



ممول من الاتحاد الأوروبي

يونيسف



جمهورية مصر العربية  
وزارة التضامن الإجتماعي



© UNICEF/2019/Bee Media Productions



© UNICEF/2019/Bee Media Productions



© UNICEF/2019/Dalia Younis



© UNICEF/2019/Bee Media Productions



# دليل التربية الأسرية الإيجابية

تكافل وكرامة





# دليل التربية الأسرية الإيجابية

تكافل وكرامة



المحتوى

## مقدمة

ص ٣

## العناية بمقدمي الرعاية

ص ١١

- أ. الاعتناء بأنفسكم والاهتمام بها  
ب. التواصل على نحو أفضل بين الأبوين  
ج. نصائح للتعامل مع الضغوط المالية  
د. كيف تتعاملون مع وجود أكثر من طفل في المنزل
- هـ. نصائح لبيت أكثر سعادة  
و. كيفية موازنة رعاية الأطفال مع العمل من المنزل  
ي. نصائح لآباء وأمهات الأطفال ذوي الإعاقة

## دعم الأطفال معنويًا

ص ٣٥

- أ. الأطفال من عمر الميلاد وحتى ست سنوات  
ب. الأطفال من عمر ست سنوات وحتى اثنتي عشرة سنة  
ج. المراهقون من عمر الثالثة عشر وحتى الثامنة عشر

## الصحة والتغذية

ص ٤٣

- أ. الحفاظ على نظام غذائي صحي  
ب. الحفاظ على سلوكيات النظافة الشخصية والحماية من العدوى  
ج. المحافظة على نظافة المنزل
- د. الحفاظ على روتين حركة يومي  
هـ. كونوا دائمًا على استعداد

## التأديب الإيجابي

ص ٥٩

- أ. الأطفال من عمر الميلاد وحتى ست سنوات  
ب. الأطفال من عمر ست سنوات وحتى اثنتي عشرة سنة
- ج. المراهقون من عمر الثالثة عشر وحتى الثامنة عشر  
د. كيفية التحكم في الغضب والعصبية أثناء التعامل مع الأطفال

## التعلم وتطوير المهارات

ص ٧١

- أ. لأطفال الصغار والرضع  
ب. الأطفال من عمر عام إلى عامين  
ج. الأطفال من عمر ثلاث إلى ست سنوات  
د. الأطفال من عمر سبع سنوات إلى اثنتي عشرة سنة
- هـ. المراهقون من عمر الثالثة عشر وحتى الثامنة عشر  
و. كيف تساعدون أطفالكم في دراستهم؟  
ي. ضمان سلامة أطفالكم عبر الإنترنت

١

٢

٣

٤

٥

# 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 ونموهم 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 ١٦٠٠٠، وخدمات الخطوط الساخنة لوزارة الصحة والسكان للمساعدة 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 استنفدوا 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 استهلاكهم إلى مستويات أقل كما ونوعاً في سلع غذائية مهمة مثل اللحوم والدواجن والأسماك والفواكه، ما حرم الأطفال من عناصر غذائية ضرورية.

• هذا فضلاً عن بقاء الكثير من الأسر بكامل 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 أن أشكر 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 تقديمه.

ويخدم هذا الدليل ٢.٤ مليون أسرة من أسر تكافل وكرامة عن طريق جلسات التربية الأسرية التي تقودها شبكة كبيرة من الرائدات الاجتماعيات (٢٤٠٠) ومكلفات الخدمة العامة (٤٥٠٠)، وكذلك الأطفال المسجلين في الحضانات وأسرهم، وذلك من خلال المدرسات والمشرفين 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، وضمهم جميعاً في فلاش الكتروني لكل رائدة



وزيرة التضامن الاجتماعي  
د. نيفين القباج

## توابع تفشي فيروس كورونا على الأسر والأطفال

الضغط على  
الخدمات  
الصحية



غلق المدارس  
والحضانات وفرض  
القيود على الأنشطة  
وأماكن الترفيه



الظروف  
الاقتصادية



البقاء بالمنزل  
فترات طويلة

تناقص دخل الأسرة

قلة النشاط  
البدني



سوء  
التغذية



مشكلات نفسية  
وسلوكية

إستخدام الإنترنت والتكنولوجيا

الضغط النفسي  
على الآباء

تراجع مستوى  
الصحة



زيادة نسبة  
العنف









# 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 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 ونموهم في وحدات الرعاية الصحية الأولية.

ومع انتشار فيروس كورونا وما ترتب على الإجراءات الاحترازية لمواجهة، 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 لأبنائهم، أو لأنهم استنفدوا 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:

## العناية بمقدمي الرعاية

يركز هذا الجزء على مساعدة الآباء والأمهات على الاعتناء بصحتهم النفسية ومواجهة التوتر والضغط النفسية، والتخلي بالصبر للتعامل بشكل صحي مع سلوكيات أبنائهم الصعبة دون اللجوء إلى العنف.

## التأديب الإيجابي

ويشمل أدوات ونصائح يمكن تطبيقها لتشجيع السلوكيات الإيجابية للأبناء والتعامل مع السلوكيات السلبية بشكل صحي وسليم.

## التعلم وتطوير المهارات

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

## 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.



# العناية بمقدمي 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 الأبوين الطيبة ببعضهما تشكل عاملاً مهماً في تربية الأبناء والحفاظ على بيئة متناغمة داخل المنزل وتقليل العنف والتوتر بين أفراد الأسرة.

