



ممول من الاتحاد الأوروبي

يونيسف



جمهورية مصر العربية

الذكاء الاصطناعي



دليل التربية الأسرية الإيجابية

تكافل وكرامة



دليل التربية الأسرية الإيجابية

تكافل وكرامة



المحتوى

مقدمة

٣ ص

العناية بمندمو الرعاية

- هـ. نصائح لبيت أكثر سعادة
- وـ. كيفية موازنة رعاية الأطفال مع العمل من المنزل
- يـ. نصائح لآباء وأمهات الأطفال ذوي الإعاقة
- أـ. الاعتناء بأنفسكم والاهتمام بها
- بـ. التواصل على نحو أفضل بين الآبوين
- جـ. نصائح للتعامل مع الضغوط المالية
- دـ. كيف تتعاملون مع وجود أكثر من طفل في المنزل

٣٥ ص

دعم الأطفال معنوياً

- أـ. الأطفال من عمر الميلاد وحتى ست سنوات
- بـ. الأطفال من عمر ست سنوات وحتى اثنتي عشرة سنة
- جـ. المراهقون من عمر الثالثة عشر وحتى الثامنة عشر

٤٣ ص

الصحة والتغذية

- دـ. الحفاظ على روتين حركة يومي
- هـ. كونوا دائمًا على استعداد
- أـ. الحفاظ على نظام غذائي صحي
- بـ. الحفاظ على سلوكيات النظافة الشخصية والحماية من العدو
- جـ. المحافظة على نظافة المنزل

٥٩ ص

التأديب الإيجابي

- جـ. المراهقون من عمر الثالثة عشر وحتى الثامنة عشر
- دـ. كيفية التحكم في الغضب والعصبية آشاء التعامل مع الأطفال
- أـ. الأطفال من عمر الميلاد وحتى ست سنوات
- بـ. الأطفال من عمر ست سنوات وحتى اثنتي عشرة سنة

٧١ ص

التعلم وتطوير المهارات

- هـ. المراهقون من عمر الثالثة عشر وحتى الثامنة عشر
- وـ. كيف تساعدون أطفالكم في دراستهم؟
- يـ. ضمان سلامة أطفالكم عبر الإنترنـت
- أـ. الأطفال الصغار والرضع
- بـ. الأطفال من عمر عام إلى عامين
- جـ. الأطفال من عمر ثلاث إلى ست سنوات
- دـ. الأطفال من عمر سبع سنوات إلى اثنتي عشرة سنة

مقدمة الوزيرة نيفين القباج للتربية الأسرية الإيجابية

يوفر الدليل مجموعة من الأدوات والتقنيات العملية التي يمكن أن تساعد الآباء والأمهات على تقديم أفضل رعاية لأطفالهم (التربية الإيجابية). وتركز على بناء علاقات صحية وقوية بين الآباء وأطفالهم، كما تقدم حلولاً للمشكلات اليومية في تربية الأطفال.

كذلك التعامل مع سلوكياتهم وفق أساليب علمية، تحقق أفضل النتائج لمصلحة الأطفال. كما تركز على تربية طفل منضبط، بالاتصال معه والاستماع إليه، ليكون الآباء والأمهات أكثر تأثيراً في تربية أبنائهم.

كما يقدم الدليل تعريفاً بالخدمات الحكومية التي يمكن أن تساعد الآباء والأمهات خلال تعرضهم للضغط النفسي، أو أثناء العنف ضد الأطفال. وكذلك معلومات حول الخدمات الحكومية المقدمة للأسر بهدف مواصلة متابعة صحة أطفالهم ونمومهم في وحدات الرعاية الصحية الأولية.

كما يقدم الدليل معلومات عن الخدمات الحكومية التي يمكن أن تساعد الآباء والأمهات في تربية أطفالهم بطريقة إيجابية. على سبيل المثال: خدمة الحضانات المنتشرة في جميع أنحاء المحافظات المصرية والتابعة لوزارة التضامن الاجتماعي والتي تساهم في تنشئة الطفل الاجتماعية والأخلاقية وتعليمه قبل المدرسي، وكذلك الخدمات الحكومية التي يمكن أن تساعد الآباء والأمهات خلال تعرضهم للضغط النفسي، أو أثناء العنف ضد الأطفال مثل خطة نجدة الطفل ١٦٠٠، وخدمات الخطوط الساخنة للوزارة الصحة والسكان للمساعد الأسرة في الوقاية وعلاج فيروس كورونا.

تربية الأطفال في مختلف الأعمار ليس بالأمر الهين، وتزداد صعوبة المهمة في ظروف الفقر، أو في الحالات الطارئة مثل انتشار فيروس كورونا.

وقد يلجأ كثير من الآباء والأمهات إلى العنف مع أطفالهم، إما لعدم قدرتهم على التعامل مع السلوكيات السلبية لأبنائهم، أو لأنهم استفادوا كل الحلول المتاحة، أو لأنهم يتعرضون لضغط نفسي يجعلهم أقل صبراً على هذه السلوكيات.

وللعنف ضد الأطفال أشكال متنوعة، أبرزها العنف الجسدي مثل استخدام الضرب كوسيلة للعقاب، كما يشمل العنف النفسي مثل الإهانة والسباب والتقليل من شأن الطفل، كما يمكن أن تزيد فرص العنف من خلال الانترنت.

- وقد أثر انتشار فيروس كورونا على الكثيرين، بسبب انخفاض دخولهم من ناحية واضطرارهم تغيير أنماط استهلاكم إلى مستويات أقل كماً ونوعاً في سلع غذائية مهمة مثل اللحوم والدواجن والأسماك والفاواكه، ما حرم الأطفال من عناصر غذائية ضرورية.

- هذا فضلاً عن بقاء الكثير من الأسر بكمال أفرادها في منازلهم، ما زاد العبء النفسي على الآباء والأمهات والأطفال الذين حرموا من الخروج حتى لزيارة الأقارب أو لقاء الأصدقاء.

- كل هذا رفع مستويات العنف، وزاد من صعوبة تعامل الآباء مع أطفالهم.

اجتماعي ومكلفة خدمة عامة . وذلك لضمان وصول المعلومات بمنتهى الدقة إلى كافة الأسر المستهدفة . وفي النهاية لا يسعني إلا أنأشكر هيئة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف مصر) على دعمهم في تطوير وتطبيق منهج التربية الأسرية الإيجابية بالشراكة والتعاون الكامل مع وزارة التضامن الاجتماعي . ومؤسسة Family Hub على وضع المادة العلمية للدليل . كذلك برنامج وعي للتنمية الاجتماعية بوزارة التضامن الاجتماعي الذي قام بتدريب الرائدات الاجتماعيات على الدليل ومتابعة الرائدات الاجتماعيات في تطبيقه مع الأسر في المحافظات المختلفة، وذلك بالتعاون والتنسيق مع إدارة المرأة بوزارة التضامن الاجتماعي .



ومع انتشار فيروس كورونا وما ترتب على الإجراءات الاحترازية لمواجهته، نفسياً واجتماعياً واقتصادياً، صار من المهم تزويد الآباء والأمهات بوسائل التربية الإيجابية، تساعدهم في تجاوز هذا الظرف، وهو ما يحاول هذا الدليل تقديمها .

ويخدم هذا الدليل ٢٠٤ مليون أسرة من أسر تكافل وكراامة عن طريق جلسات التربية الأسرية التي تقدّمها شبكة كبيرة من الرائدات الاجتماعيات (٢٤٠) ومكّلفات الخدمة العامة (٤٥٠)، وكذلك الأطفال المسجلين في الحضانات وأسرهم، وذلك من خلال المدرّسات والمشرّفين المدربين على تطبيق هذا الدليل مع الأطفال، وتوصيل المعلومات الواردة فيه إلى أسرهم .

بالإضافة إلى هذا الدليل، فقد حرصنا على تقديم المادة العلمية في شكل فيديوهات للخبراء وأفلام ورسومات توضيحية، وضمّهم جميعاً في فلاش الكتروني لكل رائدة

وزيرة التضامن الاجتماعي
د. نيفين القباج

توابع تفشي فيروس كورونا على الأسر والأطفال







ما الغرض من هذا الدليل؟

يوفر الدليل مجموعة من الأدوات والتقنيات العملية التي يمكن أن تساعد الآباء والأمهات على تقديم أفضل رعاية لأطفالهم (التربية الإيجابية). وتركز على بناء علاقات صحية وقوية بين الآباء وأطفالهم، كما تقدم حلولاً للمشكلات اليومية في تربية الأطفال.

كذلك التعامل مع سلوكياتهم وفق أساليب علمية، تحقق أفضل النتائج لصلاحة الأطفال. كما تركز على تربية طفل منضبط، بالاتصال معه والاستماع إليه، ليكون الآباء والأمهات أكثر تأثيراً في تربية ابنائهم. كما يقدم الدليل تعريفاً بالخدمات الحكومية التي يمكن أن تساعد الآباء والأمهات خلال تعرضهم للضغط النفسي، أو أشياء العنف ضد الأطفال. وكذلك معلومات حول الخدمات الحكومية المقدمة للأسر بهدف مواصلة متابعة صحة أطفالهم ونموهم في وحدات الرعاية الصحية الأولية.

ومع انتشار فيروس كورونا وما ترتبت على الإجراءات الاحترازية لمواجهته، نفسياً واجتماعياً واقتصادياً، صار من المهم تزويد الآباء والأمهات بوسائل التربية الإيجابية، تساعدهم في تجاوز هذا الظرف، وهو ما يحاول هذا الدليل تقديمه.

انتشار العنف

يلجأ كثير من الآباء والأمهات للعنف مع الأطفال إما لعدم قدرتهم على التعامل مع السلوكيات السلبية لأنبنائهم، أو لأنهم استنفذوا كل الحلول التي لديهم أو لأنهم يتعرضون لضغط نفسي يجعلهم أقل صبراً على هذه السلوكيات. كما أشرنا، قد تؤدي ظروف انتشار فيروس كورونا إلى انتشار العنف الأسري تجاه الأطفال نتيجة زيادة العبء النفسي على الآباء والأمهات وبقاء الأطفال لفترة طويلة في المنزل مما يصيبهم بالإحباط ويزيد من السلوكيات السلبية. ويتخذ العنف تجاه الأطفال أشكالاً عديدة منها العنف الجسدي مثل استخدام الضرب كوسيلة للعقاب، كما يشمل العنف النفسي مثل الإهانة والسباب والتقليل من شأن الطفل.

من أشكال العنف أيضاً الذي يتعرض له الأطفال نتيجة لزيادة استخدام التكنولوجيا مثل التعرض لمحتوى عنيف أو دموي أو جنسي أو التعرض لضغوط أو ابتزاز من أشخاص عبر الإنترنت. وتزيد فرصة التعرض للعنف من خلال الإنترنت حالياً بسبب زيادة أوقات الفراغ التي يقضيها الأطفال بعيداً عن المدرسة أو الحضانة أو الأنشطة الخارجية.



ويستعرض الدليل خمس من أدوات التربية الإيجابية، وهي:

التعلم وتطوير المهارات

يعطي هذا الجزء اقتراحات مكثفة لأنشطة يمكن ممارستها مع الأطفال بحسب أعمارهم، تقييد في شغل وقت الأطفال في تعلم مهارات مفيدة بالإضافة إلى الحد من السلوكات السلبية.

التأديب الإيجابي

ويشمل أدوات ونصائح يمكن تطبيقها لتشجيع السلوكات الإيجابية للأبناء والتعامل مع السلوكات السلبية بشكل صحي وسلام.

الصحة والتغذية

يقدم معلومات عن التغذية الصحية والنشاط البدني والحفاظ على الصحة النفسية. مع مصادر موثوقة للمعلومات حول جائحة فيروس كورونا.

دعم الأطفال معنوياً

معنوياً ونفسياً، مع توطيد العلاقة بين الآباء والأبناء.





© UNICEF/2020/Bee Media Productions

العناية بعقمي الرعاية

يتعرض الآباء والأمهات للعديد من الضغوط اليومية سواء في العمل أو رعاية الأطفال أو الحفاظ على العلاقات الأسرية والشخصية. وأياً كان مصدر الضغوط فمن الضروري أن يتعلم الوالدان العناية بأنفسهم، بهدف الحفاظ على سلامتهم الشخصية، ومن أجل أطفالهم أيضاً.

كما أن علاقة الآبوين الطيبة ببعضهما تشكل عاملًا مهمًا في تربية الأبناء والحفاظ على بيئة متاغمة داخل المنزل وتقليل العنف والتوتر بين أفراد الأسرة.

ومع انتشار فيروس كورونا، تأثرت العديد من الأسر اقتصاديًّا، حيث تناقصت مواردهم المالية جراء الإجراءات الاحترازية.



أ. الاعتناء بأنفسكم والاهتمام بها

ليس عليكم أن تكونوا مثاليين دائمًا ما نعيش ضغوطاً حادة، وفي تلك الظروف ليس الهدف أن تكونوا مثاليين، بل أن تهتموا بالأسرة وقت المحنّة بهدوء وحب.



أنتم لستم وحدكم

ابحثوا عن شخص ما للتحدث معه كل يوم، صديق أو قريب. ولا تخشوا طلب المساعدة.



خذوا قسطاً من الراحة

ضعوا قائمة بالأنشطة الصحية التي تحبون القيام بها عندما يكون الأطفال نائمين، افعلوا شيئاً ممتعاً أو مريحاً لأنفسكم: استمعوا إلى أغنية أثناء القيام بأشياء في جميع أنحاء المنزل، أو شاهدوا حلقة من برنامجكم المفضل، أو استمعوا إلى الراديو، أو يمكنكم أخذ حمام، أو ببساطة قوموا بالتمشي في المنزل.



إذا كان لديكم طفل لا يتوقف عن البكاء، فلا يأس فيأخذ استراحة قصيرة لمدة ١٠ دقائق، ووضعه على ظهره في مكان آمن والابتعاد لمدة عشر دقائق. قوموا خلالها بالنظر عبر النافذة لبعض الوقت أو التجول في أرجاء المنزل. واطمئنوا على الطفل كل خمس إلى عشر دقائق



كيف تهدئون من أنفسكم؟

إذا مررت بموقف جعلكم تشعرون بالغضب الشديد أو التوتر أو الارتياب أو القلق، فجرّبوا هذه الخطوات:



ابعدوا عن ما يحدث
لمدة عشر دقائق فقط



خذوا خمسة أنفاس
طويلة وبطيئة



مارسوا نشاطاً مختلفاً (طبخ،
ترتيب المنزل، كي الملابس...)

إذا كنتم تشعرون بالضغط النفسي أو عدم القدرة على التأقلم مع ما يجري.

اتصلوا بوزارة الصحة والسكان على الخط الساخن للصحة النفسية على رقم 08008880700 أو رقم 0220816831



الخط الساخن هو خدمة حكومية مجانية تابعة لوزارة الصحة والسكان يعمل بها مجموعة من العاملين والمتخصصين في الصحة النفسية الذين تم تدريبهم على تقديم الدعم النفسي المتخصص للمواطنين في منازلهم والذين لا يستطيعون الوصول لخدمات الصحة النفسية أثناء هذه الأوقات العصيبة. تستمر الخدمة من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الثامنة مساءً طوال أيام الأسبوع



مع انتشار فيروس كورونا تزداد الأعباء على الوالدين، حيث يكون لزاماً عليهم التعامل مع الضغوط المالية ورعاية الأطفال والعمل مع الحفاظ على صحة أفراد الأسرة، مما قد يكون له تأثير سلبي على أي علاقة مهما بلغت مسانتها، ومن ثم يشكل تعلم التواصل بشكل أفضل أمراً هاماً، ليس فقط لعلاقتكم، ولكن أيضاً لصحة أطفالكم وعافيتهم



بـ. التواصل على نحو أفضل بين الأبوين

الضغوط المستمرة يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على أي علاقة مهما بلغت مراتتها، ومن ثم يشكل تعلم التواصل بشكل أفضل أمراً هاماً، ليس فقط لعلاقتكم، ولكن أيضاً لصحة أطفالكم وعافيتهم. ومع انتشار فيروس كورونا، تزداد الأعباء على كاهل الوالدين نفسياً واجتماعياً واقتصادياً.

لماذا يعد الانسجام والتناغم في البيت مهمًا للأطفال؟

- يعني الأطفال الذين يشهدون عنفاً أسرياً من مشاكل سلوكية يمكن أن تؤثر على تركيزهم في المدرسة، أو تظهر كسلوك اجتماعي مثير للمشاكل.
- يصبح الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب.
- إننا نمثل قدوة لأطفالنا، واستمرار رؤية الصراعات من شأنه أن يعلمهم كيف يتصرفون بالعنف تجاهنا وتجاه الآخرين.

نصائح لتحسين التواصل بين الأبوين:

٣

قدموا طلباتكم بطريقة إيجابية:

الطلب الإيجابي هو مطالبة الشخص القيام بعمل ما، وليس التوقف عن فعل شيء ما. مثل: "من فضلك تحدث بصوت منخفض" بدلاً من "توقف عن إحداث الضوضاء".

المهارات اللازمة لتقديم طلب إيجابي

النظر إلى الشخص، وقول ما تريده أن يفعله بالضبط بصوت مهذب وهادئ، مع إخباره كيف سيجعلك ذلك تشعر.

استخدموا عبارات مثل:

"أنا نفسي إنك تعمل كذا.."

"هنبسط أو لو أنت عملت كذا.."

"مهم جداً بالنسبة لي إنك تساعديني في هذا.."

٤

عليكم أن تكونوا مستمعين جيدين:

لا تقاطعوا من يتحدث. وأظهروا اهتماماً حقيقياً بما يقوله الشريك.

علامات الانتباه هي: الميل إلى الأمام والإيماء بالرأس، وطرح أسئلة لفهم.

٥

اختراروا الوقت المناسب للتحدث معاً



٦

أظهروا شكركم وامتنانكم على محاولة الشريك أن يكون أفضل:

إن توجيه الشكر إلى الطرف الآخر (حتى على القيام بأشياء من المفترض أن تكون "واجبًا" مثل القيام ب أعمال المنزل الروتينية أو رعاية الأطفال) يجعله يشعر بالتقدير والرضا عن نفسه، كما أنها تظهر أنك تلاحظ الأشياء الطيبة.

٥

عليكم تعلم التعبير عن المشاعر السلبية:

في بعض الأحيان تحتاج إلى التعبير لبعضنا البعض عن مشاعرنا السلبية إزاء سلوك الطرف الآخر، على سبيل المثال: إذا كان يتصرف بطريقة مزعجة أو بطريقة تجعلنا نشعر بالسوء أو عدم التقدير.

