

الآباء ومقدمو الرعاية أبطال: حماية أطفالنا في الأزمات.



World Health
Organization

unicef 
for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



End Violence
Against Children



WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS



ECDAN
Early Childhood Development Action Network

Maestral. 
Changing
THE WAY WE
care



Child Protection
Global Protection Cluster

الآباء ومقدمو الرعاية أبطال: حماية أطفالنا في الأزمات.



اعتنِ بنفسك كي تستطيع تقديم الدعم للأطفال

- عندما يكون توترك شديدًا، امنح نفسك برهة.
- واستمع إلى أنفاسك أثناء شهيقها وزفيرها.
- يمكنك أن تضع يديك على معدتك، وأن تحس بها وهي ترتفع وتنخفض مع كل نفس.
- استمع إلى أنفاسك لبرهة فحسب.
- جرب ذلك كل يوم. أنت رائع.



World Health
Organization

unicef 

for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



الآباء ومقدمو الرعاية أبطال: حماية أطفالنا في الأزمات.



طرق عملية لمساعدتنا في التأقلم مع الأوضاع

- حتى لو كان ذلك صعبًا، حاول أن تتبع روتينًا يوميًا ما.
 - فالروتين يساعد الأطفال على الشعور بالأمان. حافظ إذا استطعت على روتين يومي، مثل أوقات تناول الوجبات أو الواجبات المدرسية.
 - كما أن مساعدة شخص آخر قد تجعلك تشعر بتحسن أيضًا.
- يتعلم أطفالنا الهدوء واللفظ منا.



World Health
Organization

unicef 
for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



الآباء ومقدمو الرعاية أبطال: حماية أطفالنا في الأزمات.



ساعد الأطفال على التأقلم مع الأزمة

- قد يشعر الأطفال بالخوف والارتباك والغضب. هم بحاجة إلى دعمك.
- استمع إلى الأطفال عندما يتحدثون عما يشعرون به.
- تقبل ما يشعرون به وقدم لهم المواساة وأشعرهم بالأمل.
- كن صريحًا ولكن حاول أن تبقى إيجابيًا.
- كل مساء، امدح الأطفال وامدح نفسك على شيء ما.



World Health
Organization

unicef 

for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING
FOR LIFELONG
HEALTH

الآباء ومقدمو الرعاية أبطال: حماية أطفالنا في الأزمات.



5 دقائق من الوقت الإيجابي مع أطفالك

- اسأل الأطفال عما يرغبون في القيام به.
 - استمع إليهم، وانظر إليهم.
 - امنحهم انتباهك الكامل.
- اللعب مع الأطفال والتحدث إليهم كل يوم يساعدهم على الشعور بالأمان.



World Health
Organization

unicef 

for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



الآباء ومقدمو الرعاية أبطال: حماية أطفالنا في الأزمات.



التعامل مع التوتر والقلق والغضب

- ابحث عن شخص يمكنك التحدث إليه عمّا تشعر به.
 - هل تفقد أعصابك؟ توقف لمدة 10 ثوانٍ.
 - تنفس شهيقاً وزفيراً ببطء لخمس مرات. بعد ذلك، حاول التعامل بطريقة أكثر هدوءاً.
- كن فخوراً بنفسك في كل مرة تحاول فيها القيام بذلك.

الآباء ومقدمو الرعاية أبطال: حماية أطفالنا في الأزمات.



تساعد الأشياء الصغيرة في الحفاظ على سلامة الأطفال

- ضع بعض الخطط مع الأطفال حول الطرق العملية للحفاظ على سلامتهم.
 - حاول إبقاء الأطفال بصحبة آبائهم أو العائلة أو الأصدقاء الذين تثق بهم.
 - ضع خطة معهم حول ما يجب فعله إذا انفصلوا عنك.
- التخطيط مع الأطفال يمنحهم الشعور بالأمان أيضًا.



World Health
Organization

unicef 
for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



الآباء ومقدمو الرعاية أبطال: حماية أطفالنا في الأزمات.



بناء قوة الأطفال في الأزمات

- اطلب من الأطفال المساعدة في المهام العائلية.
 - امدح الأطفال على محاولتهم أو على أدائهم الجيد.
 - حيث يساعدكم ذلك على القيام بالأشياء الجيدة مرة أخرى.
- كما أن مدح الأطفال يوضح لهم أنك تُحسّن بهم وتهتم بهم.