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



## أ. الاعتناء بأنفسكم والاهتمام بها

ليس عليكم أن تكونوا مثاليين دائماً ما نعيش ضغوطاً حادة، وفي تلك الظروف ليس الهدف أن تكونوا مثاليين، بل أن تهتموا بالأسرة وقت المحنة 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 بأس في أخذ 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 مررتم بموقف جعلكم تشعرعون بالغضب الشديد أو التوتر أو الارتباك أو القلق، فجربوا هذه الخطوات:



ابتعدوا عن ما يحدث لمدة عشر دقائق فقط



خذوا خمسة أنفاس طويلة وبطيئة




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

إذا كنتم تشعرعون 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 عليهما التعامل مع الضغوط المالية ورعاية الأطفال والعمل مع الحفاظ على صحة أفراد الأسرة، مما قد يكون له تأثير سلبي على أي علاقة مهما بلغت متانتها، ومن ثم يشكل تعلم التواصل بشكل أفضل أمراً هاماً، ليس فقط لعلاقتكم، ولكن أيضاً لصحة أطفالكم وعافيتهم

## ب. التواصل على نحو أفضل بين الأبوين

الضغوط المستمرة يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على أي علاقة مهما بلغت متانتها، 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 مهماً للأطفال؟

- يعاني 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 بالقيام بعمل ما، وليس التوقف عن فعل شيء ما. مثال: "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 تساعدني في كذا.."

### ٢

**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 للفهم.

### ١

**اختراروا الوقت المناسب للتحدث معا**

### ٤

**أظهروا شكركم وامتنانكم على محاولة الشريك أن يكون أفضل:**

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



## عليكم تعلم التعبير عن المشاعر السلبية:

في بعض الأحيان نحتاج 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 بحزم.
- ذكر بالضبط ما فعله وأزعجك: "أنا بتضايق لما بتتعصب وانا بتتكلم في المصاريف بالذات قدام الولاد".
- إخباره ماذا يمكن أن يحدث للمساعدة في تخطي الموقف أو كيفية ذلك: "بعد كدة ممكن نتناقش في المصاريف بهدوء وبعد ما الولاد يناموا؟"
- اقترحوا كيف يمكن منع حدوث ذلك في المستقبل "بعد كدة ممكن نتكلم في المصاريف أول كل أسبوع ونحاول نحط خطة عشان ما نترنقش آخر الشهر"

## 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 محادثة بذكر لفظة "أنا" يؤدي إلى تخفيف الضغوط على شريكك. فبدلاً من قولك "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، هنبسط أو لو قدرت تعشّي الولاد النهاردة" بدلاً من "مينفعش يعني تعمل سندوتش للعيال يتعشوا بيه؟ هو أنا لازم أعمل كل حاجة؟"
- "ممكن لو سمحت تسكتّ البنّت لحد ما أكلم ماما أطمئن على صحتها؟" بدلاً من "مش قادر حتى تهدي البنّت لحد ما أخلص كلام في التلفزيون؟"

## عليكم التوقف والهدوء لبرهة:

إذا كان لديكم خلاف ما، وبدأ الجدال يتصاعد، فخذوا هدنة واقترحوا أن يبتعد كل منكما عشر دقائق، اذهبوا إلى غرفة أخرى أو اذهبوا إلى التمشية إذا أمكن.

## قوموا بقضاء بعض الوقت معاً بدون الأطفال:

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



يقدم الخط المشورة القانونية والاجتماعية مجاناً للسيدات، كما يقدم المساعدة المجانية في حالة التقاضي من خلال إحالة الشكاوى التي تتطلب اللجوء للقضاء إلى المحامين المتطوعين والمتعاونين مع الخط من خلال برنامج المساعدة القضائية، كما يحيل الخط الشكاوى الواردة إليه إلى جهات الاختصاص ويتابعها لحلها

هذه الخدمة المجانية تابعة للمجلس القومي للمرأة وتوفر الدعم النفسي والقانوني لكل النساء والفتيات اللاتي يتعرضن للعنف بكل أشكاله من خلال محاميين متخصصين وأخصائيين اجتماعيين، ويتم ذلك في سرية تامة

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 لتخفيف من الضغوط المالية



© UNICEF/2019/Nourhan Maayouf

## ج. نصائح للتعامل مع الضغوط المالية

لماذا يجب إشراك أولادكم المراهقين (أكبر من ١٢ سنة) في إعداد ميزانية الأسرة؟



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



يجعلهم ترتيب أولويات الإنفاق، واتخاذ القرار بشأنه.



يجعلهم قيمة المال، وما يمثله من ضرورات واحتياجات.

### قوموا بتخطيط الميزانية معاً:

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

اسألوا: كم لدينا من المال وكيف ننفقه؟

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

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



اسألوهم: فيم ننفق أموالنا كل شهر؟

ارسموا صوراً لعناصر الإنفاق (طعام، إيجار، كهرباء، ماء، إلخ.) ودونوا تكلفة كل عنصر.

اسألوهم: أي من هذه الأشياء أساسي (الأشياء التي لا يمكننا التوقف عن الإنفاق عليها)، وأيها أقل أهمية (الأشياء التي من اللطيف أن تكون لدينا ولكنها ليست ضرورية للحياة)؟

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

A photograph of two young girls sitting at a table, focused on playing with colorful building blocks. The girl on the left is wearing a pink tank top and has her hair in braids with colorful clips. The girl on the right is wearing a blue tank top with a white floral design and has her hair in a bun with colorful clips. They are surrounded by various colored blocks and a green toy car. The background is a simple indoor setting with a white wall and a wooden shelf.