مهارات للتعبير عن المشاعر السلبية إزاء سلوك معين:

- النظر إلى الشخص والتحدث بحزن.
- ذكر بالضبط ما فعله وأزعجك: "أنا بتصايق لما بتعصب واحنا بنتكلم في المصارييف بالذات قدام الولاد".
- إخباره ماذا يمكن أن يحدث للمساعدة في تخطي الموقف أو كيفية ذلك: "بعد كدة ممكن نتفاوض في المصارييف بهدوء وبعد ما الولاد يناموا؟"
- افترحوا كيف يمكن منع حدوث ذلك في المستقبل "بعد كدة ممكن نتكلم في المصارييف أول كل أسبوع ونحاول نحط خطة عشان ما نتنفس آخر شهر"

٦

ركزوا على قول ما تشعرون به مع عدم لوم الطرف الآخر أو انتقاده:

• إلقاء اللوم يؤدي إلى إعاقة التواصل ويضع الناس في مواجهة بعضهم البعض، بدلاً من التوحيد بينهم لحل المشاكل. يمكنكم حل مشاكلكم دون القول بأن أحد الأطراف على خطأ والآخر على صواب.

• من ناحية أخرى، فإن البدء في محاولة ذكر لفظة "أنا" يؤدي إلى تخفيف الضغوط على شريكك. فبدء جملتك بكلمة "أنت" يؤدي إلى إلقاء اللوم أو الانتقاد أو إصدار الأحكام، وكثيراً ما يؤدي هذا إلى توليد الغضب أو الإحباط.

مثال:

• "أنا محتاجة أرتاح ربع ساعة آخر اليوم، هتبسط أو لو قدرت تعشي الولاد النهاردة" بدلاً من "مينفعش يعني تعمل سندوتش للعيال يتعشاوا بي؟ هو أنا لازم أعمل كل حاجة؟"

• "ممكن لو سمحت تسكت البنت لحد ما أكلم ماما أطمئن على صحتها" بدلاً من "مش قادر حتى تهدى البنت لحد ما أخلص كلام في التليفون؟"

٧

عليكم التوقف والهدوء لبرهة:

إذا كان لديكم خلاف ما، وبدأ الجدال يتصاعد، فخذلوا هدنة واقترحوا أن يبتعد كل منكم عن دائرة، اذهبوا إلى غرفة أخرى أو اذهبوا إلى التمثيلية إذا أمكن.

٨

قوموا بقضاء بعض الوقت معاً بدون الأطفال:

شاهدوا فيلماً معاً، وشاركوا شيئاً مضحكاً سمعتموه أو قرأتموه، أو حتى استمتعوا ببعض الوقت الهادئ بعد نوم الأطفال مع كوب من الشاي بجوار النافذة.

٩

يقدم الخط المنشورة القانونية والإجتماعية مجاناً للسيدات، كما يقدم المساعدة المجانية في حالة التقاضي من خلال إحالة الشكاوى التي تتطلب اللجوء للقضاء إلى خلال محامين متخصصين وأخصائيين اجتماعيين، برنامج المساعدة القضائية، كما يحيل الخط الشكاوى الواردة إليه إلى جهات الاختصاص ويتبعها لحلها

هذه الخدمة المجانية تابعة للمجلس القومي للمرأة وتتوفر الدعم النفسي والقانوني لكل النساء والفتيات اللاتي يتعرضن للعنف بكل أشكاله من خلال مكتب شكاوى المجلس القومي للمرأة

إذا كنت تتعرضين للعنف أو التهديد من الأشخاص المقربين أو غيرهم، يمكنك طلب المساعدة من خلال الخط الساخن 15115 الخاص بمكتب شكاوى المجلس القومي للمرأة



تكافح العديد من الأسر من
أجل تغطية نفقاتها، ولكن
دائماً هناك أشياء يمكننا
القيام بها لتخفييف من
المضغوط المالية

جـ. نصائح للتعامل مع الضغوط المالية

لماذا يجب إشراك أولادكم المراهقين (أكبر من 12 سنة) في إعداد ميزانية الأسرة؟



يجعلهم على دراية بوضع الأسرة، ويرشد طلباتهم، وما يتوقعونه من والديهم.



يعلمهم ترتيب أولويات الإنفاق،
وتخاذل القرار بشأنه.



يعلمهم قيمة المال، وما يمثله من
ضرورات واحتياجات.

قوموا بـتخطيط الميزانية معاً

احضروا قطعة من الورق أو صحيفة قديمة أو صندوق من الورق المقوى وأقلام ملونة مختلفة:

**اسألهوا: كم لدينا من المال وكيف
نفقه؟**

حددوا كيفية إنفاق ما لديكم (مع التركيز على الابتعاد عن المصروفات السلبية مثل التدخين) وكيفية تغطية العناصر التي لا تملكون المال

هل يمكننا البحث عن خيارات أرخص؟ هل يمكننا التوفير في الكهرباء والمياه بترشيد استخدامنا؟ هل يمكننا صنع الأشياء في المنزل بدلاً من شرائها؟ هل هناك طرق أخرى للكسب المزيد من المال؟



اسألهُمْ: فِيمَ نَنْفَقُ أَمْوَالَنَا كُلَّ
شَهْرٍ؟

ارسموا صوراً لعناصر الإنفاق (طعام، إيجار، كهرباء، ماء، إلخ). ودونوا تكلفة كل عنصر. أسألوهم: أي من هذه الأشياء أساسية (الأشياء التي لا يمكننا التوقف عن الإنفاق عليها)، وأيها أقل أهمية (الأشياء التي من اللطيف أن تكون لدينا ولكنها ليست ضرورية للحياة؟)

ناقشو الأمر مع أطفالكم وضعوا علامة على العناصر الأساسية والعناصر غير الأساسية.



د. كيف تتعاملون مع وجود أكثر من طفل في المنزل؟

قد تكون رعاية أكثر من طفل أمراً مرهقاً خاصةً إذا كانوا جميعاً في أعمار متقاربة.

مشاركة الأطفال الأكبر سنًا في رعاية أشقائهم الأصغر سنًا:

اجعلوهم يتولون بعض المسؤوليات المناسبة لأعمرهم (المؤليات الأكبر يمكن أن توتر العلاقة بين الأخرين) مثل الغناء لهم أو مساعدتهم على غسل أيديهم.

هل لديك طفل كبير؟

دعوه يعتني بأخيه أو أخته الأصغر (بما يتاسب مع سنه) فرعاية الأطفال تعلمهم تحمل المسؤولية وتحلقي رابطاً بين الأخوة



ضعوا خطة للمشاركة في الألعاب والموارد:

إذا كانت هناك لعبة أو جهاز يستخدمونه للترفيه، فضعوا جدولًا زمنياً لمن يستخدمها ومتى.



عليكم بحل الخلافات بينهم عن طريق تعليمهم إيجاد الحلول التي ترضي جميع الأطراف:

في المرة التالية التي يبدأ فيها أطفالكم في الاشتباك والخصام من أجل شيء ما، اطرحوا الأسئلة التالية:

• ما هي المشكلة بالضبط؟

"أخويًا ييلعب بالكرة من الصبح ومش راضي يديهالي شوية".

• بماذا يشعر كل واحد منكم؟

"أنا متضايق لأنه مش راضي يلاعني معاه، أنا زهقان والكرة هي الحاجة الوحيدة اللي مسليلياني".

• ما هي الحلول الممكنة؟ (دعوهم يأتون بإجابات).

◦ أحدهم يلعب بها والأخر لا يفعل (واحد منا فقط يفوز).

◦ يأخذ الأب أو الأم الكرة ولا أحد سيلعب بها (لا أحد يفوز).

◦ كل منهما يلعب بها لمدة خمس عشرة دقيقة (كنا نفوري).

◦ اطلبوا منهم اختيار حل واحد.

◦ جربوا الحل وتحققوا إذا كان فعالاً.

◦ فكروا مع أطفالكم في كيفية تجنب مثل هذه المشاكل في المستقبل (مثل وضع جدول أو إيجاد حلول أخرى لتمضية الوقت).



هـ. نطائج لبيت أكثر سعادة

تقاسموا العبء

- ليس من السهل الاعتناء بأسرة ومنزل، لذا، فإن تقاسم المسؤوليات يجعل الأمور أسهل.
- لا بأس من طلب المساعدة عندما تشعرون بالتعب أو تحتاجون إلى استراحة.
- قوموا بتوزيع المسؤوليات المنزلية بالتساوي بين البالغين في المنزل، وإعطاء أطفالكم حصة من المسؤوليات المناسبة لأعمارهم.



عليكم بتشجيع الصراحة والتواصل المفتوح بين أفراد الأسرة



عبروا عن مشاعركم السلبية وركزوا على استخدام رسائل "أنا":

بدلاً من استخدام جمل تبدأ بكلمة "أنت" التي تميل إلى إلقاء اللوم أو انتقاد الطرف الآخر، ركزوا على ما تشعرون به: "أنا بتضايق لما مش بتقدر معايا" بدلاً من "'أنت عايش في دنيا تانية ومش حاسس بيها خالص".



يمكنكم تقديم الطلبات بطريقة إيجابية:

"ممكن تديني خمس دقائق أخلص اللي بعمله وبعدين هركز معاك؟" بدلاً من "ما تصدعنيش دلوقتي أنا مشغول".



استمعوا للآخرين بانتباه ولا تقاطعوهم.

قوموا بقضاء الوقت معًا كأسرة



مشاهدة فيلم.



تناول الأدوار في سرد القصص
المضحكة.



الحديث عن تاريخ الأسرة
واخبارهم بقصص ممتعة ورائعة
عن أجدادهم.

كما يمكنكم لعب الألعاب الأسرية مثل

لعبة "أنا عمري": يرفع كل شخص عشرة أصابع وكل شخص عليه عندما يأتي عليه الدور أن يقول شيئاً واحداً لم يفعله في حياته، مثلاً: "عمري ما طلعت الهرم". إذا كان الآخرون قد فعلوا هذا الشيء سيخسرون نقطة - وينزلون إصبعاً من العشرة -. يحاول كل شخص أن يختار شيئاً لم يفعله هو لكنه متتأكد من أن بقية اللاعبين قد فعلوه، والفاائز هو من يحتفظ بالعشرة نقاطاً يمعنى أنه لم يفعل أي شيء من التي فعلها بقية اللاعبين.

لعبة "بدون كلام": قسموا أفراد الأسرة إلى فريقين ويتناوب كل فريق التمثيل أو رسم عنوان فيلم أو مسرحية أو مسلسل تلفزيوني وعلى الفريق الآخر أن يخمن اسمه في أربعين ثانية.

من أنا: منحوا كل شخص قطعة من الورق لكتابه اسم شخصية حقيقة أو خيالية. اطروا الأوراق واخلطوها في وعاء. يختار كل شخص شخصية واحدة ويضع الورقة على جبينه - بدون قراءتها - ويبدا في طرح الأسئلة على الآخرين لتخمين الشخصية التي لديه. ولكل شخص عشرة أسئلة فقط ويجب أن تكون الإجابة بنعم أو لا. مثال: "هل أنا لاعب كرة قدم؟ هل ألعب في ليفربول؟ هل أنا محمد صلاح؟"

و. كيفية موازنة رعاية الأطفال مع العمل من المنزل



اعملوا على تحقيق أقصى استفادة من وقت قيولة أطفالكم

إذا أخذ أطفالكم قيولة خلال النهار، سيكون هذا هو الوقت الأمثل لإنجاز بعض العمل.

شاركوا العباء مع باقي الأشخاص البالغين الموجودين بالمنزل

تواصلوا معاً وقسموا الوقت اللازم لرعاية أطفالكم فيما بينكم، واعثروا على جدول زمني يسمح لكم بأداء عملكم واستمرار قضاء بعض الوقت الأسري معاً.

إذا كنتم تملون من المنزل، فخططوا لمناوبة العمل لمدة ساعتين لتبدل العمل مع رعاية الأطفال والقيام بالمسؤوليات الأخرى.

ضعوا مع أطفالكم خطة يومية

خططوا أوقات عملكم بما يتوافق مع وقت اللعب أو الدراسة لأطفالكم.
إذا كان أطفالكم كباراً بالقدر الكافي، فسرو لهم أهمية منحكم بعض الوقت الهادئ لإنتهاء عملكم. خططوا لأن تقوموا في فترات الراحة الخاصة بكم بالاطمئنان عليهم ومشاركتهم هذه الفترات.



كونوا أمناء مع أنفسكم ومع صاحب العمل

عليكم بوضع أهداف واقعية وصغريرة لتحقيقها على مدار اليوم. بهذه الطريقة لن تشعروا بالإحباط. ثم لاحظوا ما هو فعال وقوموا بتغيير خطركم وفقاً لذلك.

تواصلوا مع صاحب العمل إذا كان من المستحبيل تلقي مكالمات أو حضور اجتماع عبر الإنترنت، وكونوا واضحين بشأن قدراتكم ومهامكم تقديمه ، سيساعدكم ذلك على إيجاد الحلول.

خصصوا مساحة في المنزل للعمل

خصصوا مكاناً هادئاً ومررياً في المنزل للعمل، إن أمكن ذلك، وإن لم يكن ذلك ممكناً، فلا يزال بإمكانكم العمل مع وجود أطفالكم في الجوار، ولكن تواصلوا معهم إذا كنتم بحاجة إلى بعض الوقت الهادئ لإجراء أي مكالمات أو التركيز على مهمة ما.

ي. نصائح للأباء وأمهات الأطفال ذوي الإعاقة



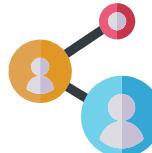
٤

ترفقوا بأنفسكم: قد يستغرق الأمر وقتاً أطول لتعلم الموازنة بين الأمور في هذا الموقف الجديد، فتحلوا بالصبر.



٣

كونوا مستعدين في الوقت الذي يكون من الصعب التفكير في ذلك، عليكم وضع خطة لمن سيعتني بطفلكم وأفراد الأسرة الآخرين في حالة شعوركم بالمرض. وسيوفر لكم ذلك إحساساً بالأمان والطمأنينة في حالة حدوث أي طوارئ.



٢

التواصل: يمكن للمنظمات المتخصصة في مجال الإعاقة والحالات الخاصة والجماعات الداعمة تقديم المعلومات المفيدة والدعم الاجتماعي والحد من الشعور بالوصمة. كما يمكنكم التواصل مع المنظمات المحلية ووزارة التضامن الاجتماعي على ١٥٠٤٤ لمعرفة الدعم عبر الهاتف.



١

تحذّوا إلى الآباء الآخرين من هم في وضع مماثل، كما يمكنكم قراءة قصص الآباء وتبادل الخبرات معهم من خلال الجماعات الداعمة عبر الإنترنت.

قد تكون رعاية طفلك المعاق صعبة وقد تؤثر على علاقتكم مع الشريك الآخر، لذا:

- استمروا في التواصل.
- تجنّبوا اللوم.
- تأكّدوا من أن كل فرد يقوم بدوره في رعاية الطفل حتى لو كنتم تقومون بالمهام المطلوبة بطريقة مختلفة.
- اسألوا الأصدقاء أو العائلة أو الجيران عما إذا كان يمكنهم المساعدة لبعض الوقت حتى تتمكنوا من قضاء بعض الوقت معاً كزوجين.

٠



٦

قد يشعر أطفالكم الآخرون بالارتباك أو الاتهام. حاولوا شرح الموقف لهم وأظهروا لهم أنكم لا تزالون موجودين من أجلهم.

حاولوا البقاء على اتصال مع طبيب الطفل عبر الهاتف، إن أمكن ذلك.

٧

حاولوا القيام بالأنشطة الأسرية التي تضم الجميع، مثل لعب بعض الألعاب. ولكن حاولوا أيضًا قضاء بعض الوقت الممتع مع كل طفل من أطفالكم على حدة.

٨





© UNICEF/2019/Nourhan Maayouf

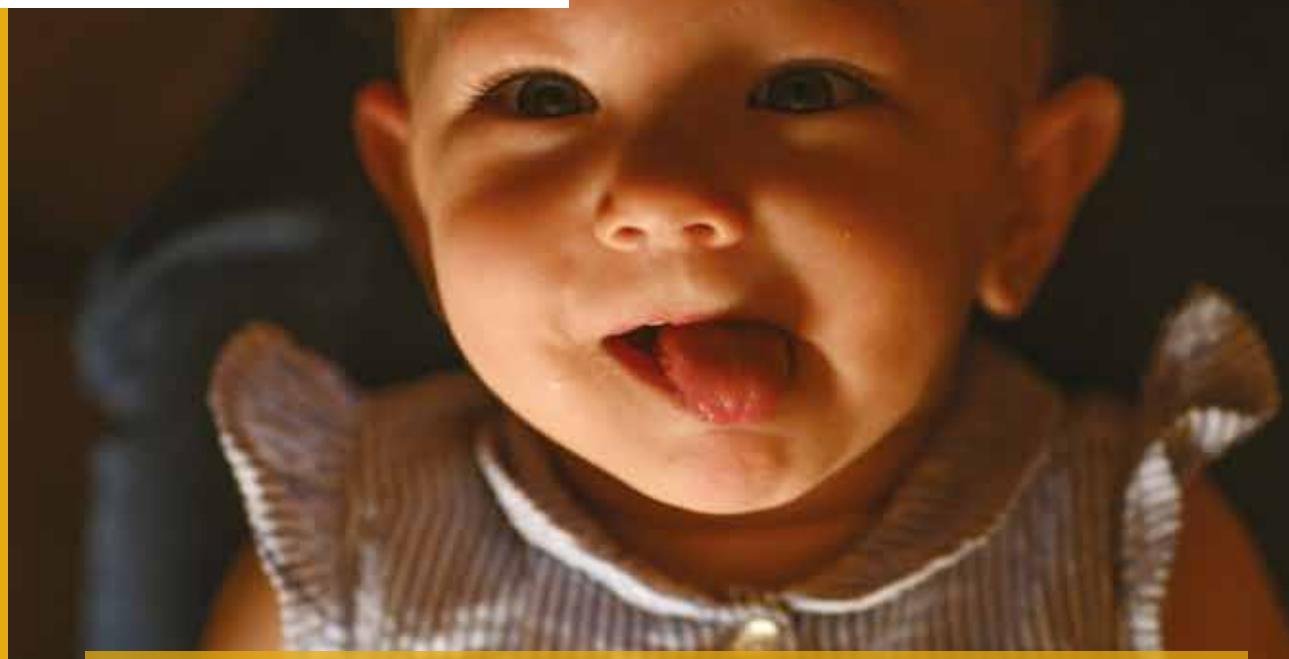
م ـ دعم الأطفال معنوياً

إن توفير الدعم المعنوي والحفاظ على علاقة وطيدة بالأطفال هو أساس التربية السليمة، وتختلف الطريقة التي يمكننا أن ندعم بها أطفالنا حسب سنهم.

