارس إثر تفشي مرض كوفيد-19



في حال كان طفلك حزيناً جداً وشعرت بأنك غير قادر على التعامل معه، قم بالاتصال بالأخصائي الاجتماعي أو مقدم الخدمة الصحية في مجتمعك لطلب المساعدة منه، وإذا وليقوم بإحالتك إذا لزم الأمر لتحصل على مصادر إضافية للدعم.



أدخل رقم الاتصال / خط المساعدة إذا كان متاحاً



ملاحظة لمنظمات النشر: إن هذا الدليل المختصر مخصص للآباء والأمهات أو الأشخاص الآخرين الذين يقدمون الرعاية لرفاه وتعليم الفتيات والفتيان المتضررين من إغلاق المدارس نتيجة تفشي مرض كوفيد-19. ليست كل فكرة أو طريقة مقترحة ذات صلة أو ممكنة في جميع الحالات.

تركز هذه الرسائل على دعم الوالدين ومقدمي الرعاية من أجل تحسين كل من الرفاه ومحصلات تعلم الأطفال. لقد صُممت هذه الرسائل لاستكمال المواد التعليمية المقدمة عن بعد من الحكومة، حيثما تتوفر.

## موارد إضافية مرفقة بهذه الإرشادات:

الرسائل الرئيسية النصبة القصيرة [سيتم وضعها]

الرسائل الرئيسية عن طريق المذياع [سيتم وضعها]

أنت بطلي، كيف يمكن للأطفال محاربة مرض كوفيد-19. كتاب الأطفال (اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات) [الرابط].

الأدوات التعليمية الفردية والترفيهية، في حال توفرها.

## لماذا تحتاج هذه النصائح

لمساعدة الوالدين ومقدمي الرعاية على التعامل مع مسألة إغلاق المدارس

- يمكن أن يكون إغلاق المدارس في مجتمعك بسبب مرض كوفيد-19 - أمراً مرهقاً لجميع أفراد الأسرة.
- يمكن أن يكون تقديم الدعم لأطفالك أمراً صعباً، وبالأخص لعدم معرفتك الفترة التي سيستمر خلالها إغلاق المدارس. من الطبيعي أن تشعروا أنتم وأطفالك بالتوتر والخوف وعدم اليقين.
- لدى العديد من الأهالي ومقدمي الرعاية في الوقت الحالي مسؤوليات ومهام إضافية بسبب الفيروس.
- تذكر أن عائلتك ليست الوحيدة، فهناك الكثير والعديد من الأطفال في جميع أنحاء العالم من غير القادرين على الذهاب إلى المدرسة بسبب مرض كوفيد-19.
- ستقدم هذه النصائح العملية الدعم بشأن رعاية الأطفال وتعلمهم وستساعدك كذلك على الاعتناء برفاهك أثناء هذه الفترة العصيبة.

## لماذا لا نستطيع الذهاب إلى المدرسة؟

مساعدة الأطفال على تفهم سبب إغلاق المدارس

### أشرح الفيروس:

- اشرح فيروس الكورونا باستخدام كلمات بسيطة: أنت تعلم كيف يكون الأمر عند إصابتك بنزلة برد أو إنفلونزا وكيف تصاب أحياناً بالسعال أو الحمى؟ ويشبه فيروس كورونا ذلك إلى حد ما.
- تأكد أن معظم الأشخاص الذين يعانون مرض كوفيد-19 - يبقون في المنزل ويأخذون قسطاً من الراحة حتى يتعافوا. يمكن لبعض الأشخاص المصابين بالفيروس أن يمرضوا بشدة وأن يحتاجوا إلى مزيد من المساعدة أحياناً من الأطباء والممرضات.
- وضح أهمية البقاء في المنزل لحماية أفراد عائلتنا الأكبر سناً والجيران والأصدقاء والمجتمع، وهذا هو سبب إغلاق المدارس، للحفاظ على سلامتتنا جميعاً في المنزل.