## 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 سناً في رعاية أشقائهم الأصغر سناً:

اجعلوهم يتولون بعض المسؤوليات المناسبة لأعمارهم (المسئوليات الأكبر يمكن أن توتر العلاقة بين الأخوين) مثل الغناء لهم أو مساعدتهم على غسل أيديهم.  
هل لديكم طفل كبير؟

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



## ضعوا خطة للمشاركة في الألعاب والموارد:

إذا كانت هناك لعبة أو جهاز يستخدمونه للترفيه، فضعوا جدولاً 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؟
- "أخويا يلعب بالكورة من الصبح ومش راضي يديهالي شوية".
- بماذا يشعر كل واحد منكم؟
- "أنا متضايق لأنه مش راضي يلاعيني معاه"، "أنا زهقان والكورة هي الحاجة الوحيدة اللي مسلياني".
- ما هي الحلول الممكنة؟ (دعوهم يأتون بإجابات).
  - أحدهم يلعب بها والآخر 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 (كلنا نفوز).
- 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).



# ٥. نصائح لبيت أكثر سعادة

## تقاسموا العبء

- ليس من السهل الاعتناء بأسرة ومنزل، لذا، فإن تقاسم المسؤوليات يجعل الأمور أسهل.
- لا بأس من طلب المساعدة عندما تشعررون 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 تشعررون به: "أنا بتضايق لما مش بتقعد معايا" بدلاً من "أنت عايش في دنيا تانية ومش حاسس بيا 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 معاً كأ أسرة



مشاهدة فيلم .



تتأوب الأدوار في سرد القصص  
المضحكة .



الحديث عن تاريخ الأسرة  
وإخبارهم بقصص ممتعة ورائعة  
عن أجدادهم .

© UNICEF/2019/Ahmed Hayman

## 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 متأكد من أن بقية اللاعبين قد فعلوه، والفائز هو من يحتفظ بالعشرة نقاط بمعنى أنه لم يفعل أي شيء من التي فعلها بقية اللاعبين.

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

من أنا: امنحوا كل شخص قطعة من الورق لكتابة اسم شخصية حقيقية أو خيالية. اطوا الأوراق واخلطوها في وعاء. يختار كل شخص شخصية واحدة ويضع الورقة على جبينه -بدون قراءتها- ويبدأ 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 ألب في ليفربول؟ هل أنا محمد صلاح؟"

# و. كيفية موازنة رعاية الأطفال مع العمل من المنزل



٣

## اعملوا على تحقيق أقصى استفادة من وقت قيلولة أطفالكم

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



٢

## شاركوا العبء 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 تعملون من المنزل، فخططوا لمناوبة العمل لمدة ساعتين لتبديل العمل مع رعاية الأطفال والقيام بالمسؤوليات الأخرى.



١

## ضعوا مع أطفالكم خطة يومية

خططوا أوقات عملكم بما يتوافق مع وقت اللعب أو الدراسة لأطفالكم.

إذا كان أطفالكم كباراً بالقدر الكافي، فسروا لهم أهمية منحكم بعض الوقت الهادئ لإنهاء عملكم. خططوا لأن تقوموا في فترات الراحة الخاصة بكم بالاطمئنان عليهم ومشاركتهم هذه الفترات.



٥

## كونوا أمناء مع أنفسكم ومع صاحب العمل

عليكم بوضع أهداف واقعية وصغيرة لتحقيقها على مدار اليوم. بهذه الطريقة لن تشعرُوا بالإحباط. ثم لاحظوا ما هو فعّال وقوموا بتغيير خططكم وفقاً لذلك.

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



٤

## خصصوا مساحة في المنزل للعمل

خصصوا مكاناً هادئاً ومريحاً 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 لآباء وأمهات الأطفال ذوي الإعاقة



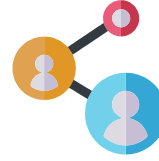
٤

ترفتقوا 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 والمجموعات الداعمة تقديم المعلومات المفيدة والدعم الاجتماعي والحد من الشعور بالوصمة. كما يمكنكم التواصل مع المنظمات المحلية ووزارة التضامن الاجتماعي على معرفة الدعم عبر الهاتف. ١٥٠٤٤



١

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

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

- استمروا في التواصل.
- تجنبوا اللوم.
- تأكدوا 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.



٥

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

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

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



# ٢ دعم الأطفال معنويًا

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 علي إلحاق أطفالكم بدور الحضانة

تحت وزارة التضامن الاجتماعي كل أسرة مصرية على إلحاق 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، ويعد الطفل ويؤمله للالتحاق بالمدرسة في المرحلة الابتدائية ويزيد من تحصيله الدراسي، كما يطور علاقاته الأسرية والمدرسية.

وتقدم وزارة التضامن الاجتماعي خدمات تربوية وتعليمية إلى الأسرة المصرية من خلال إلحاق الأطفال بدور الحضانات حيث يوجد عدد ١٤ ألف حضانة معتمدة من وزارة التضامن الاجتماعي ومنتشرة في كافة أنحاء الجمهورية، وتسعي الوزارة أيضا الي توسع الخدمة والاتاحة من خلال تيسير التراخيص وتوفيق أوضاع الحضانات غير المرخصة ومنح استثناءات لعدد ١٠٠٠ حضانة غير مرخصة وفقا لتوجيهات رئاسية تعكس اهتمام الدولة المصرية بمرحلة الطفولة المبكرة.

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

## لاحظوا كيف يعبر أطفالكم في سن ٠-٦ سنوات عن مشاعرهم السلبية:

علامات تشير إلى الملل:

- التذمر والتبكي (الزّن).
- صعوبة في التركيز أو المشاركة في اللعب.
- يصبح الطفل أكثر عدوانية.