وفي هذا السياق، فإن انتشار فيروس كورونا قد عرض الكثير من الأطفال لضغوط غير معتادة، نتيجة بقاءهم في المنزل وعدم رؤيتهم لأصدقائهم أو أجدادهم، لهذا فهم يحتاجون دعماً معنوياً.



أ. الأطفال من عمر الميلاد وحتى ست سنوات



احرصوا على إلهاق أطفالكم بدور الحضانة

تحث وزارة التضامن الاجتماعي كل أسرة مصرية على إلهاق أطفالها بالحضانة. حيث يساهم ذهاب الطفل بانتظام إلى الحضانة في بناء شخصية الطفل وتنمية مهاراته العقلية والنفسية والاجتماعية، وقدراته في التواصل والمشاركة مع الآخرين. مما يجعله أكثر ثقة بنفسه، وبعد الطفل ويؤهله للالتحاق بالمدرسة في المرحلة الابتدائية ويزيد من تحصيله الدراسي، كما يتطور علاقته الاسرية والمدرسية.

وتقديم وزارة التضامن الاجتماعي خدمات تربوية وتعليمية إلى الأسرة المصرية من خلال الحق للأطفال بدور الحضانات حيث يوجد عدد ١٤ ألف حضانة معتمدة من وزارة التضامن الاجتماعي ومنتشرة في كافة أنحاء الجمهورية، وتسعى الوزارة أيضاً إلى توسيع الخدمة والاتاحة من خلال تيسير التراخيص وتوفيق أوضاع الحضانات غير المرخصة ومنح استثناءات لعدد ١٠٠٠ حضانة غير مرخصة وفقاً لتوجيهات رئيسية تعكس اهتمام الدولة المصرية بمرحلة الطفولة المبكرة.

يتوفر في هذه الحضانات شروط ومعايير الجودة القومية والتي تتضمن معايير وشروط البيئة الفيزيقية، والتعلم من خلال اللعب، والتغذية السليمة والرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية لطفل الحضانة.

لاحظوا كيف يعبر أطفالكم في سن ٦-١٠ سنوات عن مشاعرهم السلبية:

علامات تشير إلى الملل:

- التذمر والتباهي (الزن).
- صعوبة في التركيز أو المشاركة في اللعب.
- يصبح الطفل أكثر عدوانية.



علامات تشير إلى الإجهاد النفسي:

- قد يبدو أنه "يفقد" مهارات التدريب على استخدام القصريّة (مراحض الصغار).
- أن يكون الطفل أكثر تعليقاً بالوالدين وأكثر التصاقاً بهما.
- الاستيقاظ ليلاً أكثر من المعتاد.



اقتراحات للتعامل مع مشاعر أطفالكم في سن ٦-١٠ سنوات:



- عليكم بالتحلي بالصبر معهم.
- تصرفوا بإيجابية واهتموا بأنفسكم، فالأطفال (خاصه الصغار) يتقطون مزاجنا وشعورنا بالضغط والإجهاد من صوتنا، ولستنا، ووضعية جسdenا، وما إلى ذلك.
- خصصوا الكثير من الوقت للتلامس الجسدي واحتضان الطفل، وزيدوا من التواصل الجسدي قبل النوم، وكونوا متباينين مع إشاراته وصراره.
- قوموا بوضع خطط يومية منتظمة، من شأنها أن تعطي إحساساً بالحياة الطبيعية والأمان، ثبتوا أوقات تناول وجبة الإفطار، وتنظيف الأسنان، وارتداء وتغيير الملابس، ووقت اللعب، والقيلولة، وتناول وجبة الغداء، ووقت الاستحمام، وقصة وقت النوم وما إلى ذلك.
- اجلسوا معاً وغنوا أغنية مألوفة قبل النوم.
- امنعوا إحساسه بالملل من العابه، فدعوه يستخدم بعض العابه لمدة أسبوع والباقي في الأسبوع التالي.
- ساعدوه على التعبير عن مشاعره من خلال:

- اهتزازات القلق: هز أطرافك إذا كنت تشعر بالاضطراب والتوتر، الهدف من هذه الطريقة هو "شغل الأطراف اليدين" (فردهما وثبيهما لدقائق، مثلًا) القدمين (هزهما لدقائق).
- رسم "كيف أشعر"، للتعبير خلالها بما يشعر به.
- اللعب بالعرائس: "هذا هو أرنبي أرنوب"، فيرأيك بمادا يشعر "أرنوب"؟. فالأطفال الصغار يعبرون عن مخاوفهم وأفكارهم من خلال اللعب قبل أن يتمكنوا من وصفها بالكلمات.

كيف تتعاملون مع الأطفال في سن ٦-١٠ سنوات إذا ما كانوا يشعرون بالضغوط والتتوربشأن وباء كورونا؟



- استمعوا إليهم وتفهموا حقهم في القلق أو الشعور بالملل أو الإحباط.
- ادفعوهم للتعبير عما يجول بداخلهم من خلال سؤالهم عما يشعرون به.
- أكدوا لهم أنكم موجودون لحفظهم وعمل أي شيء لحمايتهم.
- إذا طرحو أسئلة حول وباء كورونا، كونوا صادقين معهم:
 - ماذا يحدث إذا أصيب شخص ما بالمرض؟ "سيكون لديه نزلة برد أقوى من المعتاد".
 - وإذا كنتم لا تعرفون الإجابة، فابحثوا عنها معاً من مصادر موثوقة.
- ابعدوهم عن الأخبار المتلاحقة.
- اجعلوهم يشاركون في وضع خطة لليوم وامنحوهم المرونة وبعض الوقت الحر، فمن شأن هذا أن يعطيهم شعوراً بالسيطرة على حياتهم والتحكم فيها.

استفیدوا من الوقت:

من وسائل الدعم النفسي وتوطيد العلاقة مع الأطفال هو قضاء وقت ممتع معهم. عليكم تخصيص وقت ثابت لذلك كل يوم حتى يتطلعوا إليه. اسألوهم عما يريدون فعله لتشجيع مهاراتهم على اتخاذ قراراتهم. يمكن الاستفادة من الوقت الطويل في المنزل، بسبب الإجراءات الاحترازية لمواجهة انتشار فيروس كورونا، يمكن أن يكون وقتاً ثميناً، يساهم في التقارب.





© UNICEF/2019/Ahmed Hayman



© UNICEF/2019/Rehab El Dalil

بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، يمكنكم:

- سرد الحكايات، أو قراءة كتاب مصور.
- عمل رسومات بأقلام تلوين أو أقلام رصاص.
- الغناء.
- القيام بالأعمال المنزليّة معاً - يمكنكم جعل التنظيف والطهي لعبة.



بالنسبة للأطفال الصغار، يمكنكم:

- تقليل تغييرات وجوههم وأصواتهم.
- غناء الأغاني وعزف الموسيقى باستخدام أواني الطبخ والملاعق.
- رص الأكواب البلاستيكية فوق بعضها أو المكعبات.
- سرد حكاية، أو قراءة كتاب مصور.



من المهم عندقضاء الوقت مع الأطفال الصغار اظهار الصغار مدى انتباهم للأطفال أثناء اللعب، لأن هذا يحسن من قدرتهم على الكلام، وزيد من تقديرهم لذاتهم. يمكنكم تطبيق الخطوات الآتية أثناء اللعب:

- صفووا ما يفعله الطفل: "أنت عملت برج، "أنت رسمت مربع."
- كبروا أو أعيدوا صياغة ما يقوله. الطفل: "أنا بحب ألعب بالكتابات"، الأم: "أنت ميسوط باللعب بالكتابات؟".
- أظهروا تعليقات إيجابية قصيرة وتجنبوا التعليقات الناقدة مثل "هذه ليست الطريقة الصحيحة".
- تجاهلوا الأشياء التي لا ترغبون أن يفعلها الطفل مثل البكاء بدون سبب أو التبكي والتندمر، فهذا يعلمهم ما هو السلوك الجيد والسلوك السيئ.
- تجنّبوا الأوامر مثل "يللا نعمل برج من الكتابات". والأسئلة "لية لونت الشجرة باللون الأصفر؟ لأنها تنطوي على انتنادات وتأخذ زمام المبادرة بعيداً عن الطفل.



ب. الأطفال من عمر ست سنوات وحتى اثنتي عشرة سنة

لاحظوا كيف يعبر أطفالكم في سن ٦-١٢ عن مشاعرهم السلبية:
علامات تشير إلى الشعور بالملل والضغط:



الاستيقاظ ليلاً
أكثر من المعتاد.

صعوبة التركيز أو
المشاركة في المحادثات.



انسحاب الطفل
وجلوسه بمفرده.



أن يكون الطفل أكثر تعليقاً
بالوالدين وأكثر التصاقاً بهما.



أن يصبح الطفل
أكثر عدوانية.





© UNICEF/2019/Rehab El Dalil

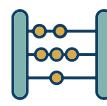
اقتراحات للتعامل مع مشاعر أطفالكم في سن من ٦-١٢ سنة:

- عليكم بالتحلي بالصبر في التعامل معهم.
- اهتموا بأنفسكم، فالأطفال يلتقطون مزاجنا وشعورنا بالضغط والجهاد.
- خصصوا الكثير من الوقت للتلامس الجسدي والاحتضان، بالذات قبل النوم.
- قوموا بوضع خطط يومية منتظمة، من شأنها أن تعطي إحساساً بالحياة الطبيعية والأمان، من خلال تثبيت أوقات تناول وجبة الإفطار، وتنظيف الأسنان، وارتداء وتغيير الملابس، ووقت اللعب، والقيلولة، وتناول وجبة الغداء، ووقت الاستحمام، وقصة وقت النوم وما إلى ذلك.
- ساعدوهم على التعبير عن مشاعرهم:

لاحظوا متى يشعرون بالإحباط، وتحلوا بالصبر واعترفوا بمشاعرهم: "يبدو أنك متقلب المزاج اليوم، كيف يمكنني المساعدة؟".



ساعدوهم في التعامل مع التوتر بالتركيز على شيء آخر: اقترحوا عليهم أن يأتوا بثلاث صفات لوصف شيء ما (مشبك ورق، حذاء، حقيبة، أو أي شيء). أو اطلبوا منهم رمي الكرة لعدد معين من المرات ليركزوا فقط على العد.



ساعدوهم على البقاء على تواصل مع الأسرة والأصدقاء: خصصوا وقتاً لإجراء المكالمات مع الأقارب والأصدقاء عبر الهاتف أو الإنترن特.



كيف تتعاملون مع الأطفال في سن ٦-١٢ سنة إذا ما كانوا يشعرون بالضغوط والتوتر؟

- ادفعوهم للتعبير بما يجول بداخلهم من خلال سؤالكم لهم بما يشعرون به.
- استمعوا إليهم وأقرروا بحقهم في القلق أو الشعور بالملل أو الإحباط.
- أكدوا لهم أنكم موجودون لحفظهم على سلامتهم وعمل أي شيء لحمايتهم.
- شجعوهم على الشعور بقدرتهم على حماية أنفسهم من خلال تشجيعهم على الالتزام بعادات النظافة الصحية الجيدة.
- إذا طرحاً أسئلة حول وباء كورونا، كونوا صادقين معهم:
- ماذا يحدث إذا أصيب شخص ما بالمرض؟ "سيكون لديه نزلة برد أقوى من المعتاد".
- وإذا كنتم لا تعرفون الإجابة، فابحثوا عنها معاً من مصادر موثوقة.
- شجعوهم على الابتعاد عن الأخبار المتلاحقة.
- شجعوهم على وضع خطة لليوم وامتحوهم الشعور بالسيطرة على حياتهم والتحكم فيها.



استفیدوا من الوقت:

هذه بعض الأفكار لقضاء الوقت مع الأطفال في سن ٦-١٢ سنة:

- سرد القصص والحكايات أو قراءة كتاب أو مشاهدة فيلم معاً.
- عمل رسومات بأقلام تلوين أو أقلام رصاص.
- الاستماع للموسيقى أو الغناء معاً.
- القيام بعمل روتيني معاً - اجعلوا من التنظيف والطهي لعبة.
- لعب الكلمات المتقطعة أو الشطرنج أو حل الألغاز.
- طهي وجبتهم المفضلة معاً.
- افعلا شيئاً لآخرين معاً: اصنعوا الطعام للمحتاجين أو اشتروا البقالة للجيران من كبار السن.





© UNICEF/2018/Bee Media Productions

لـ لـ جريمة ختان البنات

ختان البنات هو قطع كلي أو جزئي للأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى. وتمارس كثير من الأسر هذه الجريمة، بدعوى حماية بناتها من الانحراف الأخلاقي، وهي حجة غير صحيحة.

ينتج عن ختان البنات مضاعفات صحية خطيرة، مثل النزيف، الألم، الصدمة، العدوى بالأمراض المنقولة عن طريق الدم، (مثل الالتهاب الكبدي الفيروسي والإيدز)، وكذلك تشويه الأعضاء التناسلية الخارجية، تكوين ندبات وأورام مؤلمة، التهابات مزمنة بالجهاز البولي والتناسلي. كما يؤدي في غالب الأوقات إلى مشاكل في العلاقة الزوجية.

ختان البنات تجربة نفسية مؤلمة لأغلب الفتيات، تشعرها بالقهر والإهانة وفقدان الثقة.

معلومات وحقائق مهمة للأسرة لتجنب ختان البنات:

- الرغبة الجنسية عند المرأة والرجل تتحكم فيها مراكز خاصة بالمخ، وليس للختان دور في التحكم في الرغبة الجنسية أو سلوك الفتاة.
- تربية البنات داخل الأسرة على التعاليم الدينية والقيم، وتنمية عقلها وشخصيتها بالتعليم والعلم، هو الضمان الوحيد لسلوكها وأخلاقها.
- الصداقة والحوار بين البنت والأم، ومناقشة كافة الموضوعات الخاصة بفهم وصراحة هي الوسيلة الأساسية للتربية والتنشئة الإيجابية للبنات. لذلك يجب على كل أم وأب التسلح بالمعرفة والعلم حتى يستطيعوا الحوار والتفاهم من البنات.
- الأب والأم مسئولان عن حماية بناتها من جريمة الختان وضمان حياة صحية وسعيدة لها.
- ختان البنات ليس ممارسة طبية، لذلك "غير مصرح للأطباء إجراء ختان البنات بشكل نهائي"، حيث لا يوجد في مقررات كلية الطب جراحة تسمى "ختان البنات"، ويعتبر طبياً "تشويهاً" وليس عملية تجميل.
- ويعاقب قانون العقوبات المصري في المادة ٢٤٢ مكرر، أي شخص يختن فتاة بالسجن مدة تتراوح ما بين ٥ إلى ٧ سنوات، فيما يعاقب الأهل بالسجن لثلاث سنوات.
- وإذا نتج عن ختان البنت عاهة مستديمة أو وفاة، تصل العقوبة إلى السجن ١٥ سنة.
- تتذرع بعض الأسر بالتعليم الدينية في الإسلام والمسيحية لإجراء الختان لبناتها، وهو مخالف للدين.
- لا توجد أي إشارة في القرآن الكريم لختان الإناث، كما أن السنة النبوية المطهرة لا تضم دليلاً واحداً على وجوب ختان البنات.
- وأصدرت دار الإفتاء المصرية فتواها بأن "ختان الإناث حرام" فضلاً عن كونه واعتداء على المرأة.
- والأمر نفسه في المسيحية، حيث لا ذكر لختان الإناث في الكتاب المقدس، وقررت الكنائس المصرية أن "جسد المرأة مقدس ولا ينبغي اهانته بالختان".



© UNICEF/2017/Shehzan Noorani

جـ. المراهقون من عمر الثالثة عشر وحتى الثامنة عشر

يعاني المراهقون في الغالب من الإحساس بالضغط والتوتر نتيجة التغيرات الجسمانية والنفسية التي يمرون بها وحساسيتهم تجاه رأي أصدقائهم فيهم. لكن يزداد الأمر سوءاً حين تجبرهم الظروف على الابتعاد عن أصدقائهم وأنشطتهم المعتادة، فهذا كفيل بمزيد من التوتر والضغط.

ساعدوهم في وضع خطة يومية منتظمة:
من شأنها أن تعطيهم إحساساً بالحياة الطبيعية والأمن.



عليكم فقط تثبيت بعض العناصر الأساسية مثل النوم والوجبات وممارسة الرياضة ووقت الأسرة. ثم دعوهم بعد ذلك يختارون كل شيء آخر، مثل وقت المذاكرة، ووقت الاتصال بالأصدقاء، وما يفعلون من أجل المتعة، وما إلى ذلك.

التأكد على حقهم في الشعور بالغضب والإحباط
الوضع الحالي سيء، وقول خلاف ذلك سيثبت أنكم لا تفهمونهم. تذكروا أنهم يقيسون هذا مقابل تجربة محدودة من الخسارة والمصاعب على عكسنا.



تحدثوا معهم عن الأوقات التي سبق وأن واجهوا فيها تحديات وصعوبات حين لم يتم دعوتهم لقضاء يوم مع بعض الأصدقاء، أو عندما توفيت جدتهم، وماذا فعلوا للتغلب على حزنهم؟ ذكرؤهم بأن القدرة على التكيف والمواجهة هي شيء يتم بناؤه بمرور الوقت والمواقف، وهم بالفعل يقومون ببنائها.



© UNICEF/2019/Dalia Younis



ساعدوهم على التعبير عن مشاعرهم والتعامل مع التوتر



لاحظوا متى يشعرون بالإحباط، وتحلوا بالصبر واعترفوا بمشاعرهم: "أنت شكلٍك متضايقٌ النهاردة، تحبي تتكلمي؟"

ساعدوهم في التعامل مع التوتر بالتركيز على شيء آخر: اقترحوا عليهم أن يأتوا بثلاث صفات لوصف شيء ما (مشبك ورق، حذاء، حقيبة - أي شيء). أو اطلبوا منهم رمي الكرة لعدد معين من المرات ليركزوا فقط على العد.

ساعدوهم على البقاء على تواصل مع أصدقائهم



فالدوائر والأوساط الاجتماعية تشكل أهمية كبيرة للمرأهقين، ولا يمكن استبعادها من حياتهم تماماً. ساعدوهم أن يبقوا على اتصال مع أصدقائهم وعائلاتهم عبر الهاتف أو الإنترنت.

عليكم تقبل أنه ستكون هناك أوقات يرغب فيها
المراهقون في الانعزال فاتركوا لهم هذه
المساحة



كيف تتحدثون مع أبنائكم المراهقين عن الوباء؟

بادروهם بالسؤال عما يشعرون به.



استمعوا إليهم وأقرروا بحقهم في القلق أو الشعور بالملل أو الإحباط.