### أجب عن الأسئلة:

- اسأل الأطفال عما يعرفونه وفيما إذا كان لديهم أي أسئلة. استمع بعناية إلى مخاوف الأطفال وصحح أي سوء فهم قد يكون لديهم بطريقة لطيفة.
- من المهم الإجابة على أسئلة طفلك حول الفيروس على الرغم من صعوبة ذلك. كن صادقاً قدر الإمكان وفي حال كنت لا تعرف الإجابة، أخبر الطفل بأنك لا تعرف الإجابة.
- أخبر الأطفال بأنك ستخبرهم بمجرد حصولك على مزيد من المعلومات حول إعادة فتح المدارس.
- أخبر الأطفال أن شعورهم بالارتباك أو الخوف أمر طبيعي وأخبرهم بعد ذلك بأنك موجود لحمايتهم ومساعدتهم. لا تقدم وعوداً زائفة، على سبيل المثال أن تقو أن الناس لا يمرضون.

## التكيف مع المدارس المغلقة

رعاية أطفالك ونفسك

### تدبر التوتر:

- هذا وضع جديد ومرهق، وهذه مجموعة ردود فعل طبيعية تماماً للأطفال والبالغين. سيتفاعل كل من الفتيان والفتيات والأطفال من مختلف الأعمار بطرق مختلفة. بعض ردود الأفعال الشائعة: تغير في أنماط النوم والغضب والخوف والانعزال.
- حاول أن تتحلى بالصبر وأن تعثر على سبل للتعامل مع التوتر لدى جميع أفراد الأسرة. من المحتمل أنه لدى عائلتك بالفعل أشياء تساعد كل أفرادها على الاسترخاء مثل الغناء أو اللعب أو الرقص أو التنفس بعمق وهي أشياء من الممكن أن تساعد الجميع (انظر إلى الأنشطة المقترحة أدناه للحصول على مزيد من الأفكار).
- في حال شعر الأطفال بالاستياء الشديد، يمكن أن تقول لهم: "إن ما تشعرون به الآن صعب للغاية، ولكن ردة فعلكم طبيعية جداً عندما تشعرون بالخوف / أو الغضب / أو الحزن. هنالك العديد من الفتيان والفتيات الذين لديهم ردود فعل مثلكم؟"
- بالنسبة للأطفال الأصغر سناً، واصل مشاركتهم في الأنشطة المبهجة. بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، حاول التحدث معهم حول سبل ضبط توترهم.
- من شأن البقاء على تواصل مع الأصدقاء أو المعلمين أو الأجداد أو العائلة البعيدة أن يساعد الأطفال على التأقلم أيضاً، ويمكن لكتابة أو رسم صور لتقدميها لاحقاً لهم أو إرسال رسائل أو التحدث عبر الهاتف.

### الرعاية الإيجابية:

- عوضاً عن التوبيخ أو العقاب، استخدم كلمات إيجابية لتشجيع طفلك. إذا شعرت بالإحباط من سلوك طفلك، التزم الصمت قليلاً وتنفس بعمق قبل ردك على سلوكه. أظهر لطفلك السلوك الذي تريد رؤيته منه، على سبيل المثال التحدث باحترام أو حل الجدل بطريقة سلمية.
- طمئن طفلك إلى أن الذهاب إلى المدرسة أمر مهم للغاية وأن العديد من الأشخاص يعملون بجد حتى يتمكن من إعادة فتح المدارس في أقرب وقت ممكن.
- فسّر أنه حتى يتم إعادة فتح المدارس، فإن هناك الكثير من الأشياء للقيام بها معاً حتى يواصل الأطفال التعلم.

### اعتني بنفسك:

- بصفتكم والدي أو مقدمي رعاية للأطفال فإن عنايتكم بنفسكم أمر مهم جداً وخاصة في هذا الوقت العصيب. فإذا كنتم قادرين على البقاء هادئين وبصحة جيدة فذلك سيمنح أطفالكم الشعور بمزيد من الاسترخاء وسيكونون أكثر قدرة على التأقلم مع الوضع.
- وضحو لأطفالكم أنكم تشعرون أحياناً بعدم اليقين أو الإحباط أو القلق أيضاً.
- أظهروا لأطفالكم كيف تعتنون بأنفسكم عندما تشعرون بهذه الطريقة، وافعلوا كل ما يساعدكم على التأقلم بشكل أفضل وصحي. أو يمكنكم تجربة ما يلي: الاستماع إلى الموسيقى أو الغناء أو ممارسة الرياضة أو الرقص أو التحدث أو إرسال رسائل إلى أصدقائكم وعائلتكم (انظروا إلى الأنشطة أدناه للحصول على مزيد من الأفكار).