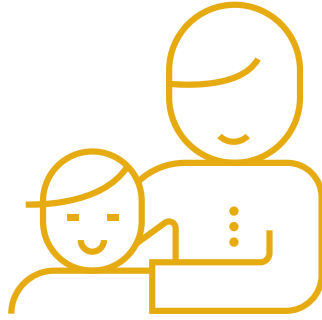


علامات تشير إلى الإجهاد النفسي:

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



## اقتراحات للتعامل مع مشاعر أطفالكم في سن ٠-٦ سنوات:



- عليكم بالتحلي بالصبر معهم.
- تصرفوا بإيجابية واهتموا بأنفسكم، فالأطفال (خاصة الصغار) يلتقطون مزاجنا وشعورنا بالضغط والإجهاد من صوتنا، ولمستنا، ووضعنا جسدنا، وما إلى ذلك.
- خصصوا الكثير من الوقت للتلامس الجسدي واحتضان الطفل، وزيّدوا من التواصل الجسدي قبل النوم، وكونوا متجاوبين مع إشاراتهِ وصراخه.
- قوموا بوضع خطط يومية منظمة، من شأنها أن تعطي إحساساً بالحياة الطبيعية والأمان، ثبتوا أوقات تناول وجبة الإفطار، وتنظيف الأسنان، وارتداء وتغيير الملابس، ووقت اللعب، والقيولة، 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 أعباه لمدة أسبوع والباقي في الأسبوع التالي.
- ساعده على التعبير عن مشاعره من خلال:
  - اهتزازات القلق: "هز أطرافك إذا كنت تشعر بالاضطراب والتوتر، الهدف من هذه الطريقة هو شغل الأطراف اليدين (فردهما وتثبيهما لدقائق، مثلاً) القدمين (هزهما لدقائق).
  - رسم "كيف أشعر"، للتعبير خلالها عما يشعر به.
  - اللعب بالعرائس: "هذا هو أرنبني" أرنب، "في رأيك بماذا يشعر" أرنب؟. فالأطفال الصغار يعبرون عن مخاوفهم وأفكارهم من خلال اللعب قبل أن يتمكنوا من وصفها بالكلمات.

## كيف تتعاملون مع الأطفال في سن ٠-٦ سنوات إذا ما كانوا يشعرون بالضغط والتوتر بشأن وباء كورونا؟



- استمعوا إليهم وتفهموا حقهم في القلق أو الشعور بالملل أو الإحباط.
- ادفعوهم للتعبير عما يجول بداخلهم من خلال سؤاَلهم عما يشعرون به.
- أكدوا لهم أنكم موجودون للحفاظ على سلامتهم وعمل أي شيء لحمايةهم.
- إذا طرحوا 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.
- ابعدهم 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.



### استفيدوا 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 Dallil



### بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، يمكنكم:

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



### بالنسبة للأطفال الصغار، يمكنكم:

- تقليد تعبيرات 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 عند قضاء الوقت مع الأطفال الصغار إظهار مدى انتباهكم لأطفالكم أثناء اللعب، لأن هذا يحسن من قدرتهم على الكلام، ويزيد من تقديرهم لذاتهم. يمكنكم تطبيق الخطوات الآتية أثناء اللعب:

- صفوا ما يفعله الطفل: "أنت عملت برج"، "أنت رسمت مربع".
- كرروا أو أعيدوا صياغة ما يقوله. الطفل: "أنا أحب لعب الكبايات"، الأم: "أنت ميسوط باللعب بالكبايات؟".
- أظهروا تعليقات إيجابية فقط وتجنبوا التعليقات الناقدة مثل "هذه ليست الطريقة الصحيحة".
- تجاهلوا الأشياء التي لا ترغبون أن يفعلها الطفل مثل البكاء بدون سبب أو التباكي والتذمر، فهذا يعلمهم ما هو السلوك الجيد والسلوك السيئ.
- تجنبوا الأوامر مثل "للا تعمل برج من الكبايات"، والأسئلة "ليه لونت الشجرة باللون الأصفر؟" لأنها تنطوي على انتقادات 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 والضغوط؛

الاستيقاظ ليلاً  
أكثر من المعتاد.



صعوبة التركيز أو  
المشاركة في المحادثات.



انسحاب الطفل  
وجلوسه بمفرده.



أن يكون الطفل أكثر تعلقاً  
بالوالدين وأكثر التصاقاً بهما.



أن يصبح الطفل  
أكثر عدوانية.



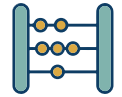
## اقتراحات للتعامل مع مشاعر أطفالكم في سن من ٦-١٢ سنة:

- عليكم بالتحلي بالصبر في التعامل معهم.
- اهتموا بأنفسكم، فالأطفال يلتقطون مزاجنا وشعورنا بالضغط والإجهاد.
- خصصوا الكثير من الوقت للتلامس الجسدي والاحتضان، بالذات قبل النوم.
- قوموا بوضع خطط يومية منظمة، من شأنها أن تعطي إحساساً بالحياة الطبيعية والأمان، من خلال تثبيت أوقات تناول وجبة الإفطار، وتنظيف الأسنان، وارتداء وتغيير الملابس، ووقت اللعب، والقيولة، 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 الإنترنت.



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

- ادفعوهم للتعبير عما يجول بداخلهم من خلال سؤالكم لهم عما يشعرون به.
- استمعوا إليهم وأقروا 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 بعبادات النظافة الصحية الجيدة.
- إذا طرحوا 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 وامنحوهم الشعور بالسيطرة على حياتهم والتحكم فيها.



### استفيدوا 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 المتقاطعة أو الشطرنج أو حل الألغاز.
  - طهي وجبتهم المفضلة معاً.
  - اعملوا شيئاً للآخرين معاً: اصنعوا الطعام للمحتاجين أو اشتروا البقالة للجيران من كبار السن.