أكدوا لهم أنكم موجودون للحفاظ على سلامتهم وعمل أي شيء لحمايتهم.



شجعوهم على الشعور بقدرتهم على حماية أنفسهم من خلال تشجيعهم على الالتزام بعادات النظافة الصحية الجيدة.



إذا طرحوا أسئلة حول وباء كورونا، كونوا صادقين معهم:



٥ ماذا يحدث إذا أصيب شخص ما بالمرض؟ "سيكون لديه نزلة برد أقوى من المعتاد".



وإذا كنتم لا تعرفون الإجابة، فابحثوا عنها معاً من مصادر موثوقة.

شجعوهم على الابتعاد عن الأخبار المتلاعبة.



شجعوهم على وضع خطة لليوم وامنحوهم الشعور بالسيطرة على حياتهم والتحكم فيها.

استفيدوا من الوقت:

من الطبيعي أن يبتعد المراهقون عن أسرهم، وقد يكون إجبارهم على قضاء الوقت مع الأهل أمراً صعباً، ولكنه ربما يكون أيضاً فرصة لإعادة التواصل معهم، ويمكن حدوث ذلك من خلال:

عمل شيء مفید للأخرين معاً: مثل صنع الطعام للمحتاجين أو شراء البقالة للجيран من كبار السن



مشاهدة فيلمهم أو برنامجهم المفضل سوياً



طهي وجبتهم المفضلة معاً





© UNICEF/2018/Bee Media Productions



لـ زواج الأطفال

الطفلة/ الطفل حسب الدستور والقانون هو كل شخص لم يبلغ ثامنة عشر سنة. السن القانوني لتوثيق عقد الزواج للأئمـة والذـكر هو ١٨ سنـة ميلادـية. زواج الأطفال هو تزويـج البـنت أو الـولد قبل إـتمـام السنـ القانونـي لـ توـثـيق عـقد زـواـج ١٨ سنـة مـيلـاديـة.

الاخطار الناتجة عن زواج الأطفال:

- تفقد الزوجة حقها في نسب الأطفال إلى أبيهم / زوجها. كما تفقد حقها في الميراث والنفقة والمعاش، لأنها لا تملك وثيقة تثبت زواجها، وحالتها المدنية (متزوجة، أو مطلقة، أم أرملة).
- تتعرض الزوجة الطفـلة لـ مـخـاطـر الإـجـهـاضـ المـتـكـرـرـ، وـ اـرـتـقـاعـ ضـغـطـ الدـمـ وـ تـسـمـمـ الـحـلـمـ وـ الـأـنـيمـيـاـ.
- نظـراً لـ عـدـمـ اـكـتمـالـ نـمـوـ الجـهـازـ التـنـاسـلـيـ لـ الـفـتـيـاتـ قـبـلـ ١٨ـ سـنـةـ، فـإـنـ الزـوـجـةـ الطـفـلـةـ الـحـاـمـلـ يـمـكـنـ أـنـ تـتـعـرـضـ لـ مـضـاعـفـاتـ الـولـادـةـ مـثـلـ النـزـيفـ الشـدـيدـ أـشـاءـ الـولـادـةـ، وـ الـولـادـةـ قـبـلـ الـمـيـعـادـ، وـ سـقـوـطـ الرـحـمـ.
- تـزـدـادـ وـفـيـاتـ الـأـمـهـاتـ إـلـىـ الـضـعـفـ إـذـاـ حدـثـ الـحـلـمـ قـبـلـ عـمـرـ ١٨ـ سـنـةـ.
- يـتـعـرـضـ مـوـلـودـ الـأـمـ الطـفـلـةـ إـلـىـ الـولـادـةـ قـبـلـ الـمـيـعـادـ وـنـقـصـ الـوزـنـ وـالـإـعـاقـةـ وـالـوـفـاةـ.
- كـماـ تـخـسـرـ الزـوـجـةـ الطـفـلـةـ حقـهاـ فيـ الـتـعـلـيمـ وـتـمـيـةـ قـدـرـاتـهاـ وـالـمـهـارـاتـ الـأـسـاسـيـةـ.
- الـزـوـجـةـ الطـفـلـةـ وـالـزـوـجـ الطـفـلـ يـكـونـاـ أـقـلـ قـدـرـةـ عـلـىـ تـحـمـلـ مـسـؤـلـيـاتـ التـرـبيـةـ، وـ حـمـاـيـةـ أـطـفـالـهـمـاـ مـنـ الـمـخـاطـرـ لـنـقـصـ وـعـيـهـمـ وـخـبـرـتـهـمـ.
- وـ بـحـسـبـ الـبـيـانـاتـ الـأـحـدـثـ فـإـنـ حـالـاتـ الـعـنـفـ الـأـسـرـيـ وـنـسـبـ الـطـلاقـ تـرـتفـعـ فـيـ حـالـاتـ زـواـجـ الـأـطـفـالـ.





© UNICEF/2018/Bee Media Productions

الصحة وال營養

من المهم لدى الآباء والأمهات الثقافة الصحية الضرورية لحفظ صحة الأسرة، عبر اتباع نظام غذائي سليم وأنشطة رياضية يومية يساعدان على تقوية جهاز المناعة، فضلاً عن تحصين الأسرة ضد الضغوط النفسية والعصبية.

كما أنه من المهم في ظل انتشار فيروس كورونا، معرفة أفضل الطرق للحماية من العدوى، وإتباع نظام غذائي صحي يساعد على تقوية جهاز المناعة، فضلاً عن نصائح الحفاظ على نظافة المنزل.



أ. الحفاظ على نظام غذائي صحي

تقديم طبق صحي متوازن
للطفل يحتوي على:



مجموعة الحماية

وتشمل الفواكه والخضروات. وتحتوي هذه الأطعمة على الفيتامينات والمعادن التي تعزز المناعة وتحمي من الأمراض.



مجموعة البناء

هناك بروتينات نباتية مثل: الفول والعدس واللوبيا والبازلاء. وهناك أيضاً بروتينات حيوانية مثل: الحليب والجبن والزيادي والبيض واللحوم الحمراء والدواجن والأسماك. وتحتوي هذه الأطعمة على البروتينات التي تساعد على بناء عضلات الجسم وعظامه.



مجموعة الطاقة

- مثل الحبوب الموجودة في الخبز والأرز، والمكرونة، والبطاطس والحبوب الكاملة مثل الفريك، والبليلة، والبرغل، وهي مصادر ممتازة للطاقة والألياف لمساعدة في عملية الهضم.
- يعد الخبز البلدي أفضل من الخبز الأبيض لأنه غني بالألياف.

أمثلة لوجبات متكاملة وغير مكملة:

المستقعة - الفول النابت - الكشري - شوربة العدس - الفول مع الطماطم والطحينة والليمون - الفلافل - الخبز مع الجبنة القرش والطماطم والبصل والجرجير - البصارة - السبانخ أو الفاصولياء المطبوخة - البرغل بالبازلاء والجزر والبصل.



كما يمكن تقديم الترميس أو الحمص أو الفشار أو التمر أو قطع الجزر أو قطع الخيار للأطفال كأكلات خفيفة بين الوجبات عند الجوع.



تقليل استخدام هذه العناصر الثلاثة: الملح والسكر والدهون لأنها تزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسمنة والسكر وهي أمراض مزمنة تتعرض الصحة العامة وتضع صاحبها في المزيد من الخطر عند الإصابة بفيروس كورونا.

من حيث الأطعمة الغنية بالمعادن والفيتامينات يقوى الجهاز المناعي ويقني عن شراء الفيتامينات في شكل أقراص.

فيتامين (ج): يوجد في الموالح كالبرتقال والليمون واليوسفي والفراولة والجوافة وبعد من مضادات الأكسدة ويساعد أداء الجهاز المناعي ويقلل من التوتر.

الزنك: من المعادن التي تعزز المناعة ويوجد في اللبن والزيادي والحبوب الكاملة مثل البليلة والفريريك والبقوليات مثل الحمص والعدس والفول والدواجن والأسماك واللحوم الحمراء (بكميات قليلة).

فيتامين (د): التعرض لأشعة الشمس لمدة 15-10 دقائق في الصباح والمساء يساعد على تكوين فيتامين (د) في الجسم، والذي يقوى المناعة ويعزز صحة العظام.

الأوميجا (3): موجود في الأسماك بأنواعها وزيت الزيتون وزيت بذر الكتان (الزيت الحار) ومن فوائده تحسين الذاكرة والقدرات المعرفية.

الحديد: يعد الحديد جزءاً أساسياً من خلايا الدم الحمراء. فهو يحمي الجسم من حدوث فقر الدم الذي يمكن أن يجعل الطفل متعباً وغير قادر على التركيز.

المصادر النباتية للحديد: الفول، اللوبيا، العدس، البقدونس، الملوخية، الجرجير.

المصادر الحيوانية للحديد: اللحوم الحمراء والدواجن والبد.

فيتامين أ: يعد فيتامين أ من الفيتامينات المهمة للمناعة ولصحة العينين والجلد. وهو موجود في أطعمة مثل السبانخ، والجرجير، والجزر، واللحوم الحمراء، والبد، والبيض، واللبن.



يراعي تقليل الملح واستخدام الملح المعالج باليود فقط، مع تجنب المخللات، واستبعاد الملاحمات من على طاولة الطعام. كمية الملح المناسبة هي ملعقة واحدة صغيرة في اليوم.



من الدهون الصحية التي يمكن استخدامها في الطبخ زيت عباد الشمس أو زيت الذرة.



يجب تجنب رقائق البطاطس المقليّة (الشيبسي) والوجبات السريعة لأنها تحتوي على دهون ضارة، كما أن تجنب محلات الوجبات السريعة يضمن عدم مخالطة الآخرين وانتقال العدوى.



أثناء الطهي ينبغي استخدام التبخير أو السلق بدلاً من قلي الطعام.



يراعي الحد من تناول الحلويات والمشروبات السكرية مثل المشروبات الغازية وعصائر الفاكهة والشاي والقهوة، ومشروبات الحليب ذات النكهات، وتستبدل هذه الأطعمة بالفواكه الطازجة.



ينصح دائماً بتناول الفواكه الطازجة بدلاً من الوجبات الخفيفة الحلوة مثل البسكويت والكعك والشوكلاته، ويفضل تناول الفاكهة كثمار طازجة بدلاً من العصائر للحفاظ على القيمة الغذائية والاستفادة من الألياف.



يجب تجنب إعطاء الطفل الأطعمة السكرية باعتبارها مكافأة أو لإيقائه هادئاً.



شرب كميات كافية من المياه يومياً للوقاية من الجفاف الذي يؤثر على أداء أجهزة الجسم بشكل عام.



من المهم إضافة الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي مثل الليمون والبرتقال والجوافة لأنها تساعد الجسم على امتصاص الحديد والاستفادة منه



بالنسبة للأطفال الصغار والرضع

إذا كان الطفل يرضع رضاعة طبيعية:

يجب أن تدعم الأسرة الأم في الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى يتم الطفل عامين باعتبارها المصدر الرئيسي للأجسام المضادة التي توفر مناعة للطفل.

إذا كان عمر الطفل يزيد عن ستة أشهر:

يمكن البدء بتقديم طعام شبه صلب للطفل بشكل تدريجي، مع زيادة كثافة وكمية الطعام لضمان احتواء الوجبات على مجموعات غذائية مختلفة وكميات مناسبة، مثل:

- الأطعمة الغنية بالطاقة مثل البطاطس والحبوب والأرز، والأطعمة التي تحتوي على الدهون (مثل خلطة السيسامينا وهي دقيق قمح وعدس أصفر وطحينة، بالزيت).
- أطعمة الحماية مثل الفواكه والخضروات.
- أطعمة البناء أو الأطعمة الغنية بالبروتين مثل العدس أو الحمص أو البازلاء أو لحم الدجاج المفروم.



عدم إضافة الملح والسكريات إلى الأطعمة المقدمة للرضع والأطفال الصغار.



استخدام ملعقة وصحن وكوب نظيف دائمًا لإطعام الطفل.



غسيل الأيدي دائمًا بالماء والصابون قبل إطعام الطفل وبعده.



عدم إعطاء الطفل أي عصائر معلبة أو مشروبات غازية: بدلاً من ذلك، يمكن هرس الفواكه وتقديمها للطفل.

أثناء مرض الطفل ينبغي:

- تشجيع الطفل على الشرب والأكل بمزيد من الصبر.
- إطعام الطفل الأطعمة التي يحبها بالكميات التي يقبلها.
- تحضير تشكيلة من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية.
- الاستمرار في الرضاعة الطبيعية، فعادة يررض الأطفال المرضى أكثر.
- عدم تقديم أي أكلات جديدة للطفل أثناء المرض.

أثناء التعافي ينبغي:

- إعطاء الطفل المزيد من الرضاعات وكميات إضافية من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية.
- إعطاء الطفل وجبات إضافية.
- إطعام الطفل بمزيد من الصبر.

الرضاعة الطبيعية أثناء إصابة الأم بفيروس كورونا

- للأمهات المرضعات التي يشتبه أو تأكدت إصابتها بالمرض، ينبغي الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لأن فيروس كورونا لا ينتقل عن طريق لبن الثدي أو الرضاعة الطبيعية مع ارتداء كمامа وغسل اليدين جيداً قبل ملامسة الطفل.
- في حالة مرض الأم يتكون لديها أجسام مناعية ضد فيروس كورونا تنتقل من جسم الأم إلى جسم الطفل مباشرة من خلال لبن الثدي لتزيد من مناعته ولا يوفر اللبن الصناعي هذه الميزة.
- إذا كانت الأم مريضة بشدة ولا تستطيع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية يمكن تعصير الثدي إما باليد أو الشفاط اليدوي أو الكهربائي وإعطاء اللبن للطفل بواسطة أحد أفراد الأسرة غير المصابين أو الحاملين للمرض، مع التأكد من غسل اليدين بالماء والصابون مدة لا تقل عن 20 ثانية، وليس كماما، وتوفير عبوات معقمة لها غطاء محكم لتعصير اللبن فيها، وكماذات دافئة وتدعيلك الثدي قبل التعصير، ثم تعصير الثدي حتى إفراغه من اللبن.
- يحفظ اللبن المعتصر في عبوات على قدر احتياج الطفل مع كتابة ساعة وتاريخ تعصير الثدي، ويحفظ اللبن على الرف الأول تحت الفريزر (يمكن حفظه حتى 5 أيام)، وعند إعطائه للطفل يتم عمل حمام ماء دافئ للعبوة الأقدم من حيث الساعة والتاريخ ثم الأحدث.
- يتم تنظيف الطفل بلبن الأم بالمعلقة أو السرنجة أو القطارة أو الكوب ويفضل تجنب البرونة حتى يمكن إعادة الرضاعة الطبيعية المباشرة مرة أخرى للطفل حين تمام شفاء الأم.



لر

من المهم أن تستمر الأسرة في زيارة هذه المراكز لضمان سلامة الأم والطفل والحفاظ على صحتهما. تتبع هذه المراكز كافة الإجراءات الاحترازية للوقاية من العدوى، وليس هناك أي مشكلة في زيارة المركز طالما التزمت الأسرة بارتداء الكمامات والحفاظ على مسافة مترين ونصف على الأقل عن الآخرين.

هل لديكم مخاوف من زيارة الوحدات الصحية في محبيكم؟

تستمر مراكز رعاية الأمومة والطفولة داخل الوحدات الصحية ومكاتب الصحة في تقديم خدماتها خلال ظروف فيروس كورونا. تتضمن هذه الخدمات:

- التطعيمات الدورية حسب جدول التطعيمات في البطاقة الصحية للطفل.
- متابعة نمو الطفل حسب منحنيات النمو في البطاقة الصحية للطفل وتقديم المشورة بخصوص التغذية السليمة للأمهات والأباء.
- تقديم المشورة للأم والأسرة عن بدء الرضاعة الطبيعية وتقديم الدعم لأي مشكلات تتعلق بالرضاعة.
- تقديم الكشف الطبي والعلاج للأمراض الشائعة لدى الأطفال مثل الأمراض التنفسية والإسهال.
- خدمات متابعة الحمل ورعاية ما قبل الولادة.

من المهم أن تستمرة الأسرة في زيارة هذه المراكز لضمان سلامة الأم والطفل والحفاظ على صحتهما. تتبع هذه المراكز كافة الإجراءات الاحترازية للوقاية من العدوى، وليس هناك أي مشكلة في زيارة المركز طالما التزمت الأسرة بارتداء الكمامات والحفاظ على مسافة متر ونصف على الأقل عن الآخرين.

نصائح عامة بشأن نظافة الأغذية

الفصل دائماً بين الأطعمة النيئة والمطهوة: ينبغي استخدام الواح قطع اللحوم النيئة منفصلة عن تلك المستخدمة للخضار.



طهي اللحوم والدواجن جيداً: لقتل أي جراثيم.



حفظ الطعام في درجات حرارة آمنة: كلما أمكن، ينبغي تناول الطعام بعد طهيه مباشرة، وتخزين أي طعام يمكن أن يفسد في الثلاجة أو الفريزر، مع الانتباه إلى تاريخ انتهاء صلاحية المنتج.



التأكد من نظافة مياه الشرب



المحافظة على النظافة: يجب غسل اليدين جيداً بالماء والصابون لمدة عشرين ثانية على الأقل قبل تحضير أي طعام، وقبل وبعد الوجبات، والتأكد من أن الأطفال يفعلون نفس الشيء، مع استخدام أواني وأوعية نظيفة دائماً.



كيف يجب غسل الفواكه والخضروات؟

قبل تقطيع أو طهي الفواكه والخضروات، يجب غسل اليدين بالماء والصابون. ثم يتم غسل الخضروات والفواكه جيداً بالماء النظيف، خاصة إذا كانت ستؤكل نيئة.

الطهي للجميع!

يعد الطهي نشاطاً رائعاً لكل أفراد العائلة، كما أن المطبخ هو أفضل مكان لتعلم العديد من المهارات الشخصية مثل التنظيم وإعداد الميزانية والعمل الجماعي، والمهارات الجوهرية مثل استخدام اليدين (في العجن والخلط والتقطيع، إلخ).

• يمكنهم الاتصال بأحد الأقارب للاستفسار عن وصفة، أو البحث عن وصفة عبر الإنترنت.

• عليهم بتحديد المهام: التسوق من أجل إعداد الطعام، عملية التحضير، غسل الخضار، التتحقق من الفرن، التنظيف.

• اطلبوا من أطفالكم اختيار ما يأكلون ليوم كامل.
• امنحوهم ميزانية محددة.

• شجعوهم على استخدام المكونات الموجودة بالفعل في المنزل لتقليل المشتريات المطلوبة.

