



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 يحبووا يحكوا ليكم هم بيشرحوا بشنو.
- حاولوا تتقبلوا وتفهموا شعورهم، وكمان تطمئنهوهم.
- 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 بيحسس الطفل بالأمان. إذا بتقدروا حافظوا على مواعيد الوجبات، اللعب ووقت النوم.
- الإحساس بالآخرين وتقديم المساعدة ليهم ببساعدكم 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 وعابنوا ليهم.
- ادوهم كامل تركيزكم واهتمامكم.
- اللعب والكلام بشكل يومي مع الأطفال بيحسسهوهم بالأمان

٦. اخلقوا بيئة آمنة لأطفالكم

- اتفقوا مع بعض على مكان معين عشان تتخبوا في لحظات الضرب الشديد.
- لما تكونوا في البيت خليك في موقع منخفض بقدر ما تقدروا.
- خليك 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 جميعكم ناس قادرين تتكلموا وتفضفضوا معاهم عن إحساسكم وأي حاجة بتمروا بيها.
- إذا بديتوا تفقدوا أعصابكم، أدوا 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.
- هننوهوهم 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





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

٩ . بعض الملاحظات لي سلامة كل طفل

- جهزوا ارشادات سلامة وغلفوها بغلاف عازل للموية او كيس بلاستيكي.
- اكتبوا فيها الاسم بالكامل ورقم تلفونكم وارقام ثلاثة أشخاص موثوق فيهم.
- اكتبوا فيها برضو اي أدوية يحتاجها الطفل إضافة لي معلومات عن اي احتياجات خاصة للطفل او وجود إعاقة.
- الورقة دي تحفظوها عند الطفل في حاجة بتكون معاه دايما زي عقد، جزلان او 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 البنتنقو فيهم يقدرو يعرفوا من خلالها اذا كنتو بنمرو بي خطر.
- ماتنوا جوازاتكم او إثبات الشخصية لي اي زول.
- ماتنقوا في زول غريب وتخلو ليهو أولادكم عشان يهتم بيهم.
- انتو بتعملو أفضل ماعندكم عشان تضمنو حماية وسلامة اطفالكم

١٣ . توصيل خبر وفاة شخص عزيز

- بطريقة بسيطة تكلموهم انه الشخص اتوفى و انه ما حيرج تاني
- اسمعوا اطفالكم وحاولوا تفهموا شعورهم مهما كان لأن أحيانا الطفل ببيكون 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 بأنكم مهتمين.
- انتو كمان أكيد متأثرين وحزينين، حاولوا تقللوا الضغط على نفسكم

٨ . الحفاظ على العائلة مع بعض

- دايما خلوا اطفالكم معاكم أومع ناس بنتقوا فيهم.
- في حالة الإجلاء، شيلوا اطفالكم أو أمسكو يدينهم وخلوهم يمشوا قدامكم.
- دايما 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 او نشيد وردوها مع اطفالكم كل يوم عشان تكون ساهلة ويقدرو يتذكروها.
- جهزوا خطط عملية مع الاطفال عشان ضمان سلامتهم بما فيها يتصرفوا كيف في حالة افترقتو.
- حاولوا دايما تخلو الأطفال مع والدينهم او مع أصحاب موثوق فيهم.
- اعملوا نسخ او صور لي كل المستندات الشخصية.
- اذكروا انكم بتعملوا أفضل مافي يدكم في وقت الأزمات

١٢ . حماية الاطفال من العنف

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

١٤ . طريقة مساعدة الاطفال بعد وفاة شخص عزيز

- شاركوا الاطفال يودعوا الشخص المتوفي من خلال الدعاء، كتابة جواب او أنشودة.
- في حالة موت الام او الاب اتكلموا مع الأطفال 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 واطفالكم تحزنوا. انتو بتعملوا كل البتقدرو عليه