© UNICEF/2018/Bee Media Productions

## لا لجريمة ختان البنات

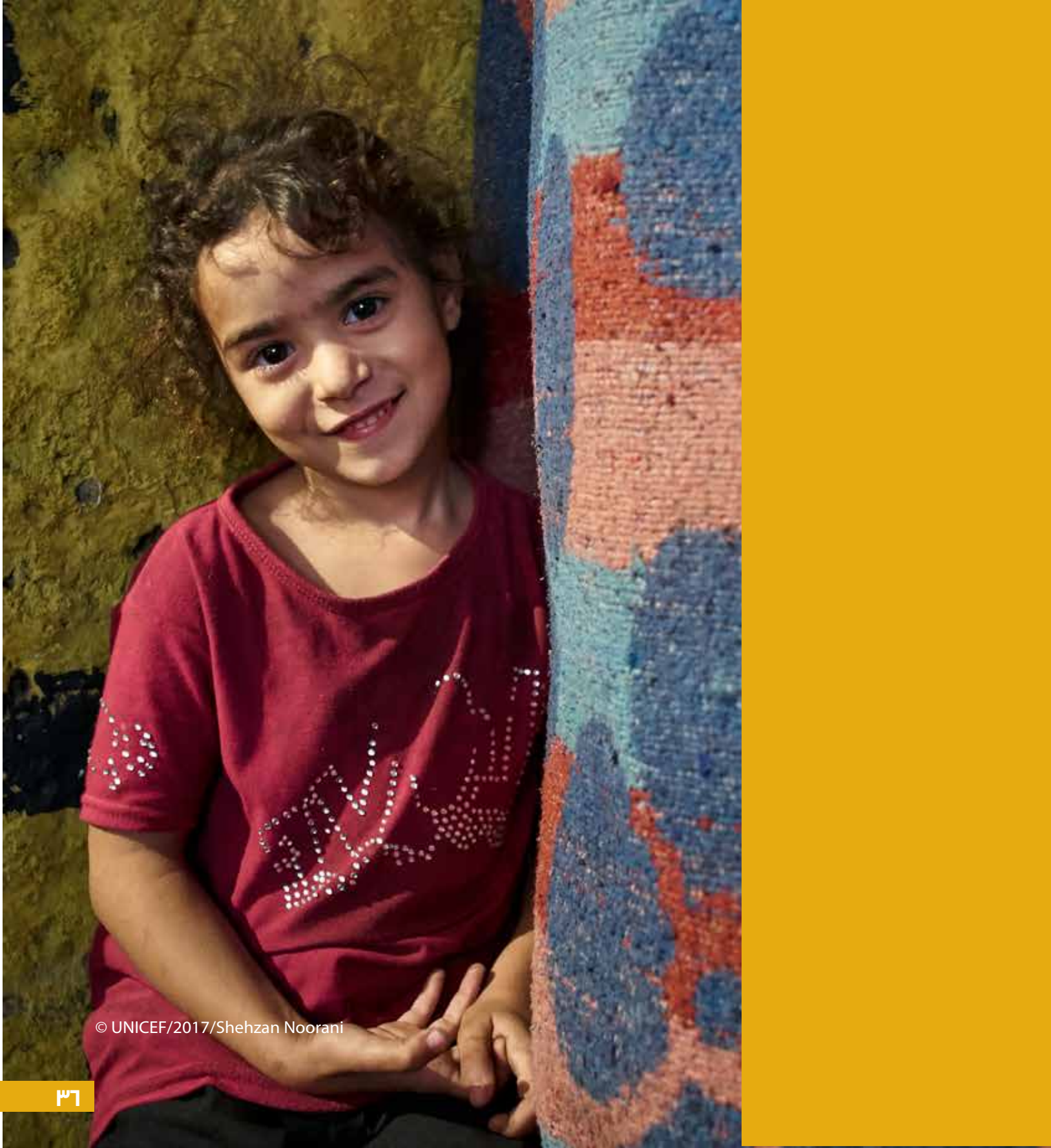
ختان البنات هو قطع كلي أو جزئي للأعضاء التناسلية الخارجية للأنتى. وتمارس كثير من الأسر هذه الجريمة، بدعوى حماية بناتهن من الانحراف الأخلاقي، وهي حجة غير صحيحة.

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 أغلب 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 بتفهم وصراحة هي الوسيلة الأساسية للتربية والتنشئة الإيجابية للبنت. لذلك يجب على كل أم وأب التسلح بالمعرفة والعلم حتى يستطيعا الحوار والتفاهم من البنات.
- الأب والأم مسئولان عن حماية بنتهما 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 طبيياً "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 لبناتهن، 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 اهانتة بالختان".



© UNICEF/2017/Shehzan Noorani

# ج. المراهقون من عمر الثالثة عشر وحتى الثامنة عشر

يعاني المراهقون في الغالب من الإحساس بالضغط والتوتر نتيجة التغيرات الجسمانية والنفسية التي يمرون بيها 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 منظمة:

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.

التأكيد على حقهم في الشعور بالغضب والإحباط

الوضع الحالي سيء، وقول خلاف ذلك سيثبت أنكم لا تفهموهم. 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 تتم دعوتهم لقضاء يوم مع بعض الأصدقاء، أو عندما توفيت جدتهم، وماذا فعلوا للتغلب على حزنهم؟ ذكروهم بأن القدرة على التكيف والمواجهة هي شيء يتم بناؤه بمرور الوقت والمواقف، وهم بالفعل يقومون بينها.







© UNICEF/2019/Dalia Younis

### ساعدوهم على التعبير عن مشاعرهم والتعامل مع التوتر

لاحظوا متى يشعرون بالإحباط، وتحلوا بالصبر واعترفوا بمشاعرهم: "أنتِ شكلك متضايقه 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 للمراهقين، 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؟

بادروهم بالسؤال عما يشعرون به.