بـ. الحفاظ على سلوكيات النظافة الشخصية:

- الحفاظ على مسافة لا تقل عن متر ونصف عند التعامل مع أي شخص لا تقيم معه في نفس البيت.
- عدم لمس الوجه أو الأنف باستخدام اليدين.
- تغطية الأنف والفم عند السعال أو العطس باستخدام منديل أو بالكوع (في الكم). في حالة استخدام منديل للسعال أو العطس، يجب رمييه على الفور وغسل اليدين.
- تجنب مصافحة الآخرين.
- الابتعاد عن الأماكن المزدحمة قدر الإمكان وتتجنب الزيارات غير الضرورية.
- ارتداء الكمامـة القماشـية أو الجراحيـة خارـج المنـزل.
- غسل اليدين باستمرار لمدة تتراوح من عـشرـين إلى ثـلـاثـين ثـانـيـة:



ينبغي غسل اليدين

- بعد لمس الحيوانات.
- بعد الرجوع من الخارج.
- وبشكل عام، إذا لم تذكر آخر مرة غسلت يديك فيها، فاغسلها!
- قبل وبعد تناول الطعام أو لمسه.
- بعد استخدام المرحاض.
- بعد السعال أو العطس.
- بعد إلقاء القمامـة أو التقطـاطـ أشيـاءـ منـ الأرضـ.

سبع خطوات لغسل اليدين



دع أصابع اليد اليمنى مع أصابع اليد اليسرى وأفرك ظهر الأصابع



افرك اليدين مع تشبيك الأصابع



افرك اليدين



وزع الصابون على يديك



نشف اليدين جيداً



أفرك اليد اليمنى بحركة دائـرـيةـ بحيث تتشـبـكـ أـصـابـعـهاـ بـالـيـدـ الـيـسـرىـ وـبـالـعـكـسـ



أفرك الإبهام باليد



A close-up photograph of a baby's face, looking slightly to the side with a neutral expression. The background is blurred, showing some red and grey tones.

هل يجب

لـ“
اجعلوا من غسيل اليدين وقت متعة ومرح للأطفال
اختاروا أغنية لمدة عشرين ثانية لغسل اليدين (ضعف طول
أغنية سنة حلوة يا جميل). وبالنسبة للأطفال الأصغر سنًا.
أعدوا لهم كرسيًا للوقوف عليه.

© UNICEF/2019/Rehab El Dalil

هل يجب استخدام مطهر اليدين؟

بشكل عام، يعد غسل اليدين بالصابون والماء، عند ممارسته بشكل صحيح، واستخدام مطهر اليدين على نحو سليم، أمراً فعّالاً للغاية في قتل معظم الجراثيم ومسبيبات الأمراض. غالباً ما يكون معقم اليدين أكثر ملائمة خارج المنزل، ولكن قد يكون مكلفاً أو يصعب العثور عليه. كما أن معقم اليدين الكحولي يقتل فيروس كورونا، لكنه لا يقتل جميع أنواع البكتيريا والفيروсов.



ج. المحافظة على نظافة المنزل

نظفوا وطهروا الأسطح التي تلمسها باستمرار بشكل منتظم وهذا يساعد على تقليل خطر الإصابة بالعدوى.

ما هي الأجزاء التي يجب تنظيفها بانتظام؟

يختلف كل منزل عن غيره، لكن الأسطح التي تتعرض للمس في كل منزل تشمل: مقابض الأبواب، والطاولات، والكراسي، وأسطح المطبخ والحمام، والصنابير، والمراحيض، ومفاتيح الإضاءة، والهواتف المحمولة، وأجهزة الكمبيوتر، ولوحات المفاتيح، وأجهزة التحكم عن بعد (الريموت الكنترول)، والألعاب التي يستخدمها الأطفال بكثرة.

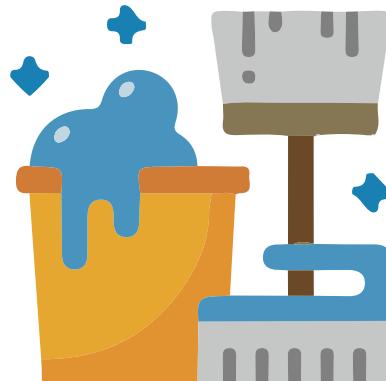
ما الذي يجب استخدامه للتنظيف والتطهير؟

- إذا كان السطح يبدو متسخاً، يتم تنظيفه أولاً بالصابون أو المنظف والماء. ثم يتم استخدام مطهر يحتوي على الكحول (حوالي 70%) أو كلور (مقدار فنجان قهوة لكل لتر). ولا ينصح باستخدام الخل أو المنتجات الطبيعية الأخرى.
- إذا تعذر الحصول على الكلور أو الكحول يمكن تنظيف الأسطح بالماء والصابون.

لا تنسوا العاب الأطفال

تلقط اللعب التي نستخدمها كل يوم الكثير من الجراثيم لذلك:

- بالنسبة للألعاب البلاستيكية، يكفي المسح بالصابون وقطعة القماش المنقوعة بالماء ثم المسح بماء مبيّض.
- بالنسبة للألعاب المحسوسة، يمكن غسلها في الغسالة (إذا كان الملصق يشير إلى ذلك) أو غسلها بالماء الدافئ والمنظفات.





© UNICEF/2019/Nourhan Maayouf



© UNICEF/2019/Nourhan Maayouf

د. الحفاظ على نشاط حركي يومي

اجعلوا منها عادة

يعد ممارسة النشاط البدني في الصباح ومرة أخرى قبل النوم عادة جيدة يُفضل الالتزام بها.

انتبهوا إلى طريقة الجلوس

لا يجب الجلوس لفترة طويلة، فخذوا فترات راحة من الجلوس للتجول في المنزل أو مد الذراعين والرقبة.

عليكم بتشجيع أي نوع من النشاط البدني الذي يحبه أطفالكم
مثل نط الحبل أو الجري، وما إلى ذلك.

بالنسبة للرُّضع

عليكم بوضع الطفل الرضيع في وضعية الانبطاح (على بطنه) لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل، أثناء اللعب على الأرض، وزعوا هذا النشاط وقت استيقاظ الطفل خلال فترات النهار.

بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا

يحتاج الأطفال إلى ساعة واحدة من التمارين البدنية كل يوم موزعة على مدار اليوم.

خمس تمارين للأطفال الصغار



القفز مثل الضفدع
(مع العد حتى ٤٠)
استرخ (مع العد إلى ٢٠)



القفز في وضعية النجمة
(مع العد حتى ٤٠)
استرخ (مع العد إلى ٢٠)



السبير كجندى
(مع العد حتى ٢٠ في كل جانب)
استرخ (مع العد إلى ٢٠)



القفز كأرنب من جانب إلى آخر
(مع العد حتى ٤٠)



حركة تسلق الجبال
(مع العد حتى ٤٠)
استرخ (مع العد إلى ٢٠)

خمس تمارين للأطفال الأكبر سنًا والمرأهقين



القيام بحركة الرفع كالجسر
(مع العد حتى ٢٠)
استرخ (مع العد إلى ٢٠)



عمل تمارين الضغط
(من ١٠ إلى ٢٠ مرة حسب قدرتهم)
استرخ (مع العد إلى ٢٠)



الإحماء: القفز لأعلى ولأسفل
ومد الذراعين
(مع العد حتى ٣٠)
استرخ (مع العد إلى ٢٠)



تمارين البطن
(مع العد حتى ٢٠)



القيام بعشرين حركة من
حركات الدفع
(١٠ لكل ساق)

هـ. كونوا دائمًا على استعداد للمواجهة فيروس كورونا

من المهم أن تكونوا على معرفة بالمعلومات الصحيحة عن فيروس كورونا وعن خدمات وزارة الصحة والسكان الخاصة به، وهي:



الخط الساخن المجاني 105 أو 15335 لتلقي استفسارات المواطنين عن فيروس كورونا



تطبيق "صحة مصر" للاستفسارات والإرشادات حول فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)

- يوفر التطبيق خدمة الإبلاغ عن الحالات المشتبه في إصابتها بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)، والذي يمكن لأي شخص من خلالها الإبلاغ عن حالته أو عن حالة شخص آخر مشتبه في إصابته بفيروس كورونا، وذلك عن طريق الضغط على شاشة "إبلاغ" الموجودة بالتطبيق، وتسجيل اسم الحالة والرقم القومي، والإجابة عن بعض الأسئلة لتحديد مدى احتمالية الإصابة بالفيروس.
- يتم تصنيف الحالات وفقاً للإجابات عن الأسئلة، ومن ثم يتم التواصل مع الشخص المبلغ عن حالته أو حالة شخص آخر لنقله إلى المستشفى، حيث يتم ربطه بغرفة العمليات بالوزارة، كما يتم تقديم إرشادات العزل المنزلي، وذلك حسب حالته الصحية.
- يشمل التطبيق أيضاً خريطة لجميع المستشفيات التي تقدم الخدمات الطبية للحالات المصابة بفيروس كورونا، ويمكن للمستخدم الوصول إلى أقرب مستشفى من موقعه الحالي عبر التطبيق.
- يرسل التطبيق رسائل تنبية في حال الاقتراب من أحد المواقع التي تحتوي على إصابات أو حجر صحي للمصابين بالفيروس، وذلك لأخذ الإجراءات الوقائية والاحترازية، موضحاً أن تفعيل تلك الخاصية يستلزم السماح للبرنامج بتبني موقع المستخدم وتفعيل هذه الخاصية في هاتفه المحمول. جميع بيانات المستخدمين مشفرة ومؤمنة وتخضع لشروط حماية الخصوصية.
- يحتوي التطبيق أيضاً على كافة المعلومات الخاصة بالفيروس على شكل سؤال وجواب لتوعية المواطنين، كما يرسل تنبية للمستخدمين لتعريفهم بإجراءات الوقاية من الفيروس، بالإضافة إلى إرشادات خاصة بالمخالطين للحالات الإيجابية لفيروس كورونا وإرشادات العزل المنزلي.
- يتيح التطبيق التعرف على الإحصائيات اليومية المحدثة، وجميع التطورات للوضع الوبائي لفيروس كورونا المستجد في مصر، موضحاً أن جميع المعلومات والبيانات في التطبيق معتمدة من كل من وزارة الصحة والسكان ومنظمة الصحة العالمية.

- يمكن لمستخدم التطبيق التواصل مع وزارة الصحة المصرية عن طريق "واتساب" حيث يسمح البرنامج بتحويل المستخدم مباشرة للرقم الخاص بالوزارة على "واتساب"، كما يعرض البرنامج كافة الأرقام والروابط التي تمكن المستخدم من التواصل مع وزارة الصحة والسكان بكافة وسائل الاتصال والتواصل الاجتماعي المتاحة، كما أن التطبيق يحتاج إلى دخول المستخدم على الإنترنت لتحميل محتوى الموضوعات وكافة الاستفسارات والإرشادات المتاحة والتي يتم تحديثها باستمرار عن طريق وزارة الصحة المصرية.

يمكنكم تحميل التطبيق من خلال رابط على:

Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=eg.com.eserve.sehatmirs>

App Store: <https://apps.apple.com/eg/app/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%84%D8%A9-%D9%85%D8%B3%D8%AF/id1506794318>



خدمة الرد الآلي عبر "واتساب" الخاص بوزارة الصحة والسكان لاستقبال كل استفساراتكم حول فيروس كورونا المستجد (كوفيد - ١٩)

يمكنكم حفظ الرقم ٠١٥٥٣١٠٥١٠٥ ضمن جهات الاتصال على الهاتف المحمول، أو الدخول إلى الرابط <https://wa.me/201553105105> ثم إرسال كلمة Hi في رسالة على تطبيق الواتساب.

ابحثوا دائمًا عن المعلومات المتعلقة بفيروس كورونا من خلال مصادر موثوقة مثل:

وزارة الصحة والسكان: <https://www.facebook.com/egypt.mohp/>

الصفحة الرسمية للمتحدث باسم وزارة الصحة والسكان: <https://www.facebook.com/EgyMohpSpokes/>

صفحة وزارة الصحة والسكان عن تغذية الأم والطفل (بدعم من يونيسف): <https://www.facebook.com/First1000DaysEgypt/>

الصفحة الرسمية لمنظمة الصحة العالمية: <https://www.who.int/ar/home>

صفحة الفيسبوك الرسمية لمنظمة الصحة العالمية في مصر: <https://www.facebook.com/WHOEgypt/>

الصفحة الرسمية لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف): <https://www.unicef.org/ar>

صفحة الفيسبوك الرسمية لليونيسف في مصر: <https://www.facebook.com/UNICEFEgypt/>

الاتصال على الخط الساخن ١٠٥ أو ١٥٣٣٥ لمعرفة مكان العثور على المستشفيات



© UNICEF/2019/Nourhan Maayouf

عـ التـأـديـبـ الـإـيجـابـيـ

بشكل عام، على الآباء والأمهات تذكر هذه القواعد الذهبية التي يمكن أن تساعدهم على أن يتعاملوا بشكل أفضل مع سلوكيات أولادهم، في مختلف الظروف.

ومع انتشار فيروس كورونا، ونتيجة اضطرار الكثير للبقاء في المنازل لفترات طويلة، يمكن أن تزيد السلوكيات السلبية للأطفال.



التواصل



© UNICEF/2019/Rehab El Dalil

تحذّوا معهم كل يوم. أخبروهم كيف سار يومكم، وحدّثوهم عن إنجازاتكم الصغيرة وتحدياتكم، ثم استمعوا إليهم أيضاً. عندما ترتكبون خطأ، أو تقدون أعصابكم أو تتقدونهم لأي سبب من الأسباب، بادروا بالاعتذار.

ضعوا القواعد معاً: اتفق أولاً على ما سيحدث إذا لم يتبعوا القواعد، ثم حملهم المسؤولية نتيجة خرق هذه القواعد بدلاً من معاقبتهم..

الاحترام: تأكّدوا من أنكم تستمعون لهم أكثر مما تتحدثون إليهم وأنكم تحترمون آراءهم ومشاعرهم حول ما يضغط عليهم.



© UNICEF/2018/Bee Media Productions

كونوا قدوة

الآباء: كن قدوة لابنك كيف يعامل الرجل المرأة باحترام وثقة حقيقين.

الأمهات: كوني قدوة لبناتك كيف يجب أن تكون المرأة مستقلة وجزءاً لا يتجزأ من أسرتها ومجتمعها.

الآباء المنفصلون: أبعد الأطفال عن النزاع ولا تتحدث بشكل سلبي عن الطرف الآخر أمامهم. أخبرهم دائمًا أن أباهم وأمهم يحبونهم ولكن بطريقتين مختلفتين.

الدعم

- كونوا إلى جانبهم عندما يحتاجون إلى الدعم.
- السماح لهم بالتعبير عن أنفسهم بحرية.
- اتخاذ إجراءات لتطوير مواهبهم وتشجيعها.



الحب بدون شروط

- تأكروا من أن أطفالك يشعرون أنهم محظوظون. عندما لا يشعر الأطفال بأنهم محظوظون أو يشعرون بأنهم ينتمون إلى عائلة، فإن شعورهم بقيمتهم يتآثر.
- الإيماءات الصغيرة مثل العناق و "أحبك" بدون سبب لها تأثير عظيم.



أ. الأطفال من عمر الميلاد وحتى ست سنوات

© UNICEF/2018/Bee Media Productions



تشجيع السلوك الإيجابي:

- امدحوا الطفل عندما يتصرف بشكل جيد.
- اتفقوا معه على مكافآت بسيطة غير مادية للسلوك الجيد وأعطوها له في كل مرة يقوم بهذا السلوك.
- تعلموا إعطاء التعليمات بطريقة إيجابية:
- اذكروا السلوك الذي ترغبون أن يقوم به: اطلبوا منه الأمر بصيغة "افعل" وليس "لا تفعل": مثل من فضلك نظف الطبق اللي أكلت فيه" بدلاً من "متبهدلش المطبخ".
- قدموا طلبات واقعية يمكنهم تطبيقها: فلا يمكنهم البقاء هادئين طوال اليوم، ولكن يمكنهم ذلك لمدة خمس عشرة دقيقة أثناء إجراء مكالمة هاتفية، هكذا يكون الأمر أكثر واقعية.
- يجب أن تكون التعليمات مباشرة ومحددة ومناسبة للعمر ومقدمة بطريقة هادئة ومهذبة.
- كلفوهم بالمسؤوليات المناسبة للأعمارهم: كتنظيف الطاولة بعد وجبات الطعام، وغسل الأطباق، وطي الملابس النظيفة ووضعها في مكانها، والمساعدة في إصلاح الأشياء التالفة في المنزل. كل ذلك يخلق جو يعبر عن مقوله "كنا في مركب واحد"، وهو ما سيساعدهم على تعلم أن يكونوا أكثر مسؤولية.

قوموا بوضع خطة لليوم لأطفالكم:



- يحتاج الأطفال في يومهم إلى التنظيم والترتيب والإحساس بالقدرة على التنبؤ والأمن الذي يأتي مع التكرار.
- وضع خطة لليوم من شأنه أن يساعدهم على اكتساب العادات، وتعلم إدارة الوقت، وتقليل الحيرة والمشاجرات حول ما يجب القيام به ومتى.
- تأكدوا من أن خطة اليوم تشمل وقت للعب، ووقت للعائلة، وآخر للمساعدة في أعمال المنزل.
- أشركوهم في عمل خطة اليوم، وسوف يتبعونها بشكل أفضل إذا قاموا هم بوضعها.
- اكتبوا الخطة في ورقة حتى يتمكنوا من متابعتها بأنفسهم. واجعلوها مرنّة قابلة للتغيير والتعديل، واسمحوا لهم بوقت راحة حر "غير مخطط له" يفعلون خلاله ما يرغبون فيه.

من المهم إعطاء المسؤوليات للأولاد والبنات على حد سواء؛
إذ يجب أن يتعلم الأولاد كيفية الحفاظ على نظافة المنزل ورعاية أنفسهم والآخرين.

ينبغي الاستفادة من مواهبهم واهتماماتهم؛
إذا كان الولد مهتماً بالمطبخ، فيمكنه المساعدة في صنع الطعام وغسل الأطباق، وإذا كانت البنت تحب تفكير الأشياء، فيمكنها مساعدتكم في إصلاح الصنبور الذي يسرب المياه.

٢٧
تذكروا أن كل هذه مهارات حياتية يحتاجها أي شخص في حياته، فتى أو
فتاة. وسوف يشكركم أطفالكم لاحقاً للسماع لهم بالتعلم.



عقاباً وستنتهي عندما يهدأ الطفل
لمدة ثلاثين ثانية على الأقل.

