



نحن عارفين انو صعب، بس الكلام مع الطفل يساعد على حمايته. انتو بتعملو أفضل ما عندكم

١. اهتموا بنفسكم عشان تقدروا تهتموا بأولادكم

- ادوا روحكم لحظات استراحة لما توتركم يكون عالي.
- اسمعوا تنفسكم وهو داخل وطالع.
- ممكن تختوا يدكم على بطنكم وتحسوا بالنفس وهو داخل وطالع.
- بعداك بس اسمعوا صوت انفاسكم مسافة.
- جربوا الحاجة دي كل يوم. انتو عظيمين

٢. ساعدوا أطفالكم يتأقلموا مع الأزمات

- الأطفال ممكن يشعروا بالخوف، الارتباك أو الغضب. حيكونوا محتاجين لدعكم.
- ردوا على أسئلة أطفالكم بصراحة وبكلمات بسيطة يقدروا يفهموها.
- استمعوا لأطفالكم لما يحبوا يحكوا ليكم هم بيشرحوا بشنو.
- حاولوا تتقبلوا وتتفهموا شعورهم، وكمات تمنوهم.
- كل ليلة، هننوا روحكم وأطفالكم على حاجة عملتوها خلال اليوم ده

٣. طرق تساعدنا على التكيف

- حاولوا تحافظوا على بعض الروتين اليومي في حياتكم، حتى لو كنتوا حاسين انو صعب.
- الروتين اليومي بيحس الطفل بالأمان. إذا بتقدروا حافظوا على مواعيد الوجبات، اللعب ووقت النوم.
- الإحساس بالآخرين وتقديم المساعدة ليهم بيساعدكم انتو كمان.
- أطفالنا محتاجين يتعلموا منا الهدوء، اللطف ومساعدة الآخرين.
- أطفالنا بيتعلموا منا الهدوء، اللطف ومساعدة الآخرين

٤. دقائق من اللحظات الإيجابية مع أطفالكم

- اسألوا أطفالكم حابين يعملوا شنو.
- اسمعوا ليهم وعابوهم ليهم.
- ادوهم كامل تركيزكم واهتمامكم.
- اللعب والكلام بشكل يومي مع الأطفال بيسحسهم بالأمان

٦. اخلقوا بيئة آمنة لأطفالكم

- اتفقوا مع بعض على مكان معين عشان تتخبوا في لحظات الضرب الشديد.
- لما تكونوا في البيت خليككم في موقع منخفض بقدر ما تقدروا.
- خليككم بعيدين من المحيط المواجهة لي بره والشبابيك، خصوصا لما الضرب يزيد.
- ما تفتحوا الباب لأي زول لحدي ما تتأكدوا إنه الوضع آمن.
- إذا بتقدروا، امشوا لي مناطق بعيدة من مكان الضرب.

٥. التأقلم مع العصبية والغضب الناتجين من التوتر

- خلوا يكون جيمكم ناس قادرين تتكلموا وتفضضوا معاهم عن إحساسكم وأي حاجة بتمروا بيها.
- إذا بديتوا تفقدوا أعصابكم، أخوا نفسكم لحظة هدوء لي ١٠ ثواني.
- اخدوا نفس عميق وطلعوه ٥ مرات. بعدين حاولوا تتجاوبوا بطريقة أهدأ.
- خلوكم فخورين بنفسكم في كل مرة تجربوا فيها الطريقة دي

٧. تقوية الأطفال في وقت الشدة

- اطلبوا من الأطفال يساعدوا في مهام البيت.
- هننوهم على إنجاز المهام أوحى محاولاتهم أنهم ينجزوها.
- الحاجة دي حتشجعهم إنهم يحاولوا ينجزوا المهام دي ثاني.
- كلموا أطفالكم انه بقاءكم مع بعض بيضمن سلامتهم.
- تشجيع الأطفال ومدحهم بيوريهم انكم ملاحظين ومهتمين بيهم



World Health Organization



for every child



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING
FOR LIFELONG HEALTH



UNIVERSITY OF
OXFORD



Global Initiative to
Support Parents



ECDAN
Early Childhood Development Action Network



SUDANESE
SOCIETY



End Violence
Against Children



APDO
Association for Peace and
Development Organization



Adesina Foundation
Art - Culture - Humanities



Y-REER
ED SEA



Child Lab



Adesina Foundation



Adesina Foundation



نحن عارفين انو صعب، بس الكلام مع الطفل يساعد على حمايته. انتو بتعملو أفضل ماعندكم

٨ . الحفاظ على العائلة مع بعض

- دايمًا خلوا أطفالكم معاكم أومع ناس بنتقوا فيهم.
- في حالة الإجلاء، شيلوا أطفالكم أو أمسكو يدينهم وخلوهم يمشوا قدامكم.
- دايمًا خلوكم معاهم في نفس العربية الراكيينها.
- ممكن تشعروا بالتعب والإرهاق. خلوكم فخورين بنفسكم انكم لسه مواصلين