### استمروا في التعلم!

ساعدوا طفلكم على مواصلة التعلم حتى عند إغلاق المدارس

#### فأنتم بالفعل أساتذتهم:

- وبصفتك والد أو مقدم الرعاية يمكنك أن تقوم بتعليم الأطفال حتى لو لم تكن مدرساً متدرباً.
- يُعد الجلوس مع طفلك ومناقشة ما كان يتعلمه في المدرسة أمر مفيد حتى لو لبضع دقائق كل يوم.
- يمكن للبالغين التناوب على مساعدة الطفل على التعلم فلا حاجة إلى أن يكون ذلك مهمة شخص واحد فقط.
- قم بتذكير طفلك بأنه لا يزال طالباً في المدرسة حتى لو كانت المدرسة مغلقة.
- سيساعد دعم الأطفال لمواصلة التعلم على الشعور بالإيجابية حيال المستقبل وعلى استعداد العودة إلى المدرسة بمجرد إعادة فتحها.

#### تنظيم اليوم:

- واصل الروتين المنزلي اليومي المعتاد لديك، بتوقيت مقارب لساعات الدراسة إن أمكن ذلك.
- ضع جدولاً زمنياً يشارك فيه طفلك لتنظيم الوقت بين النوم والوجبات.
- خصص وقتاً للقيام بالأعمال العادية وخصص وقتاً للعب. يُعد اللعب إحدى أفضل طرق تعليم الأطفال.

#### أبقِ التعلم بسيطاً:

- يمكن للأطفال الحصول على المادة التعليمية من خلال الكتب والراديو والتلفاز أو حتى الإنترنت. إذا كنت تملك هذه المصادر، فلا تضح عبئاً كبيراً على نفسك أو طفلك لإتمام كل المهام المتاحة.
- إن لم تتمكن من الوصول إلى المادة التعليمية، فلا يزال باستطاعتك مساعدة الأطفال على التعلم:
  - تحدث إلى أطفالك عن مهامك اليومية
  - شاركهم ذكريات سعيدة من طفولتك
  - أخبرهم عما كنت تحب أن تتعلمه في المدرسة أو من والديك
  - قولوا الأعداد معاً وابتكروا ألعاباً أو أغنيات أو ناقشوا فكرة بالغة الأهمية أو تقليداً.
- شجّع طفلك على التدرب على مهارات أو مراجعة معرفته السابقة.
- رغم أهمية التعليم الأكاديمي، لا يزال البقاء بأمان وبصحة جيدة هو الأولوية الأكثر أهمية لدى الجميع. تعلم كيفية التعامل مع هذه الأزمة هو أمر مهم أيضاً.

#### يتعلم الأطفال من بعضهم البعض:

- شجّع الأطفال الذين يعيشون معاً على التعلم معاً. بإمكان الإخوة الأكبر سناً أن يشرحوا الأمور الصعبة للأطفال الأصغر سناً. يعزز ذلك حل المشاكل بشكل والتعلم المشترك لدى الطرفين.
- أعط أطفالك مهمة ليقوموا بها معاً. مثلاً: رسم خريطة لمدينتهم أو تصنيف جميع الحيوانات الموجودة في منطقتك أو بناء أطول برج ممكن باستخدام الحصى أو رسم لوحة لقصة عن العائلة.



## نشاطات للرفاه والتعلم

### لمساعدة الأطفال على تطوير المهارات الحسية والاجتماعية

يمكن القيام بهذه الأنشطة التعليمية في المنزل بدون كتب ورقية وهي مصممة لإتمام عمل البرامج الرسمية للتعليم عن بعد. سيحسن استخدام هذا النوع من الأنشطة قدرات طفلك ويدعم تعلمهم للمواد الدراسية الأكاديمية. يمكن اختيار أو تغيير الأنشطة لتكون مناسبة لعمر طفلك واهتماماته:

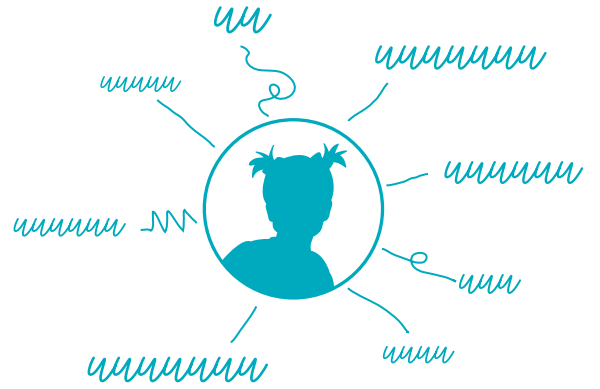


### المجلات المسموعة أو المكتوبة

تستطيع أنت وطفلك التعبير عن مشاعركما: "أشعر اليوم بكذا..."، "اليوم أنا ممتنٌ لكذا..."، "أعلم أنني قويٌّ لأنني..."، "عندما أكبر أريد أن..."، "لو كنت قائد هذه البلاد لكنت..."، "كان أسعد أيامي...". يمكن أن يكون قضاء بعض الوقت في التعبير عن المشاعر والأفكار على الورق طريقة ممتازة لضبط التوتر لدى الأطفال ذوي مهارات الكتابة المتقدمة.

### شبكة الكلمات أو الصور

يستطيع طفلك أن يرسم صورة لنفسه أو يكتب اسمه على منتصف قطعة من الورق. ارسم خطوطاً من وسط الورقة واطلب من طفلك أن يكتب كلمات أو يرسم صوراً ليصف شعوره تجاه هذه الجائحة. بعد الانتهاء، اطلب من طفلك أن يشرح ما كتبه أو رسمه على الورقة. ناقشه حول كيفية تغير مشاعره قبل وخلال هذه الجائحة وامنحه بعض الدعم.



### الوجوه المعبرة عن المشاعر

باستطاعة الأطفال أن يرسموا عدداً من الوجوه التي يعبر كلٌّ منها عن نوعٍ من المشاعر مثل السعادة أو الحزن أو الغضب أو القلق وما إلى ذلك. تستطيع أن تطلب من طفلك في بداية كل يوم اختيار وجهٍ يعبر به عن شعوره في هذا اليوم. بعد أن يختار الطفل أحد الوجوه، أعطه الفرصة ليُعبّر عن سبب شعوره على هذا النحو.





## التنفس البطني

تمرن على ذلك لتساعد أطفالك (أو نفسك!) على الشعور بالاسترخاء. قل بصوتٍ منخفضٍ هادئ: ضع كلتا اليدين على البطن. اجلس باعتدال لكن استرخ. أغلق عينيك إن أردت. الآن دعنا نأخذ شهيقاً ببطء ونشعر بامتلاء معدتنا بالهواء. يجب أن تصبح المعدة جميلة ومستديرة. الآن أخرج الهواء واشعر بمعدتك وهي تصغر مجدداً ببطء. قم بالعد ببطء حتى 5 بينما يأخذ الطفل شهيقاً. الآن عد تنازلياً من 5 إلى 1 ببطء حتى يخرج الزفير. كرر ذلك 4 مرات. عندما الانتهاء من ذلك، اسأله عن شعوره.

## استرخاء العضلات

اطلب من طفلك أن يجلس بوضعية مريحة. اطلب منه أن يُمثل أنه "متجمد" بتكتيف ذراعيه. ثم اطلب منه "الاسترخاء" وذلك بأن يرخي ذراعيه وأن يتخيل أن التوتر والغضب يتلاشيان تدريجياً. أعد الكرة مستخدماً جزءاً آخر من الجسم.



## الأسئلة العائلية

اطلب من كل فرد من العائلة أن يجاوب على سؤال واحد عن الآخر. يمكن تحويل ذلك إلى لعبة بتخمين الشخص الذي يقوم كل فرد بوصفه. إليكم بعض الأسئلة: "الشيء الذي أفضله فيك هو..."، "تعلمته منك..."، "أنا أفخر بك حين..."، "أنا أتطلع إلى رؤيتك لأن...".