استخدمو أسلوب "نتائج الأفعال":

النتائج ليست عقوبات؛ ولكنها فرص لتعليم أطفالنا الاستقلال، واتخاذ القرار، وتحمل مسؤولية ما يفعلونه.
أمثلة للنتائج: "لو كسرت حاجة في البيت لازم تعذر وتساعد في تصليحها".

كيفية تطبيق العواقب:

- الاتفاق على القواعد والعواقب منذ البداية حتى يكون الطفل مدركاً لنتائج ما يفعله.
- عند تطبيقها، وضحوا لهم سبب استخدام العواقب.
- نفذوا العواقب بشكل واقعي، على سبيل المثال، حرمان الطفل من لعبة لمدة أسبوع أمر صعب التنفيذ، ولكن أخذها منه لمدة ساعة هو أكثر واقعية.
- بمجرد انتهاء العواقب، منحوا الطفل فرصة لفعل شيء جيد، وامتدحوه للقيام به.

التعامل مع السلوك السلبي:

خذوا فترة هدوء لمدة عشر ثوانٍ، تفسوا خلالها بيته
قبل أن تردوا على الطفل.

التجاهل:

عندما يسيء الطفل التصرف، لا تنظروا للطفل أو تتكلموا معه أو تلمسوه وتجاهلوه سلوكه تماماً، ولكن أخبروه أنكم على استعداد للتحدث معه حين يتوقف. وعندما يتوقف، منحوه اهتماماً إيجابياً وقوموا بالثناء عليه.

هذا يعلم الأطفال أنهم لن يحظوا باهتمامنا إذا أساءوا التصرف.

إعادة التوجيه:

لاحظوا السلوك السيئ مبكراً، ثم وجهوا انتباه أطفالكم عن ذلك السلوك، من خلال منحهم شيئاً مثيراً للاهتمام أو ممتعاً للقيام به: "تعالي نلعب لعبة!"

التهديّة:

هذه الطريقة مناسبة للأطفال فوق سن أربع سنوات
امنحو الطفل خمس دقائق ليهدأ ويجلس بهدوء.
وضحوا له أن التهديّة هي نتيجة لسوء السلوك وليس

بـ. الأطفال من عمر ست سنوات إلى اثنتي عشرة سنة

كلفوهם بالمسؤوليات المناسبة لأعمرهم: كتنظيف الطاولة بعد وجبات الطعام، وغسل الأطباق، وطي الملابس النظيفة ووضعها في مكانها، والمساعدة في إصلاح الأشياء التالفة في المنزل. كل ذلك يخلق جو يعبر عن مقوله "كنا في مركب واحد"، وهو ما سيساعدهم على تعلم أن يكونوا أكثر مسؤولية.

© UNICEF/2018/Bee Media Productions



تشجيع السلوك الإيجابي:

- أدمحوا الطفل عندما يتصرف بشكل جيد.
- اتفقوا معه على مكافآت بسيطة غير مادية للسلوك الجيد وأعطوها له في كل مرة يقوم بها السلوك.
- تعلموا إعطاء التعليمات بطريقة إيجابية:

 - أذكرو السلوك الذي تريدون منه أن يفعله: اطلبو منه الأمر بصيغة "افعل" وليس "لا تفعل"، مثل: "من فضلك شيل هدومك في الدولاب بدلاً من متزميش هدومك على الأرض".
 - اطلبو طلبات واقعية يمكنه تطبيقها، فلا يمكنكم منع الطفل من مشاهدة التليفزيون لمدة شهر، ولكن لمدة يوم أو اثنين قد يكون أكثر واقعية.
 - يجب أن تكون التعليمات مباشرة ومحددة ومناسبة للعمر ومقيدة بطريقة هادئة ومهذبة.

قوموا بوضع خطة لليوم لأطفالكم:



- يحتاج الأطفال في يومهم إلى التنظيم والترتيب والإحساس بالقدرة على التتبؤ والأمن الذي يأتي مع التكرار.
- وضع خطة لليوم من شأنه أن يساعدهم على اكتساب العادات، وتعلم إدارة الوقت، وتقليل الحيرة والمشاجرات حول ما يجب القيام به ومتى.
- تأكروا من أن خطة اليوم تشمل وقت للعب، ووقت للعائلة، وأخر للمساعدة في أعمال المنزل.
- أشركوهם في عمل خطة اليوم، وسوف يتبعونها بشكل أفضل إذا قاموا هم بوضعها.
- اكتبوا الخطة في ورقة حتى يتمكنوا من متابعتها بأنفسهم. واجعلوها مرنّة قابلة للتغيير والتعديل، واسمحوا لهم بوقت راحة حر "غير مخطط له" يفعلون خلاله ما يرغبون فيه.



تذكروا أن كل هذه مهارات حياتية يحتاجها أي شخص في حياته، فتى أو فتاة. وسوف يشكركم أطفالكم لاحقاً لسماع لهم بالتعلم.

ينبغي الاستفادة من مواهبهم واهتماماتهم؛ إذا كان الولد مهتماً بالمطبخ، فيمكنه المساعدة في صنع الطعام وغسل الأطباق، وإذا كانت البنت تحب تفكير الأشياء، فيمكنها مساعدتكم في إصلاح الصنور الذي يسرب الماء.

من المهم اعطاء المسؤوليات للأولاد والبنات على حد سواء؛ إذ يجب أن يتعلم الأولاد كيفية الحفاظ على نظافة المنزل ورعاية أنفسهم والآخرين.

استخدمو أسلوب "نتائج الأفعال":

النتائج ليست عقوبات؛ ولكنها فرص لتعليم أطفالنا الاستقلال، واتخاذ القرار، وتحمل مسؤولية ما يفعلونه.
أمثلة لنتائج الأفعال:

لو ما حطيتش هدوتك في الغسيل مش هتلaci حاجه تلبسها، "لو ما أكلتش معانا وقت الغدا هنشيل الأكل ومش هتلaci حاجه تأكلها".

كيفية تطبيق أسلوب نتائج الأفعال:

- الاتفاق على القواعد والنتائج منذ البداية حتى يكون الطفل مدركاً لنتائج ما يفعله.
- عند تطبيقها، وضحوا لهم سبب استخدام أسلوب نتائج الأفعال.
- اختاروا عواقب واقعية على سبيل المثال، يصعب حرمان الطفل من اللعب لمدة شهر، ولكن مدة بضعة أيام قد يكون أكثر واقعية.
- بمجرد انتهاء نتيجة فعله، امنحوا الطفل فرصة لفعل شيء جيد، وامتدحوه للقيام به.

قوموا بغض النزاعات فيما بينكم باستخدام طرق حل المشكلات لإيجاد حل يرضي الجميع:

- ضعوا خطة مع الطفل واختاروا الحل الذي من المفترض أن يصلح للموقف أو المشكلة.
- جربوا الحل وفكروا مع الطفل هل فعلاً هذا الحل كان مفيداً أم لا.
- احترسوا من العبارات "المذلة والمحبطة" مثل "هذه فكرة غبية". بدلاً من ذلك، صفووا ردود أفعالكم الشخصية: "لن أكون مرتاح لذلك لأن... ." أو "يبدو أن هذا شيء يمكنني فعله".
- امدحوا الطفل على جهوده واثروا عليه.

أعدوا أنفسكم قبل تجربة أساليب حل المشكلات:

- ابتعدوا عن إصدار الأحكام.
- استمعوا إلى أفكار الطفل حتى لو كانت غير معتادة.
- لا تتعجلوا، فليس عليكم التوصل إلى حل على الفور.
- امنحو الأطفال فرصة لحل مشاكلهم بأنفسهم.

- ساعدوا الطفل على تحديد المشكلة بوضوح: "قولي ليه اللي مضائقك؟" يجب أن يذكر الطفل توضيحاً وشرحًا محدداً للمشكلة، على سبيل المثال: "عايز أترجع على التليفزيون ومش عايزة أغسل الأطباق دلوقتي".
- اسألوا الطفل عما يشعر به.
- امنحو الطفل الفرصة للتوصيل إلى حلول والتفكير في الحلول التي يخرج منها الجميع راضياً.
- على سبيل المثال: ي يريدون الاستمرار في مشاهدة التليفزيون وتريدون منهم المساعدة في غسل الأطباق. قد تكون الحلول:
١- أن يغسلوا الأطباق فوراً ولا يمكنهم مشاهدة التليفزيون
٢- أن يستمروا في المشاهدة ولا يغسلوا الأطباق
٣- يغسلوا الأطباق الآن على أن يعودوا للتليفزيون بعد خمس عشرة دقيقة (وهو حل يرضي الجميع).

ج. المراهقون من عمر الثالثة عشر وحتى الثامنة عشر

وضع خطة لليوم:



- وضع خطة لليوم من شأنه أن يساعد المراهقين على الإحساس بالتحكم في مسار حياتهم. شجعوهم على وضع خطة لليوم، وقوموا بالإشراف عليهم دون التحكم في اختيارهم. مثلًاً وقت النوم والوجبات ووقت الأسرة والمذاكرة أمور غير قابلة للتفاوض، ولكن منحوههم القدرة على التحكم في كيفية قضاء بقية اليوم.
- عليكم تقبل أنهم قد يمكنون لفترة أطول على هواتفهم أو أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم: عليكم بالصراحة مع أبناءكم المراهقين وأخبروهم أنكم تدركون أن لديهم متسع من أوقات الفراغ، ولكن لا ينبغي أن يجلسوا طوال اليوم على الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي. وأسألوهم "إيه اللي ممكن نعمله عشان نضبط الموضوع دا؟ هل ممكن نحدد وقت معين للإنترنت ونفكر في حاجات تانية تعملها؟".

تشجيع السلوك الإيجابي:



- أثروا على أبنائكم المراهقين عندما يتصرفون بشكل جيد.
- اتفقوا معهم على مكافآت بسيطة غير مادية للسلوك الجيد وقدموها في كل مرة يحسنون التصرف.
- تعلموا إعطاء التعليمات بطريقة إيجابية: اذكروا السلوك الذي تريدون أن يفعله: اطلبوا منهم الأمر بصيغة "افعل" وليس "لا تفعل"، ويجب أن تكون التعليمات مباشرة ومحددة ومناسبة للعمر ومقدمة بطريقة هادئة ومهدبة.

كلفهم بمسؤوليات عليهم القيام بها:

من المهم إعطاء المسؤوليات للأولاد والبنات على حد سواء؛ إذ يجب أن يتعلم الأولاد كيفية الحفاظ على نظافة المنزل ورعاية أنفسهم والآخرين.

ينبغي الاستفادة من مواهبهم واهتماماتهم: إذا كان الولد مهتماً بالمطبخ، فيمكنه المساعدة في صنع الطعام وغسل الأطباق، وإذا كانت البنت تحب تشكيل الأشياء، فيمكنها مساعدتكم في إصلاح الصنبور الذي يسرب المياه.

تذكروا أن كل هذه مهارات حياتية يحتاجها أي شخص في حياته، فتى أو فتاة. وسوف يشكركم أطفالكم لاحقًا للسماح لهم بالتعلم.

- يجب المراهقون الشعور بأنهم بالغون، فهم يريدون أن يكونوا أكثر استقلالية وأقل تقيداً بالقواعد. استثمروا هذا الشعور من خلال توضيح أنه مع الحرفيات تأتي المسؤوليات.
- اتفقوا معهم على الأمور التي يمكن أن يكونوا مسؤولين عنها، مثل: غسيل الأطباق، ونشر الغسيل، وتنظيف الحمام، والكنس وإزالة الغبار، والعناية بأشغالهم الأصغر. واعمل على خلق جو يعبر عن مقوله "كلنا في مركب واحد"، والذي من شأنه أن يساعدهم على تحمل المسؤولية.



© UNICEF/2019/Rehab ElDalil

التعامل مع السلوك السلبي:

خذوا فترة توقف لمدة عشر ثوانٍ، تفسوا خلالها ببطء قبل الرد.

استخدمو أسلوب نتائج الأفعال:

نتائج الأفعال ليست عقوبات؛ إنها فرص لتعليم المراهقين الاستقلال، واتخاذ القرار، وتحمل مسؤولية ما يفعلونه.

أمثلة لنتائج الأفعال:

لو قلتني ألفاظ مش كويسة واحدنا بنتكلم مش هتقدرني تلعب على الموبايل الأسبوع دا أو "لو مخلصتش الحاجات اللي ورالك في البيت مش هقدر أسمحلك تكلم أصحابك"

كيفية تطبيق أسلوب نتائج الأفعال:

- الاتفاق على القواعد ونتائج الأفعال منذ البداية.
- عند تطبيقها، وضحاو أن لكل فعل نتائجه.
- كونوا واقعيين في استخدام أسلوب نتائج الأفعال، على سبيل المثال، على سبيل المثال، على سبيل المثال، يصعب حرمان المراهق من وقته المخصص للتواصل مع الأصدقاء لمدة شهر، ولكن حرمانه منه لمدة بضعة أيام، أكثر واقعية.
- بمجرد انتهاء من توضيح نتائج فعله، امنحوا ابنكم المراهق فرصة لفعل شيء جيد، وامتدحوه وأثنوا عليه للقيام به.

عليكم بغض النزاعات عن طريق حل المشكلة حلاً يرضي الجميع:

- ضعوا خطة مع أبنائكم المراهقين واختاروا الحل الذي من المفترض أن يصلح.
- جريوا الحل وفكروا مع أبنائكم إن كان هذا الحل يصلح أم لا.
- احترسوا من العبارات "المذلة والمحبطة" مثل "هذه فكرة غبية". بدلاً من ذلك، صفوا ردود أفعالكم الشخصية: "لن أكون مرتاح لذلك لأنّ" أو "يبدو أنّ هذا شيء يمكنني فعله".
- امدحوا ابنكم المراهق على جهوده وأثنوا عليه.

أعدوا أنفسكم قبل التصدي لحل المشكلة:

- ابعدوا عن إصدار الأحكام.
- استمعوا ولا تلقو المحاضرات.
- تقبلوا الأفكار الجديدة.
- لا تتعجلوا، فليس عليكم التوصل إلى حل على الفور.
- امنحوا أبناءكم فرصة لحل مشاكلهم بأنفسهم.

ساعدوا أبناءكم المراهقين على تحديد المشكلة بوضوح: قولوا لهم: "لماذا تشعر بالغضب أو الانزعاج؟"، يجب أن يذكر توضيحاً وشرعاً محدداً للمشكلة (على سبيل المثال، أريد الخروج ورؤيه أصدقائي).

- امنحوا أبناءكم المراهقين الفرصة للتوصل إلى حلول تريح كافة الأطراف.
- على سبيل المثال: ي يريد الخروج ومقابلة أصدقائه وتريدون منه البقاء في المنزل ليكون آمناً من العدوى

- قد تكون الحلول:
 - أن يغسلوا الأطباق فوراً ولا يمكنهم مشاهدة التليفزيون
 - أن يستمروا في المشاهدة ولا يغسلوا الأطباق
 - يغسلوا الأطباق الآن على أن يعودوا للتليفزيون بعد خمس عشرة دقيقة (وهو حل يرضي الجميع).

د. كيفية التحكم في الغضب أو العصبية أثناء التعامل مع الأطفال؟

عليكم إيجاد جذر وأساس المشكلة:

- عادة ما تكون الأشياء التي تغضينا هي نفسها في كل مرة.
- ينبغي عليكم ملاحظة ما الذي يغضبكم: كيف يحدث ذلك؟ كيف تتفاعلون معه عادة؟
- عليكم محاولة منعه من البداية: إذا كان الغضب أو العصبية يزيدان حين تشعرون بالتعب، عليكم الحصول على قسط من الراحة أو النوم. إذا كنتم تشعرون بالوحدة، فطلبوا مساعدة من صديق أو قريب.

خذوا وقتاً لتهداوا:

- عندما تشعرون بالغضب، خذوا عشرين ثانية لتهداوا. خذوا خمسة أنفاس بطيئة طويلة قبل الرد أو التحدث.

تذكروا الأشياء المهمة:

- فرقوا بين الأهداف بعيدة المدى والقصيرة المدى:



الأهداف قصيرة المدى

أهداف بعيدة المدى

هي الأشياء التي نريد تحقيقها اليوم أو خلال فترة زمنية قصيرة مثل: الحفاظ على نظافة ونظام المنزل، وتناول الطعام، والمذاكرة، والالتزام بقواعد وقت الشاشة (التلفزيون أو الهاتف المحمول)، والمساعدة في الأعمال المنزلية.

- إذا كان الطفل لا يستجيب لما تطلبوه منه، فكرروا فيما إذا كان هذا الموقف يتناسب مع الأهداف طويلة المدى أو قصيرة المدى.

- اسألوا أنفسكم، ما هو الأهم؟ طاعتهم العميماء لكافة التعليمات، أم ثقتم بأنفسهم وعلاقتكم ببعضكم؟

هي نوع العلاقة التي نرغب في وجودها مع أطفالنا عندما يكبرون، والمهارات الحياتية التي نريدها لهم كبالغين، فتحن نأمل أن يكون طفلنا في المستقبل: مسؤول، متعاطف، محترم، مستقل، مسامح، واثق من نفسه، سعيد، ناجح.



إذا واجهتكم حالات عنف تجاه الأطفال بأي شكل، ينبغي الاتصال بخط نجدة الطفل 16000

خط نجدة الطفل هو خدمة تابعة للمجلس القومي للأمومة والطفول والعاملون به متخصصون في التربية والتعامل مع الأطفال ومواجهة حالات العنف ومدربون على التعامل مع الحالات بخصوصية وسرية كاملة ودون الحاجة للإفصاح عن هوية وبيانات المتصل. يستقبل الخط الشكاوى والبلاغات الخاصة بالعنف تجاه الأطفال سواء البدنى أو النفسي أو الجنسي ويقوم بتحويل الحالة إلى الجمعيات المدنية الشريكة أو الخدمات الحكومية أو القانونية حسب الاحتياج. يوفر الخط أيضاً استشارات مهنية متخصصة في مجال التربية والتأديب الإيجابي للأباء والأمهات للتعامل بشكل أفضل مع الأطفال.