١٠ . تجهيز خطط سلامة مع اطفالك

- حاولوا تعملو اسماءكم الكاملة وارقام تلفوناتكم ورقم شخص بنتقوا فيه في شكل أغنية أو نشيد وردوها مع اطفالكم كل يوم عشان تكون ساهلة ويقدروا يتذكروها.
- جهزوا خطط عملية مع الاطفال عشان ضمان سلامتهم بما فيها يتصرفوا كيف في حالة افترقتو.
- حاولوا دايمًا تخلو الاطفال مع والدينهم أو مع أصحاب موثوق فيهم.
- اعملوا نسخ أو صور لي كل المستندات الشخصية.
- اذكروا انكم بتعملوا افضل مافي يدكم في وقت الأزمات

١٢ . حماية الاطفال من العنف

- علموا أطفالكم انه ما من حق اي زول يلمسهم.
- علموهم يقولوا لا بصوت عالي.
- اتكلموا معاهم عن الاماكن الخطرة والناس الخطرين.
- إذا أطفالكم قالوا ليكم انهم اتعرضوا لأي تعدي صدقوهم طوالي وفهموهم انو ماغلطهم وانكم واقفين معاهم وبتحبوهم.
- عارفين الحاجة دي صعبة، لكن الكلام مع أطفالكم بيساعد في حمايتهم. انتو بتعملوا كل حاجة بتقدروا عليها عشانهم

١٤ . طريقة مساعدة الاطفال بعد وفاة شخص عزيز

- شاركو الاطفال يودعوا الشخص المتوفي من خلال الدعاء، كتابة جواب أو أنشودة.
- في حالة موت الام أو الاب اتكلموا مع الاطفال عن الناس الي حيكونو مسئولين عنهم.
- مهما كانت ردة فعل الطفل ما تأخوها بشكل شخصي وحاولوا تحسسوه بالإهتمام والحب.
- ما تخلوهم يحسوا بتأنيب الضمير لأي حاجة حصلت.
- من حقكم انتو وأطفالكم تحزنوا. انتو بتعملوا كل البتقدروا عليه

٩ . بعض الملاحظات لي سلامة كل طفل

- جهزوا ارشادات سلامة وغلفوها بغلاف عازل للموية أو كيس بلاستيكي.
- اكتبوا فيها الاسم بالكامل ورقم تلفونكم وارقام ثلاثة أشخاص موثوق فيهم.
- اكتبوا فيها برضو اي أدوية بحتاجها الطفل إضافة لي معلومات عن اي احتياجات خاصة للطفل أو وجود إعاقة.
- الورقة دي تحفظوها عند الطفل في حاجة بتكون معاه دايمًا زي عقد، جزلان أو الجزمة البلبسها.
- جاهزيتكم هي أحسن حاجة ممكن تقدموها عشان سلامة اطفالكم

١١ . الطرق الآمنة للسفر مع اطفالكم

- حاولوا تسافروا في مجموعة مع ناس انتو بتعرفوهم.
- خلو زول بنتقو فيه عارف انكم مسافرين وين ومع منو.
- اعملو كلمة سر بينكم وبين الأشخاص البنتقو فيهم يقدرو يعرفوا من خلالها اذا كنتو بتمرؤ بي خطر.
- ماتندوا جوازاتكم أو إثبات الشخصية لي اي زول.
- ماتنقوا في زول غريب وتخلو ليهو أولادكم عشان يهتم بيهم.
- انتو بتعملوا افضل ماعندكم عشان تضمنو حماية وسلامة اطفالكم

١٣ . توصيل خبر وفاة شخص عزيز

- بطريقة بسيطة تكلموهم انه الشخص اتوفى و انه ما حيرج تاني
- اسمعوا أطفالكم وحاولوا تفهموا شعورهم مهما كان لأن أحيانًا الطفل بيكون شكله سعيد لكن في داخله حزين.
- حسسوا الأطفال بالأمان وأنكم مقدرين شعورهم مهما كان.
- ما لازم تكون عندكم كل الإجابات على تساؤلاتهم، مجرد انكم تسمعوهم حيحسوا بانكم مهتمين.
- انتو كمان أكيد متأثرين وحزينين، حاولوا تقللوا الضغط على نفسكم



unicef
for every child

UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF
OXFORD

Global Initiative to
Support Parents

ECDAN
Early Childhood Development Knowledge Centre



End Violence
Against Children

APDO
Arabian Peninsula Dialogue and
Organization



Y-REER
East For Sudanese Research, Training



Adesina foundation
Arts - Culture - Humanities