استمعوا إليهم وأقروا 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:



o 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 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 مفيد للآخرين معاً: مثل صنع الطعام للمحتاجين أو شراء البقالة للجيران من كبار السن



مشاهدة فيلمهم أو برنامجهم المفضل سوياً



طهي وجبتهم المفضلة معاً





© UNICEF/2018/Bee Media Productions



## لـ لزواج الأطفال

الطفلة/ الطفل حسب الدستور والقانون هو كل شخص لم يبلغ ثامنة عشر سنة. السن القانوني لتوثيق عقد الزواج للأنثى والذكر هو ١٨ سنة ميلادية. زواج الأطفال هو تزويج البنت أو الولد قبل إتمام السن القانوني لتوثيق عقد الزواج ١٨ سنة ميلادية.

### الاحطار 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 الطفلة لمخاطر الإجهاض المتكرر، وارتفاع ضغط الدم وتسمم الحمل والالانيميا.
- نظراً لعدم اكتمال نمو الجهاز التناسلي للفتيات قبل ١٨ سنة، فإن الزوجة الطفلة الحامل يمكن أن تتعرض لمضاعفات الولادة مثل النزيف الشديد أثناء الولادة، والولادة قبل الميعاد، وسقوط الرحم.
- تزداد وفيات الأمهات إلى الضعف إذا حدث الحمل قبل عمر ١٨ سنة.
- يتعرض مولود الأم الطفلة إلى الولادة قبل الميعاد ونقص الوزن والإعاقة والوفاة.
- كما تخسر الزوجة الطفلة حقها في التعليم وتنمية قدراتها والمهارات الأساسية.
- الزوجة الطفلة والزوج الطفل يكونا أقل قدرة على تحمل مسؤوليات التربية، وحماية أطفالهما من المخاطر لنقص وعيهم وخبرتهم.
- وبحسب البيانات الأحدث فإن حالات العنف الأسري ونسب الطلاق ترتفع في حالات زواج الأطفال.



# ٣ الصحّة والتغذية

من المهم لدى الآباء والأمهات الثقافة الصحية الضرورية للحفاظ على صحّة 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 واللوبياء 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 للمساعدة في عملية الهضم.
- يعد الخبز البلدي أفضل من الخبز الأبيض لأنه غني بالألياف.

## أمثلة لوجبات متكاملة وغير مكلفة:

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

كما يمكن تقديم الترمس أو الحمص أو الفشار أو التمر أو قطع الجزر أو قطع الخيار للأطفال كأكالات 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 تضعف الصحة العامة وتضع صاحبها في المزيد من الخطر عند الإصابة بفيروس كورونا.



## منح الأطفال الأطعمة الغنية بالمعادن والفيتامينات يقوي الجهاز المناعي ويغني عن شراء الفيتامينات في شكل أقراص.

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

**الزنك:** من المعادن التي تعزز المناعة ويوجد في اللبن  
والزبادي والحبوب الكاملة مثل البلبيلة والفريك والبقوليات  
مثل الحمص والعدس والفاول والدواجن والأسماك واللحوم  
الحمراء (بكميات قليلة).

**فيتامين (د):** التعرض لأشعة الشمس لمدة ١٠-١٥ دقيقة  
في الصباح والمساء يساعد على تكوين فيتامين (د) في  
الجسم، والذي يقوي المناعة ويعزز صحة العظام.

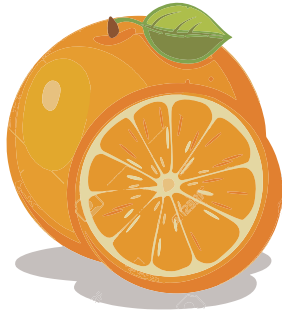
**الأوميغا (3):** موجود في الأسماك بأنواعها وزيت الزيتون  
وزيت بذر الكتان (الزيت الحار) ومن فوائده تحسين الذاكرة  
والقدرات المعرفية.

**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: للحوم الحمراء والدواجن  
والكبد.

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



يراعى تقليل الملح واستخدام الملح المعالج باليود فقط، مع  
تجنب المخللات، واستبعاد الملاحات 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 المقلية (الشيبسي) والوجبات  
السريعة لأنها تحتوي على دهون ضارة، كما أن تجنب  
محللات الوجبات السريعة يضمن عدم مخالطة الآخرين  
وانتقال العدوى.



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



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



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



يجب تجنب إعطاء الطفل الأطعمة السكرية باعتبارها  
مكافأة أو لإبقائه 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 والرُّضع

## 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 للرُّضع والأطفال الصغار.



استخدام ملعقة وصحن وكوب نظيف دائماً لإطعام الطفل.



غسيل الأيدي دائماً 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 يرضع الأطفال المرضى أكثر.
- عدم تقديم أي أدوات جديدة للطفل أثناء المرض.

### أثناء التعافي ينبغي:

- إعطاء الطفل المزيد من الرضعات 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 يشتهن أو تأكدت إصابتهن بالمرض، ينبغي الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لأن فيروس كورونا لا ينتقل عن طريق لبن الثدي أو الرضاعة الطبيعية مع ارتداء كامامة 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، ولبس كامامة، وتوفير عبوات معقمة لها غطاء محكم لتعصير اللبن فيها، وكمادات دافئة وتديلنك 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 تغذية الطفل بلبن الأم بالمعلقة أو السرنجة أو القطارة أو الكوب ويفضل تجنب البيرونة حتى يمكن إعادة الرضاعة الطبيعية المباشرة مرة أخرى للطفل حين تمام شفاء الأم.



”

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

## هل لديكم مخاوف من زيارة الوحدات الصحية في محيطكم؟

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 والآباء.
- 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 تستمر الأسرة في زيارة هذه المراكز لضمان سلامة الأم والطفل والحفاظ على صحتها. تتبع هذه المراكز كافة الإجراءات الاحترازية للوقاية من العدوى، وليس هناك أي مشكلة في زيارة المركز طالما التزمت الأسرة بارتداء الكمامة والحفاظ على مسافة متر ونصف على الأقل عن الآخرين.

## نصائح عامة بشأن نظافة الأغذية

الفصل دائماً بين الأطعمة النيئة والمطهوه: ينبغي استخدام ألواح تقطيع 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 تواريخ 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).

- اطلبوا من أطفالكم اختيار ما يأكلون ليوم كامل.
- امنحهم ميزانية محددة.
- شجعوهم على استخدام المكونات الموجودة بالفعل في المنزل لتقليل المشتريات المطلوبة.
- يمكنهم الاتصال بأحد الأقارب للاستفسار عن وصفة، أو البحث عن وصفة عبر الإنترنت.
- عليكم بتحديد المهام: التسوق من أجل إعداد الطعام، عملية التحضير، غسل الخضار، التحقق من الفرن، التنظيف.

# ب. 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 والضم عند السعال أو العطس باستخدام منديل أو بالكوع (في الكم). في حالة استخدام منديل للسعال أو العطس، يجب رميه على الفور وغسل اليدين.
- تجنب مصافحة الآخرين.
- الابتعاد عن الأماكن المزدحمة قدر الإمكان وتجنب الزيارات غير الضرورية.
- ارتداء الكمامة القماشية أو الجراحية خارج المنزل.
- غسل اليدين باستمرار لمدة تتراوح من عشرين إلى ثلاثين ثانية:



## ينبغي غسل اليدين

- قبل وبعد تناول الطعام أو لمسه.
- بعد استخدام المراض.
- بعد السعال أو العطس.
- بعد إلقاء القمامة أو التقاط أشياء من الأرض.
- بعد لمس الحيوانات.
- بعد الرجوع من الخارج.
- وبشكل عام، إذا لم تتذكر آخر مرة غسلت يديك فيها، فاغسلها!

## سبع خطوات لغسل اليدين



دع أصابع اليد اليمنى مع أصابع اليد اليسرى وأفرك ظهر الأصابع



أفرك اليدين مع تشبيك الأصابع



أفرك اليدين



وزع الصابون على يديك



نشف اليدين جيداً



أفرك اليد اليمنى بحركة دائرية بحيث تشبك أصابعها باليد اليسرى وبالعكس



أفرك الإبهام باليد

© UNICEF/2019/Rehab El Dalil

اجعلوا من غسل اليدين وقت متعة ومرح للأطفال  
اختروا أغنية لمدة عشرين ثانية لغسل اليدين (ضعف طول  
أغنية سنة حلوة يا جميل). وبالنسبة للأطفال الأصغر سناً  
أعدوا لهم كرسيّاً للوقوف عليه.

هل يجب

استخدام مطهر اليدين؟

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



# ج. المحافظة على نظافة المنزل

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

## ما هي الأجزاء التي يجب تنظيفها بانتظام؟

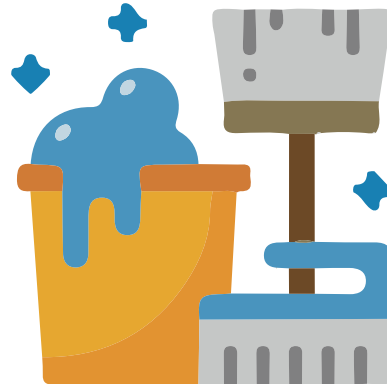
يختلف كل منزل عن غيره، لكن الأسطح التي تتعرض للمس في كل منزل تشمل: مقابض الأبواب، والطاولات، والكراسي، وأسطح المطبخ والحمام، والصنابير، والمراحيض، ومفاتيح الإضاءة، والهواتف المحمولة، وأجهزة الكمبيوتر، ولوحات المفاتيح، وأجهزة التحكم عن بعد (الريموت الكنترول)، والألعاب التي يستخدمها الأطفال بكثرة.

## 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 ألعاب الأطفال

- تلتقط اللعب التي نستخدمها كل يوم الكثير من الجراثيم لذلك:
- بالنسبة للألعاب البلاستيكية، يكفي المسح بالصابون وقطعة القماش المنقوعة بالماء ثم المسح بماء مبيض.
  - بالنسبة للألعاب المحشوة، يمكن غسلها في الغسالة (إذا كان الملصق يشير إلى ذلك) أو غسلها بالماء الدافئ والمنظفات.









© 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.

بالتسبة للرُضع

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.

بالتسبة 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)  
استرح (مع العد إلى ٢٠)



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



السير كجندي  
(مع العد حتى ٢٠ في كل جانب)  
استرح (مع العد إلى ٢٠)



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



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

## خمس تمارين للأطفال الأكبر سنًا والمراهقين



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



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



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



تمارين البطن  
(مع العد حتى ٢٠)



القيام بعشرين حركة من  
حركات الدفع  
(١٠ لكل ساق)

# ه. كونوا دائماً على استعداد لمواجهة 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-19)

- يوفر التطبيق خدمة الإبلاغ عن الحالات المشتبه في إصابتها بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، 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 تنبيه في حال الاقتراب من أحد المواقع التي تحتوي على إصابات أو حصر صحي للمصابين بالفيروس، وذلك لأخذ الإجراءات الوقائية والاحترازية، موضحاً أن تفعيل تلك الخاصية يستلزم السماح للبرنامج بتتبع 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 تنبيهات للمستخدمين لتعريفهم بإجراءات الوقاية من الفيروس، بالإضافة إلى الإرشادات الخاصة 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.sehatmisr>

App Store: <https://apps.apple.com/eg/app/صحة-مصر/id1506794318>



**خدمة الرد الآلي عبر "واتساب" الخاص بوزارة الصحة والسكان لاستقبال كل استفساراتكم حول فيروس كورونا المستجد (كوفيد- 19)**

يمكنكم حفظ الرقم 01553105105 ضمن جهات الاتصال على الهاتف المحمول. أو الدخول إلى الرابط <https://wa.me/201553105105> ثم ارسال كلمة Hi في رسالة على تطبيق الواتساب.