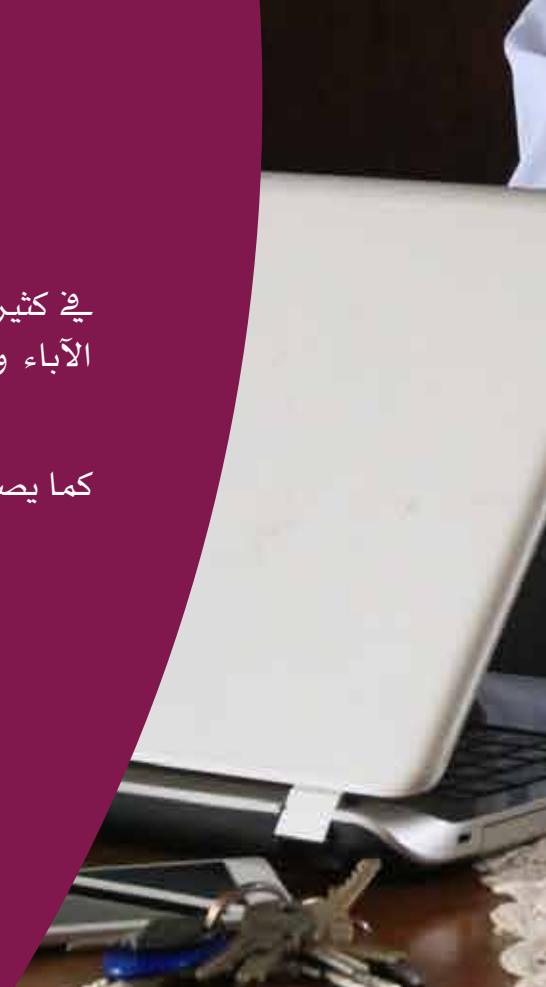
A photograph of a man and a young boy sitting at a table, playing with toy animals. The man, wearing a light blue button-down shirt, is smiling and looking down at the toys. The boy, wearing a grey t-shirt, is also looking down at the toys. They are on a table with a white lace cloth, playing with a yellow lion and a zebra. In the background, there is a trophy and a poster on the wall.

© UNICEF/2018/Bee Media Productions

التعلم وتطوير المهارات

في كثير من الأوقات يكون من الصعب ملء أوقات فراغ الأطفال، كما يرغب الآباء والأمهات أن يقضي أطفالهم أوقات فراغهم بصورة مفيدة، لذا فإن تطوير مهاراتهم يصبح أمراً على قدر كبير من الأهمية.

كما يصبح من الصعب ملء وقت فراغ الأطفال مع غلق المدارس ودور الحضانة، بسبب الإجراءات الاحترازية لمواجهة انتشار فيروس كورونا.



أ. الأطفال الصغار والرضع



تنمية حاسة السمع:

- يمكنكم صنع لعبة تحدث صوتاً "شخصية" باستخدام زجاجة بلاستيكية بداخلها حبات أرز لتحفيز السمع لديهم.



تنمية حاسة اللمس:

- عليكم بتسلیک الطفل باستخدام اسفنجات أطباق نظيفة، يتم استعمال الجانب الناعم أولاً ثم الجانب الحشن، مما يحفز حاسة اللمس لديهم.



تنمية حاسة البصر:

- اصنعوا دمى محسوسة ملونة من الجوارب القديمة لتحفيز رؤييهم.
- يمكنكم حملهم أمام المرأة ليروا أنفسهم ثم إبعادهم للحظة وإعادتهم ثانية.
- يمكن إخفاء الكؤوس أو الكرات في القدور أو خلف الوسائل وسؤالهم عن مكانها.



التطور الحركي: تشجيع الطفل على الزحف:

- يتم وضع لعبة (أو أي شيء آمن وجذاب) أمام الطفل على مسافة قصيرة.
- توضع راحة اليد خلف قدمي الطفل لدفعه إلى الزحف.
- يؤدي هذا إلى ثباته وإعطائه "دفعة" أثناء تعلمه الزحف.
- ضعوا الطفل في وضع الزحف ثم استخدام منشفة ناعمة، يتم لفها لعمل حبل، ويتم تمريره برفق حول صدر الطفل. ثم إمساك طرفي المنشفة الفضفاضين بإحكام لأعلى. وستكون المنشفة بمثابة حزام يدعم الطفل للبقاء لفترة أطول في وضع الزحف، وبالتالي تقوية عضلات الساق والذراعين لاحفاظ على وزن الجسم لفترة أطول.

تنمية المهارات الاجتماعية:

- القيام بأنشطة التقليد: التلويع باللوداع، والتصفيق باليدين، ونفع الخدين.



© UNICEF/2019/Nourhan Maayouf

ب. الأطفال من عمر عام إلى عامين

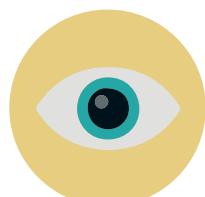
التطور الحركي:

- قوموا بوضع أشياء مختلفة في أيديهم لتحسين قبضتهم.



التطور البصري والمعرفي:

- يمكنكم تصنيف الأشياء مثل الأواني أو الكتب حسب الحجم أو اللون، فهذا يساعدهم على التعرف على العلاقات مثل الشيء الأكبر والأصغر والمتشابه في اللون، إلخ.
- احكوا لهم قصص باستخدام ظل الأصابع أمام المصابح.



تنمية المهارات الاجتماعية: تشجيع الطفل على التحدث:

- تحدثوا معه عن الأشياء العادية التي تقومون بها كل يوم - على سبيل المثال، "أقوم الآن بنشر الملابس بالخارج حتى تجف لأن الشمس بالخارج".
- قوموا بالغناء أمامه.
- امدحوا جهود الطفل في التحدث.
- يمكنكم الإشارة إلى أجزاء الجسم واسمها، أو جعلها لعبة - على سبيل المثال، "فين عينيك؟".
- بينما يلعب الطفل، عليكم بالتعليق باستخدام الصفات أو الجمل القصيرة (إذا قال موزة، يمكن إضافة: موزة صفراء، موزة كبيرة).





ج. الأطفال من عمر ثلاثة إلى ست سنوات

تنمية المهارات الاجتماعية والمعرفية:

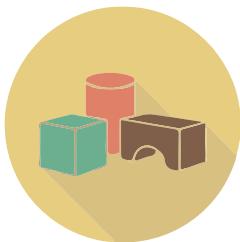
- ألعاب التمثيل والخيال:
 - يمكنكم التظاهر بأن لديكم حفلة وكلوا واشربوا من أكواب فارغة أو وضع إناء أو علبة على الرأس والتظاهر أنكم تسبحون في الفضاء أو تحت الماء.
 - تمثيل قصصهم أو حكاياتهم المفضلة ويقوم كل منكم بتمثيل دور في القصة، كما يمكنكم رسم حكاياتهم المفضلة في شكل قصة مصورة.
 - يمكنكم بناء بيت باستخدام البطانيات والوسائل.





© UNICEF/2019/Nourhan Mzayouri

- كفوفهم بالمسؤوليات المناسبة لأعمارهم مثل:
 - جمع ألعابهم.
 - المساعدة في طي الملابس المغسولة.
 - المساعدة في ترتيب السرير.
- يمكنكم صناعة الصلصال باستخدام الدقيق والماء والتوابل الملونة ثم صناعة طعام باستخدام الصلصال.



د. الأطفال من عمر سبع سنوات إلى اثنتي عشرة سنة



يمكنهم زراعة شيء في الشرفة أو بالقرب من النافذة:

قد يكون أي شيء: ريحان أو نعناع أو فواكه. سيعطيهم ذلك إحساساً بالإنجاز والمسؤولية من خلال رعاية شيء حي.



كفوهم بمسؤوليات للقيام بها:

كتنظيف الطاولة بعد وجبات الطعام، وغسل الصحون، وطي الملابس النظيفة ووضعها في مكانها، أو المساعدة في إصلاح الأشياء المعيبة في المنزل. كل ذلك يخلق جو يعبر عن مقوله "تعاون في هذا كلنا" ، وهو ما سيساعدهم على تعلم أن يكونوا أكثر مسؤولية.



القيام بعمل شجرة للعائلة معاً:

يمكنكم استخدام الورق والأقلام وأي صور عائلية لديكم. هل يعرفون من هو ابن عم جدهم؟ ماذا عن الأقارب في مدينة أخرى؟ شجعوهم على الاتصال بأفراد العائلة وملء الأماكن الخالية في الشجرة. سيعطيهم هذا إحساساً بالتواصل ويساعدهم على فهم العلاقات وبناء الجذور.



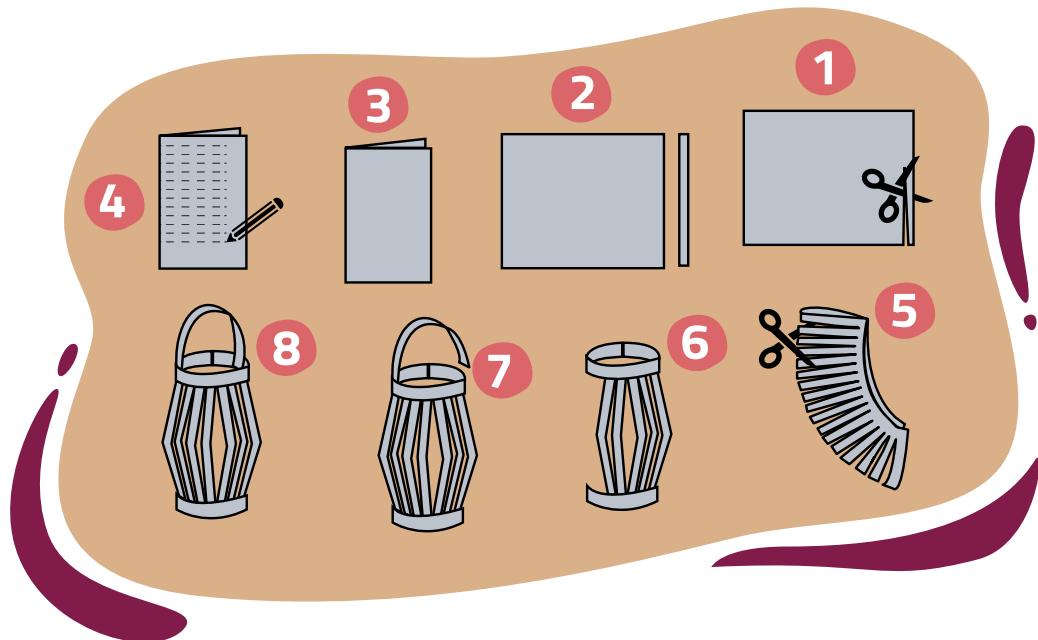
© UNICEF/2019/Nourhan Maayouf

صناعة ألعاب ورقية:

يمكنكم خلق جو احتفالي من منتجات ورقية بسيطة:

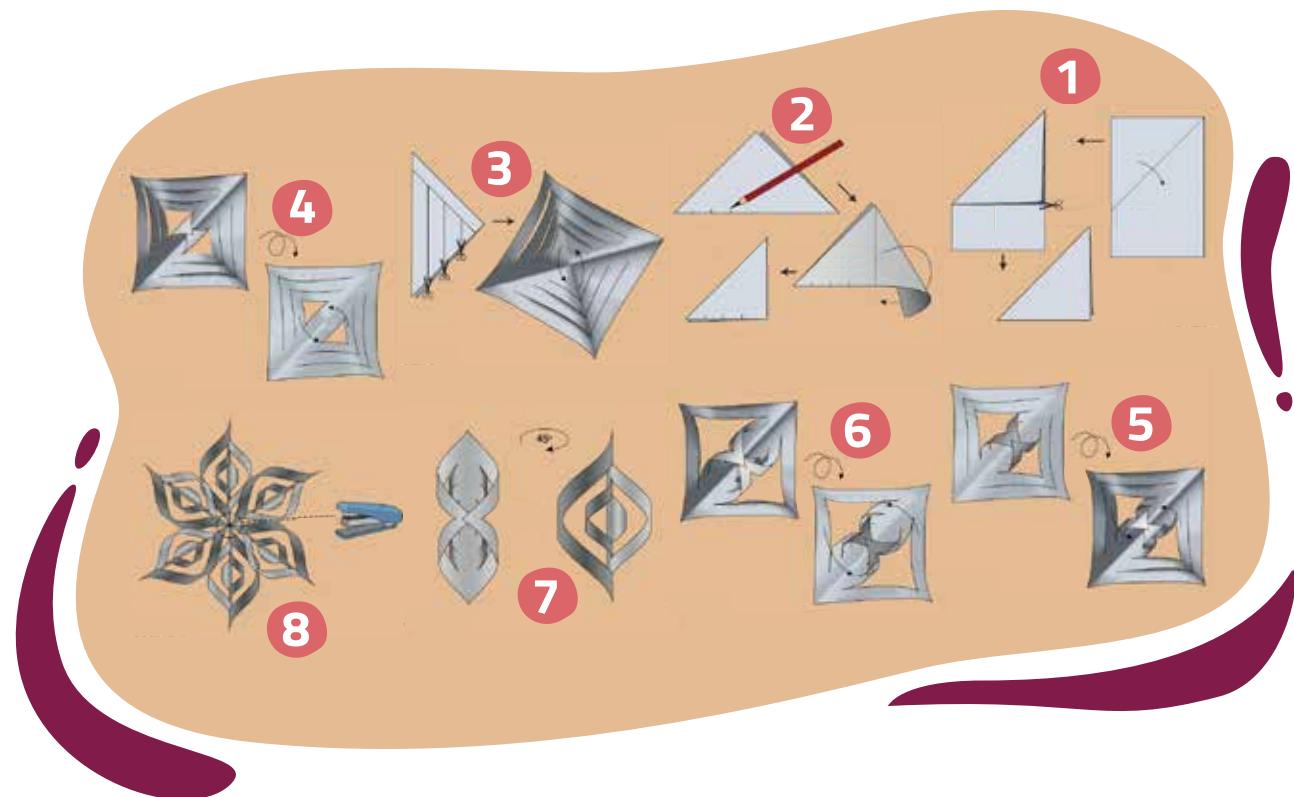
صنع فوانيس ورقية:

- يتم إحضار ورقة كبيرة، تصلح أن تكون جريدة أو غلاف قديم لمجلة.
- لونوا الورق.
- اقطعوا أحد طرفي الورقة بحذر. وضعوه جانباً لاستخدامه كمقبض.
- تطوى الورقة إلى نصفين أفقياً.
- قصوا بعناية على طول الخطوط المحددة (مع عدم الوصول إلى حافة الورق، وترك مسافة 3-4 سم فوق وتحت).
- تفرد الورقة وتلتصق الحواف الطويلة معاً باستخدام الشريط لثبيتهم في مكانهم.
- لصق المقبض أو تدبشه.
- أصنعوا العديد من الفوانيس وعلقوها في أماكن بارزة بالمنزل.



زينة منزليّة من الورق

- يمكن استخدام مربع من الورق وطيه إلى نصفين في مثلث.
- يتم طي المثلث مرة أخرى وصناعة قطعتين.
- سيبدو المثلث أمامكم مثل هذا.
- يُفرد المربع.
- يتم طي ولصق زوايا المربع الداخلية.
- يُقلب المربع ويتم لصق المجموعة الوسطى من الزوايا معاً.
- تُقلب مرة أخرى ويتم لصق الزوايا المتبقية.
- استمروا في عمل المزيد من النقاط.
- تلصق النقاط معاً أو يتم تدييسها.



الاحتفال معًا بالصيف بعمل طائرة ورقية باستخدام الأكياس البلاستيكية والعصي ورفعها من سطح المبني

قوموا بصناعة جسم الطائرة الورقية:

- تُقطع المقابض البلاستيكية من الكيس البلاستيكي.
- تُقطع جوانب الكيس البلاستيكي حتى تصبح كورقة مسطحة.
- يتم وضع إطار الطائرة الورقية على الورقة البلاستيكية المسطحة للتأكد من ملائمتها. إذا كان الإطار الذي تم عمله كبيراً جداً، يمكنكم استخدام كيس ثانٍ وتلصق الورقتين البلاستيكتين معاً.
- باستخدام المسطرة والمظهر، يتم قياس بوصة واحدة أعرض من الإطار ثم قوموا بتبع الشكل.
- عليكم بالقطع على طول هذا الخط.
- تُقطع بوصة واحدة في كل زاوية.

يتم توصيل جسم الطائرة الورقية بالإطار:

والآن، يمكنكم جمع الإطار مع الكيس البلاستيك المكون لشراع الطائرة الورقية للانتهاء من الجسم الرئيسي:

- قوموا بوضع إطار الطائرة الورقية في وسط شراع الطائرة.
- ابدأوا من جهة واحدة وقوموا بطي البلاستيك الزائد فوق حبل الإطار.
- باستخدام الشريط، ثبتوا الحافة المطوية بالشراع. وقوموا بتغطية الطول بالكامل بشرط لمنع الرياح من أن تأتي بين الطبقات.
- كرووا ذلك حتى يتم تثبيت كل الحواف بالشراع.
- يمكنكم أيضاً استخدام اللصق في هذه الخطوة، ولكن الشريط أفضل لمنع الرياح من فصل الطبقات.



توصيل حبل الطيران:

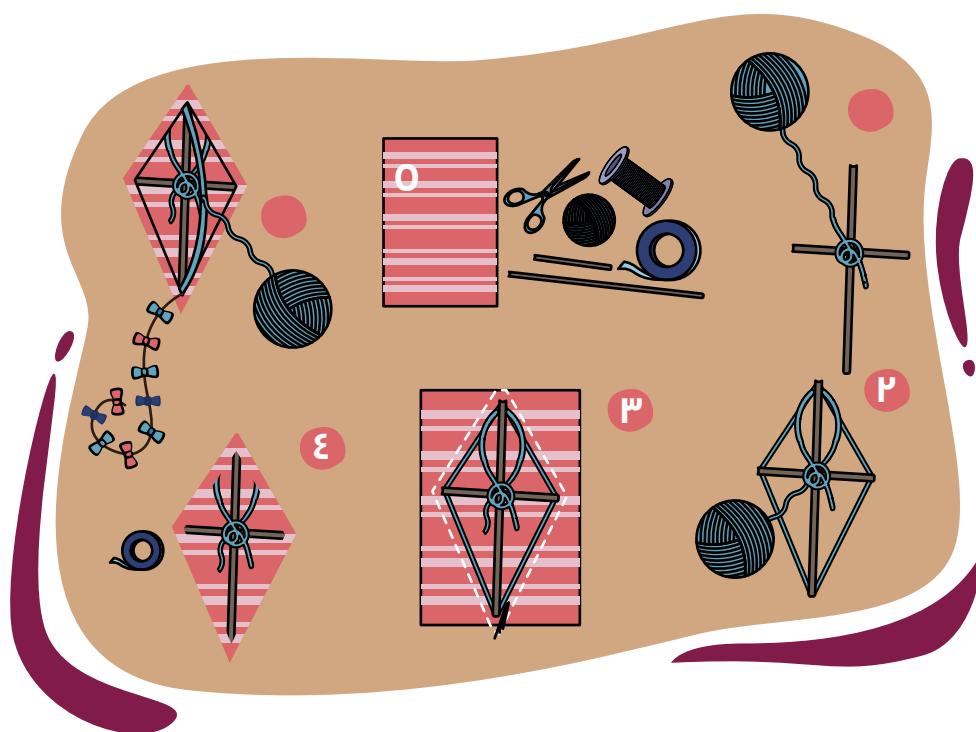
- لديكم الآن الجزء الرئيسي من طائرتكم الورقية، وحان الوقت لإضافة الملحقات لمساعدتها في الطيران:
- اقطعوا قطعة من الخيط بطول العصا العمودية بالإضافة إلى حوالي ٤ إلى ٦ بوصات، ويتم ربطها بإحكام بأحد طرفي الخيط لأعلى العصا العمودية، والطرف الآخر بالجزء السفلي من العصا العمودية، خارج شراع الطائرة الورقية. كروا العصا العمودية بالعصا الأفقية. يجب أن يكون الخيط طويل حتى تكون العصا زائدة ٤ إلى ٦ بوصات.
 - يتم استخدام الشريط أو اللصق للتأكد من أن هذه العقد لا تنزلق من على العصي.
 - عند تقاطع هذين الخيطين، اربطوا بكرة الخيط التي ستستخدمونها للطيران بالطائرة الورقية. يمكنكم أيضاً إنشاء البكرة الخاصة بكم عن طريق لف طول خيط حول لفة ورق التواليت.