## إخبار قصة

قراءة كتاب، أو قصص حكايات خيالية تقليدية، أو إدارة الخلاف بين الإخوة هو طريقة رائعة للتحدث عن العلاقات والنزاع والتعاون بين الأطفال. يُعد عن هذه المواضيع خلال الجائحة مهماً بشكلٍ أساسي لكل فردٍ في المنزل يحتاج للتعاون والعيش بسلامٍ سوياً.

إذا كان هناك نزاعٌ في قصة حُكيت فإليك بعض الأسئلة لتطرحها: ما الذي سبب النزاع؟ ما الذي تعتقد حدوثه بعد ذلك؟ هل كنت ستتخذ القرارات نفسها، لماذا أو لم لا؟ هل توافق على طريقة حل النزاع؟ كيف كان ممكناً إدارة الأمور بطريقة مختلفة؟

إذا تطلبت القصة عمل مجموعةٍ من الأشخاص سوياً، فما هي بعض الطرق التي يمكن اتباعها للتعاون في المنزل؟ ما هي بعض الطرق التي يمكن أن نتعاون بها حينما نلعب لعبة أو نمارس الرياضة؟ ماذا يحدث إذا رفض أحد الأفراد التعاون؟ ما الذي نستطيع فعله إذا رفض أحد الأفراد أن يتعاون؟





## وضع الأهداف

لمساعدة الأطفال على التعامل مع تغيرات الحياة الناتجة عن الجائحة، يمكن أن يساعد وضع بعض الأهداف قصيرة الأمل ليختبر الأطفال النجاح والشعور بالإنجاز. يمكنك معاً وضع أهداف يومية أو أسبوعية. بعد وضع الأهداف، دوّنوها في مكانٍ يستطيع الطفل رؤيته إن أمكن. وذلك سيساعد الطفل على أن يتذكر أنه يعمل لإنجاز شيءٍ ما يمكن أن يؤثر في قراراتهم. شجّع واحفعل بنجاحاته وذكّره بأنك فخورٌ به.

## تحديد الاختيارات

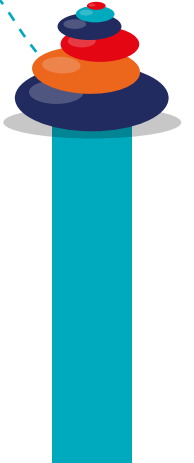
من الأهمية بمكان اتخاذ قراراتٍ جيّدة، ولكن يحتاج الأطفال فرصاً لتحديد خياراتهم للقيام بذلك. يحمل كل يوم عدداً من القرارات الصغيرة التي يستطيع أطفالك المشاركة في اتخاذها، ومن خلال إشراكهم في هذه العملية، فإنك تقوم بتمكينهم، ومن الأمثل على ذلك: أي مهمة يجب القيام بها أولاً، وأي فاكهة يجب تقطيعها، وأي ملعقة يجب استخدامها. غسل اليدين مهم جداً أثناء انتشار كوفيد-19 - اطلب من الأطفال مساعدتك في اختيار أغنية للغناء أثناء غسل أيديهم.



## العودة إلى المدرسة

### مساعدة الأطفال في الاستعداد لإعادة فتح المدرسة

- استمر م مطمئنة أطفالك بأن المدارس ستفتح مجدداً. حينما يتم تأكيد إعادة فتح المدارس رسمياً، ساعد الأطفال على الاستعداد للعودة إلى المدرسة من خلال مشاركة المعلومات معهم حول موعد وكيفية حدوث ذلك.
- قد يشعر الأطفال بالتوتر أو التردد حيال العودة إلى المدرسة، خاصة إذا كانوا يتعلمون في المنزل منذ شهور.
- ذكّر الأطفال بأنهم سيكونون قادرين على اللعب مع أصدقائهم ورؤية معلمهم ومواصلة تعلم أشياء جديدة.
- طمئن الأطفال بشأن تدابير السلامة المعمول بها للحفاظ على صحة الطلاب والمعلمين وذكّر الأطفال بأنه يمكنهم أيضاً المساعدة في منع انتشار الجراثيم عن طريق غسل أيديهم بالصابون والسعال والعطس في ذراعهم.
- طمئن الأطفال أنك ستستمر بدعم تعلمهم حتى بعد العودة إلى المدرسة.



وضعت بالتعاون: