# {Onboarding}

| {Lesson: Onboarding} | |
| --- | --- |
| مرحباً. ربما هذا وقت صعب عليك وعلى أسرتك. نأمل أن نتمكن من تقديم المساعدة،ولو بشكل بسيط.  صممت النصائح التي تتلقاها هنا بدعم من منظمة الصحة العالمية،و عالم بلا أيتام،و اليونيسيف، و المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، و خبراء في مجال بحوث التربية، وآباء فلسطينيين مثلك تمامًا. | مرحباً |
| قبل أن تتلقوا النصائح، دعونا نلقي نَّظْرَة على كيفية CrisisText عمل.   سنراجعها معاً:   * ماذا نتوقع * كيفية الوصول إلى أنشطة ترفيهية مع طفلك * وكيفية الوصول إلى معلومات ومساعدة إضافية | * ماذا نتوقع * كيفية المشاركة في أنشطة مرحة مع طفلك * كيفية الوصول إلى معلومات ومساعدة إضافية |
| ستتلقون نصيحة جديدة كل يوم لمساعدتكم في دعم أطفالكم خلال الأوقات الصعبة.  تم تصميم هذه النصائح لتكون قصيرة ولكنها مفيدة. يستغرق قراءة النصائح اليومية أقل من 5 دقائق.  إذا كنت غير متيقِّناً من وجود اتصال بالإنترنت يوميًا، يمكنك تحميل أي عدد من النصائح التي ترغب فيها عن طريق كتابة "يوم جديد" في نهاية النصيحة، وسيتم تحميل النصيحة التالية تلقائيًا. |  |
| إذا كنت ترغب في مراجعة أي من النصائح التي تلقيتها سابقًا، ما عليك سوى كتابة MENU والانتقال إلى “Review Tips”  إذا كنت ترغب في مراجعة أي من النصائح التي تلقيتها سابقًا، ما عليك سوى كتابة MENU والانتقال إلى “Review Tips”  لمشاركة رابط هذا الروبوت مع صديق، اختر “Invite ذ Friend to CrisisText ”  للحصول على مزيد من المعلومات أو الموارد المتاحة لك في أوقات الأزمات، اختر“Get more help.” يمكنك أيضًا الوصول إلى هذه المعلومات عن طريق كتابة HELP في أي وقت.  أخيرًا، اختيار "Watch a video about CrisisText " سيُعيد تشغيل هذا الفيديو. | القائمة “What would you like to do؟”   مراجعة النصائح  تغيير الإعدادات  أدعو صديق ل CrisisText  احصل على المزيد من المساعدة  شاهد فيديو عن CrisisText  اخرج من القائمة |
| في الأوقات الصعبة للغاية، ولا سيما خلال الحروب، قد يكون من الصعب أن نجد لحظات للتواصل مع أطفالنا، لكن هذه اللحظات، حتى وإن كانت صغيرة، هي التي يمكن أن تمنح أطفالنا الاستقرار الذي يحتا جونه بشدة.  CrisisText يقدم أفكارًا حول كيفية قضاء الوقت مع طفلك بواسطة الأنشطة المرحة. يمكنك القيام بهذه الأنشطة في أي مكان دون الحاجة إلى مستلزمات.  بعد كل نصيحة، ستُسأل ما إذا كنت ترغب في تجرِبة نشاط مرحي أو إنهاء الدرس لليوم.  يمكنك اختيار نوع النشاط الذي ترغب في القيام به مع أطفالك:  نشيط - متعة حركية هادى ء- للاسترخاء معًا، أو  سريع - عندما يكون لديك وقت محدود  لا يجب عليك الانتظار حتى نهاية النصيحة لتلقي هذه الأنشطة المرحة. يمكنك أيضًا كتابة PLAY في أي وقت. | PLAY  نشيط هادى ء سريع |
| وجودك هنا يظهر أنك تهتم. أهلا بك ب CrisisText . | أهلاً بك في CrisisText |

# {Mindfulness activities}

# 

| {Body Scan} | |
| --- | --- |
| توقف اليوم يُسمى التحقق من الحالة. |  |
| ابدأ بأخذ نفس عميق ثم أخرج الزفير ببطء.  الآن، ركز على الجزء العلوي من جسمك، رأسك، وجهك، رقبتك، وكتفيك.  لاحظ أي إحساسات أو حركات أو أماكن توتر. |  |
| استمر في مسح جسمك، متجهًا نحو الذراعين واليدين  [pause]  وتوجه إلى أصابعك.  استشعر الجزء الخلفي من جسمك  [pause]  ومنطقة أسفل ظهرك |  |
| اشعر بتلامس جسمك مع الكرسي إذا كنت جالسًا.  الآن، استشعر ساقيك العلويتين،  [pause]  ساقيك السفليتين،  [pause]  والأقدام. |  |
| انهي هذا التوقف بأخذ نفس عميق ثم إخراجه ببطء. |  |
| نشكرك على تخصيصك للحظة لتتوقف معنا. حان وقت درس اليوم. |  |

{Module Content}

# 

| {Lesson: help\_children\_cope} | |
| --- | --- |
| من الرائع أن أراك مرة ثانية. في هذه الأوقات، قد يكون من الصعب علينا كآباء مساعده أطفالنا على الشعور بالأمان.  نصيحة اليوم تتعلق بمساعدة أطفالكم على التكيف مع الصدمات الناتجة عن الحرب، التهجير، وغيرها من الصعاب  من الممكن أن يكون أطفالكم يشعرون بالانزعاج أو الغضب أو الارتباك. هم بحاجة لدعمك.  هناك بعض الأشياء الصغيرة التي يمكنك القيام بها!  إليك خمس نصائح حول كيفية دعم أطفالك في هذه الأوقات: | مساعدة الأطفال على التكيف |
| النصيحة الأولى هي الاستماع.  استمع إلى أطفالك بعناية عندما يعبرون عن مشاعرهم. بذل قُصَارَى جهدك للتعاطف معهم حتى يشعروا بأنك تسمعهم وتفهمهم. | استمع  استمع عندما يعبر الأطفال عن مشاعرهم وتعاطف معهم. |
| النصيحة الثانية هي أن تكون صادقًا مع أطفالك.  إذا طرحوا سؤالًا عن ما يحدث، كن صادقًا في إجابتك وشارك المعلومات التي تناسب أعمارهم.  حاول أن تكون متعاطفًا وقبولًا لأي مشاعر يشعرون بها. | كن صادقًا  أخبر أطفالك بصراحة بما يحدث  شارك المعلومات التي تتناسب مع أعمارهم  تقبل أي مشاعر قد يشعرون بها |
| النصيحة التالية هي أن توافق وتكون حساسًا.  اقبل أي مشاعر يشعر بها أطفالك وامنحهم الراحة بأن هذه المشاعر طبيعية تمامًا في مثل هذه الظروف.  تذكر، إذا لم يرغب طفلك في التحدث عن هذه الحالة، فلا تصر. | تقبل وكن حساسًا  تقبل أي مشاعر يشعر بها أطفالك  إذا لم يرغب طفلك في التحدث عن هذه الحالة، فلا تُصرّ. |
| The fourth tip is to praise yourself and your children.  كل ليلة، أثنِ على نفسك وعلى أطفالك لشيء ما قمتم به، حتى لو كان شيئًا صغيرًا.  سيساعد ذلك في أن تشعر أنت وأطفالك بأنكم أفضل، كما سيساهم في بناء عِلاقة مليئة بالحب والرعاية بينكم | اثنِ على نفسك وعلى أطفالك  أثنِ على نفسك وعلى أطفالك كل ليلة، حتى لو كان ذلك لشيء صغير. |
| النصيحة الأخيرة في الدرس هي أن هناك من يمكنه المساعدة.  إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن مشاعر الطفل أو سلوكه، فيرجى التواصل مع شخص موثوق به أو منظمة مختصة أو خط مساعدة. يمكنك دائمًا الحصول على المساعدة من شخص تثق به لدعم أطفالك. اكتب HELP للحصول على مزيد من المعلومات. | هناك HELP  {help phone image} |
| شكرًا لانضمامك إلينا اليوم. بصرف النظر عن مدى انزعاجك أو تعبك، أنتم آباء رائعون. | مساعدة الأطفال على التكيف  أنتم آباء رائعون. |