يتم إضافة ذيل الطائرة الورقية باستخدام شريط:

- باستخدام كيس بلاستيكي آخر، اقطعوا شريط يصل طوله إلى ٣ أقدام، والصقوا هذا الشريط بالشريط السفلي للطائرة الورقية. قصوا ثلات قطع على الأقل من الشريط بطول ٦ بوصات واربطوها بذيل الطائرة الورقية. يمكنكم إضافة آخرين للزينة أو لوزن إضافي.
- يمكنكم إضافة ذيول أخرى إلى الزوايا الجانبية للطائرة لتحقيق التوازن الإضافي إذا لزم الأمر.

حلقوا طائراتكم في الخارج

اصعدوا على سطح المنزل أو في مكان مفتوح قريب في يوم يشهد وجود رياح وجربوا طائرتكم الورقية.



قوموا بعمل تجارب ممتعة باستخدام الأشياء الموجودة في المنزل:

تبدو هذه التجارب البسيطة لطيفة وممتعة وستساعد أطفالكم على فهم كيفية عمل الأشياء، ولكن تأكروا من القيام بذلك تحت إشرافكم.

بركان

- ضعوا بعض صودا الخبز (البيكربونات وليس البيكنج باودر) في زجاجة بلاستيكية كبيرة.
- اسكبوا بعض الخل.
- راقبوا ما سيحدث!.

ماذا يحدث؟

بيكربونات الصوديوم هي قاعدة بينما الخل (حمض الخليك) حمض. عندما يتفاعلان معًا، يشكلان حمض الكربونيك غير المستقر، الذي يتفكك على الفور إلى ماء وثاني أكسيد الكربون (غاز الذي نخرجه في التنفس)، مما يخلق كل هذا الفوران أثناء هروبه من محلول.

- يشبه هذا ما يحدث في الكعكة، يتفاعل مسحوق الخبز مع الحمض الموجود في الحليب وينتج فقاعات غازية تظل محبوسة في الدقيق وتجعل الكعكة منفوشة.

كتابة رسائل سرية بحبر غير مرئي

- ضعوا بعض عصير الليمون في وعاء وضيفوا إليه قطرات قليلة من الماء.
- يتم خلط الماء وعصير الليمون بملعقة.
- اغمسوا عود قطن، من الأعواد التي تستخدم في تنظيف الأذن، في الخليط واكتبوا رسالة على ورق أبيض.
- انتظروا حتى يجف العصير ويصبح غير مرئي تماماً.
- عندما تكونوا مستعدين لقراءة الرسالة السرية أو إظهارها لشخص آخر، قوموا بتسخين الورقة عن طريق الإمساك بها بالقرب من المصباح الكهربائي أو عود ثقاب.

ماذا يحدث؟

عصير الليمون مثل الخبز. عند تسخينه، يتآكسد ويتحول إلى اللون البني. وخلط عصير الليمون في الماء يجعل من الصعب للغاية ملاحظته عند وضعه على الورق، ولن يدرك أحد وجوده حتى يتم تسخينه، ويتم الكشف عن الرسالة السرية. المواد الأخرى التي تعمل بنفس الطريقة تشمل الحليب وعصير البصل والخل.

© UNICEF/2018/Bee Media Productions



هـ. المراهقون من عمر الثالثة عشر وحتى الثامنة عشر



ساعدوهم على وضع وتحديد أهداف شخصية

- اطلبوا منهم أن يفكروا في شيء يرغبون في أن يكونوا أفضل فيه: مثل القيام بحركة رياضية صعبة، أو تحسين قدرتهم في لغة معينة، أو الطهي، أو الرسم، أو كتابة القصص.
- شجعوهم على تحديد هدف لتحقيقه بعد فترة معينة من الوقت وتخصيص ساعة للقيام بذلك كل يوم.
- اقترحوا عليهم أن يحتفظوا بخطة تتبع تطورهم والتحقق منه باستمرار.
- حفزوهم باستمرار من خلال تحديد مكافأة غير مادية.



اطلبوا منهم مساعدتكم في ممارسة الرياضة

- يصبح المراهقون أكثر اهتماماً بمظهرهم، فساعدوهم على تكوين صورة إيجابية لأجسامهم من خلال تشجيعهم على ممارسة التمارين الرياضية معكم داخل المنزل.
- لا تتصحّرّهم بقولكم: "يجب أن تتوقفوا عن الجلوس طوال اليوم وتحركوا أكثر"، بدلاً من ذلك، أخبروهم أنكم تريدون منهم القيام ببعض التمارين للمساعدة في التخلص من آلام الظهر أو الكتف، وما إلى ذلك. اطلبوا مساعدتهم في البحث على الإنترنت أو الاتصال بالأصدقاء الذين يتمتعون باللياقة البدنية لمعرفة التمارين التي يجب القيام بها.
- حدّدوا وقتاً للقيام بهذه التمارين معاً كل يوم.



اقترحوا زراعة شيء في الشرفة أو بالقرب من النافذة

قد يكون أي شيء: ريحان أو نعناع أو فواكه. سيعطيهم ذلك إحساساً بالإنجاز والمسؤولية من خلال رعاية شيء حي.



اجعلوهم يتولون بعض المسؤوليات

- يحب المراهقون الشعور بأنهم بالغون، فهم يريدون أن يكونوا أكثر استقلالية وأقل تقيداً بالقواعد. استثمروا هذا الشعور من خلال توضيح أنه "على قدر الحريات، تأتي المسؤوليات".
- اتفقوا معهم على الأمور التي يمكن أن يكونوا مسؤولين عنها: غسيل الصحنون، ونشر الغسيل، وتنظيف الحمام، والكتنس وإزالة الغبار، والعناية بأشقاءهم الأصغر. واعملوا على خلق جو يعبر عن مقوله "كلنا في نفس القارب"، والذي من شأنه أن يساعدهم على تحمل المسئولية.



مساعدة بعضكم البعض في تغيير مظهركم:

- يمكنكم تجربة تغيير لون الشعر بالحناء.
- تفقدوا ملابسكم وحاولوا إيجادمجموعات مختلفة بعمل تزييعات أطقم جديدة من الملابس القديمة.
- حسب رغبتهم، قوموا بتخصيص يوم للرعاية الشخصية، مثل العناية بالأظافر والوجه باستخدام المكونات الطبيعية الموجودة في المطبخ مثل العسل أو الزبادي.



القيام ب مجرد للأشياء التي لم تعودوا تستخدمنها وإعادة تدويرها أو التبرع بها:

لدينا جميعاً فوضى في منازلنا، مخزنة تحت السرير أو في الشرفة، تفقدوها وضعوها بها قائمة. واطلبوا منهم مساعدتكم في إصلاح ما يلزم إصلاحه إذا أمكن، وإعادة تدوير بعضها لصنع ديكورات أو أدوات منزلية، أو بيع ما لا تحتاجون إليه أو التبرع به.

عمل شيء من أجل الآخرين:

يحتاج الأطفال وخاصة المراهقون إلى تعلم رد الجميل لمجتمعهم. ذلك من شأنه أن يعلمهم ألا يكونوا أنانيين وأن يفكروا في الآخرين وليس في أنفسهم فقط.



- اصنعوا الطعام معاً من أجل الأشخاص المحتجين وأوصلوه إليهم.
- قوموا بشراء البقالة للجيран من كبار السن الذين لا يستطيعون الخروج.
- تطوعوا مع المؤسسات الخيرية مع الحفاظ على قواعد التباعد الاجتماعي.



و. كيف تساعدون أطفالكم في دراستهم

معظم الصفوف الدراسية يُطلب منها مشروع كتقديم نهائي. البعض الآخر سيكون عليه الدراسة من المنزل ومواصلة التعلم من خلال المنصات الإلكترونية عبر الإنترنت، لكن في جميع الأحوال يجب أن يقتصر دور الآباء والأمهات على مجرد مساعدة أطفالهم في دراستهم، لأن تحول هذه المساعدة على نوع من "الدروس الخصوصية"، فالأطفال هم المسؤولون عن دراستهم. فيما يلي بعض النصائح المفيدة لتجربة تعليمية أفضل في المنزل:

١ | جعلوهم يشعرون بالراحة

أوجدوا لهم مكان مخصص لدراستهم، إذا كان ذلك ممكناً، على أن يكون مكاناً هادئاً بعيداً عن كل ما يمكن أن يصرف انتباهم عن الدراسة.

٢ | ضعوا خطة يومية

- اتفقوا مع أطفالكم على ساعات محددة للمذاكرة والتزموا بها. وتعد هذه فرصة جيدة للأطفال لتعلم كيفية إعداد قائمة بمهام اليوم وأن يكونوا مسؤولين عن وقتهم الخاص.
- خططوا لفترات استراحة قصيرة طوال اليوم، عشر دقائق كل ساعة أو ساعة ونصف (يعتمد ذلك على قدرات الطفل وعمره). وشجعوهم على القيام بأي نوع من التمارين خلال فترات الراحة هذه.
- ابدأوا معهم بجلسات مذاكرة قصيرة، واجعلوها أطول تدريجياً. فإذا كان الهدف هو الحصول على جلسة لمدة ثلاثة أو خمس وأربعين دقيقة، فابدأوا بعشر دقائق وابنوا على ذلك.

٣ | أفكار لتمارين بين جلسات المذاكرة



قد تميلون إلى إجراء بحث عن المشاريع لأطفالكم لأنهم ليسوا معتادين على هذا النوع من التعلم. ولكن تذكروا أن هذا سيعلمهم فقط الاعتماد على الآخرين، وأنه لا بأس من تقديم عمل شخص آخر على أنه عملك الخاص، وهو بالتأكيد ليس هدفك.

٤

٣

حاولوا أن تثبتوا مواعيد الوجبات والنوم

إذ يساعد ذلك على تنظيم مزاج الطفل وسلوكه.

٤

ساعدوهم على الاستمتاع بوقتهم الدراسي

يعد إجراء بحث حول أي موضوع مهارة مهمة سيحتاجها أطفالكم في حياتهم. ساعدوهم على رؤيتها كفرصة لتعلم شيء جديد من خلال اختيار موضوع يعجبهم من الخيارات المتوفرة لهم، وشجعوهم على البحث عن طرق جديدة للتعرف على هذه الموضوعات وتقديمها بطريقة مثيرة للاهتمام كما لو كانوا يقومون بعمل برنامج تلفزيوني.

٥

كونوا داعمين لا مراقبين

- ذكروهם بأنكم موجودون لشرح المفاهيم الصعبة والمساعدة في مراجعة المواد التعليمية، يمكنكم تذكيرهم أيضاً بأن وقت الراحة قد انتهى أو أنه حان وقت الانتقال إلى موضوع آخر.
- لكنهم بحاجة إلى الشعور بالمسؤولية عن دراستهم ونتائجهم، إذا خرقوا خططة اليوم، تحدثوا معهم عن كيفية تأثير ذلك على خطة اليوم التالي، واطلبوا منهم التخطيط لكيفية تعويض الوقت الضائع.

٦

امتدحوهم وأثنوا عليهم كثيراً

- إن مدح السلوك الإيجابي سيشجعهم على تكرار هذا السلوك، أكثر بكثير من انتقادهم وإلقاء اللوم عليهم باستمرار لعدم اهتمامهم بما فيه الكفاية.
- اثنوا عليهم إذا التزموا بخططهم اليومية، أو طرحوا سؤالاً يشير التفكير، أو فكروا بشكل مبدع.

٧

عليكم أن تكونوا إيجابيين وتتحلوا بالصبر إذا أعطوا إجابات خاطئة

- يعد ارتكاب الأخطاء جزءاً أساسياً من التعلم، فتأكدوا لهم أنه لا أحد يتعلم شيئاً في المحاولة الأولى.
- مثال: "حاول التفكير في إجابة بديلة، وتذكر ما تعلمناه في الوحدة وهكذا .." بدلاً من "خطأ! قلنا هذا ألف مرة ، الإجابة الصحيحة هي .."

٨

ليس من المهم أن يحصلوا على الدرجات النهائية لكن المهم أن يتعلموا بشكل أفضل

تذكروا دائماً أن علاقتكم بأطفالكم وتقديرهم لذاتهم أهم بكثير من الدرجات.

تقديم وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني عدداً من المنصات عبر الإنترن特 لدعم الطلاب وأولياء الأمور خلال تعلمهم



إذا لم يكن لديكم القدرة على الوصول إلى الإنترنط، تابعوا قنوات مصر التعليمية

قناة مصر التعليمية للتعليم الأساسي على القمر الصناعي نايل سات
معدل الترميز 25700 - H التردد: 12380 - الاستقطاب: أفقي

القناة التعليمية للثانوية العامة والفنية من خلال القمر الصناعي النايل سات
معدل الترميز 25700 - V التردد: 11747 - الاستقطاب عمودي



مكتبة التعلم الإلكتروني عبر الإنترن特 والتي يمكن الوصول إليها من خلال الرابط التالي

<https://study.ekb.eg/>

وهي تغطي المحتوى لطلاب المرحلة الابتدائية والإعدادية والثانوية وكذلك تقدم محتوى للمساعدة في المشاريع البحثية.

قناة البث المباشر

<https://stream.moe.gov.eg/>

تستهدف طلاب الإعدادية والثانوية

تسمح هذه القناة للمعلمين والطلاب ذوي الخبرة بالالتقاء فعلياً في حصص دراسية عبر الإنترنرت

تم تحميل الحصص المسجلة أيضاً على قناة الوزارة على موقع YouTube

<https://www.youtube.com/channel/UCGgeDgjIJ3GXZcLUnExAybw>

منصة الحصص الدراسية الافتراضية

<https://www.edmodo.org/>

توفر حلول التعلم الإلكتروني المباشر لربط الطلاب مع المعلمين



ي. ضمان سلامة أطفالكم عبر الإنترنت

© UNICEF/2019/Rehab El Dalil

يقضي الأطفال وقتاً طويلاً على الانترنت، ويمكن أن يساعدهم هذا في دراستهم، إلا أنه ينطوي في الوقت نفسه على بعض المخاطر:

- استهدافهم من قبل بعض البالغين للاستغلال الجنسي من خلال وسائل التواصل الاجتماعي والرسائل ومنصات الألعاب.
- تعرضهم لمحتوى ضار: مثل المحتوى العنيف والجنسي، والمعلومات المغلوطة، والمحتوى الذي يشجع على إيذاء النفس.
- مشاركة المعلومات الشخصية والصور أو مقاطع الفيديو الخاصة بهم.
- التعرض للتصرّف عبر الانترنت من الأطفال الآخرين والغربياء.

كيف تتأكدون من سلامة أطفالكم على الإنترنٌت؟

حماية أجهزة الطفل

- اضبطوا إعدادات المراقبة الأبوبية على الهاتف والأجهزة اللوحية لأطفالكم (من خلال إعدادات الجهاز).
- قوموا ضبط إعدادات خصوصية صارمة لتطبيقات مثل WhatsApp و messenger / Facebook و TikTok و Instagram و تطبيقات الألعاب.
- غطوا كاميرات الويب عند عدم استخدامها.

عليكم بإجراء محادثات صريحة ومفتوحة مع أطفالكم

- اشرحوا للطفل أنه يمكنه التحدث إليكم إذا واجه أي شيء عبر الإنترنٌت يجعله يشعر بالاستياء أو عدم الراحة أو الخوف سواء من قبل أشخاص يعرفهم أو غرباء.
- كونوا منفتحين وايجابيين ومشجعين: واعدوهم بأنكم لن تغضبوا أو تعاقبوهم إذا جاءوا إليكم وحافظوا على هذا الوعد. فهذا من شأنه أن يحافظ على الثقة بينكم وبينهم.
- تحدثوا إلى أطفالكم حول خصوصياتهم الشخصية وخصوصية الأسرة وما يمكن مشاركته وما لا يمكن مشاركته عبر الإنترنٌت.
- عليكم باليقظة إذا أظهر الطفل أي علامات مقلقة مثل الانسحاب أو الانزعاج أو التكتم أو الهوس باستخدام الإنترنٌت.

أظهروا لهم ما تريدون من خلال المثال والقدوة

- قوموا باستكشاف الواقع والتطبيقات معاً.
- انققوا كأسرة مع أطفالكم حول استخدام التكنولوجيا، على سبيل المثال لا يتم استخدام أجهزة تكنولوجية لأكثر من ثلاثة دقائق، ولا استخدام الموبايل أثناء الوجبات العائلية أو إذا كنا نقضي وقتاً كعائلاً.
- أظهروا للأطفالكم كيفية الحفاظ على خصوصية معلوماتهم الشخصية عبر الإنترنٌت، وعدم مشاركة المعلومات مع أي شخص (فليس كل شخص هو بالفعل ما يدعّيه).
- تحدثوا معهم عن المحتوى غير المناسب وكيفية الإبلاغ عنه من خلال التطبيقات نفسها أو من خلال خط نجدة الطفل ١٦٠٠.

كيف تستجيبون إذا تعرض أحد أطفالكم لأي شكل من أشكال الخطر على الإنترنٌت؟

- كونوا هادئين وطمئنوا أطفالكم.
- اتصلوا بخط نجدة الطفل ١٦٠٠ إذا واجه طفلكم أي شكل من أشكال العنف أو الاستغلال أو التممر عبر الإنترنٌت.
- سيستقبل المتخصصون المدربون مكالمتكم ويعملونكم إلى الخدمات والسلطات المحلية التي ستتعامل مع المشكلة.
- خط المساعدة سري تماماً وليس عليكم تقديم الاسم أو الإفصاح عن الهوية.



© UNICEF/2019/Nourhan Maayouf