**ابحثوا دائماً 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 105 أو 15335 لمعرفة مكان العثور على المستشفيات



# ٤ التأديب الإيجابي

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

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





© UNICEF/2019/Rehab El Dalil

## التواصل

تحدثوا معهم كل يوم. أخبروهم كيف سار يومكم، وحدثوهم عن إنجازاتكم الصغيرة وتحدياتكم، ثم استمعوا إليهم أيضاً. عندما ترتكبون خطأ، أو تفقدون أعصابكم أو تنتقدونهم لأي سبب من الأسباب، بادروا بالاعتذار.

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

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

## كونوا قدوة

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

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

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



© UNICEF/2018/Bee Media Productions





© UNICEF/2019/Ahmed Hayman

## الدعم

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

## الحب بدون شروط

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



© UNICEF/2019/Ahmed Hayman

# 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 مكالمات هاتفية، هكذا يكون الأمر أكثر واقعية.
  - يجب أن تكون التعليمات مباشرة ومحددة ومناسبة للعمر ومقدمة بطريقة هادئة ومهذبة.
- كلفوهم بالمسئوليات المناسبة لأعمارهم: 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 مقولة "كلنا في مركب واحد"، وهو ما سيساعدهم على تعلم أن يكونوا أكثر مسئولية.

## 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 مرنة قابلة للتغيير والتعديل، واسمحوا لهم بوقت راحة حر "غير مخطط له" يفعلون خلاله ما يرغبون فيه.

من المهم إعطاء المسئوليات 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 تفكيك 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 لاحقاً للسماح لهم بالتعلم.**



عقاباً وستنتهي عندما يهدأ الطفل لمدة ثلاثين ثانية على الأقل.

**استخدموا 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 تعتذر وتساعد في تصليحها".

**كيفية تطبيق العواقب:**

- الاتفاق على القواعد والعواقب منذ البداية حتى يكون الطفل مدركاً لنتائج ما يفعله.
- عند تطبيقها، وضحو 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، امنحوا الطفل فرصة لفعل شيء جيد، وامتدحوه للقيام به.

**التعامل مع السلوك السلبي:**

خذوا فترة هدوء لمدة عشر ثوانٍ، تنفسوا خلالها ببطء قبل أن تردوا على الطفل.

**التجاهل:**

عندما يسيء الطفل التصرف، لا تنظروا للطفل أو تتكلموا معه أو تلمسوه وتجاهلوا سلوكه تماماً، ولكن أخبروه أنكم على استعداد للتحدث معه حين يتوقف. وعندما يتوقف، امنحوه 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: "تعالى نلعب لعبة!"

**التهدئة:**

هذه الطريقة مناسبة للأطفال فوق سن أربع سنوات امنحوا الطفل خمس دقائق ليهدأ ويجلس بهدوء. وضحو له أن التهدئة هي نتيجة لسوء السلوك وليس

# ب. الأطفال من عمر ست سنوات إلى اثنتي عشرة سنة

كفهوم بالمسؤوليات المناسبة لأعمارهم: 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 مقولة "كلنا في مركب واحد"، وهو ما سيساعدهم على تعلم أن يكونوا أكثر مسئولية.

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

## 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 مرنة قابلة للتغيير والتعديل، واسمحوا لهم بوقت راحة حر "غير مخطط له" يفعلون خلاله ما يرغبون فيه.



من المهم إعطاء المسئوليات 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 تفكيك  
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 لاحقاً للسماح لهم  
بالتعلم.

## استخدموا أسلوب "نتائج الأفعال":

النتائج ليست عقوبات؛ ولكنها فرص لتعليم أطفالنا الاستقلال، واتخاذ القرار، وتحمل مسئولية ما يفعلونه.

### أمثلة لنتائج الأفعال:

لو ما حظيتش هدموك في الغسيل مش هتلاقي حاجة تلبسها، "لو ما أكلتش معانا وقت الغدا هنشيل الأكل ومش هتلاقي حاجة تاكلها".

### كيفية تطبيق أسلوب نتائج الأفعال:

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

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

- ساعدوا الطفل على تحديد المشكلة بوضوح: "قولي إيه اللي مضايك؟"، يجب أن يذكر الطفل توضيحاً وشرحاً محدداً للمشكلة، على سبيل المثال: "عايز أتفرج على التلفزيون ومش عايز أغسل الأطباق دلوقتي".
- اسألوا الطفل عما يشعر به.
- امنحوا الطفل الفرصة للتوصل إلى حلول والتفكير في الحلول التي يخرج منها الجميع راضياً.
- على سبيل المثال: يريدون الاستمرار في مشاهدة التلفزيون وتريدون منهم المساعدة في غسل الأطباق. قد تكون الحلول:  
1- أن يغسلوا الأطباق فوراً ولا يمكنهم مشاهدة التلفزيون  
2- أن يستمروا في مشاهدة ولا يغسلوا الأطباق  
3- يغسلوا الأطباق الآن على أن يعودوا للتلفزيون بعد خمس عشرة دقيقة (وهو 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، صفوا ردود أفعالكم الشخصية: "لن أكون مرتاح لذلك لأن...". أو "يبدو أن هذا شيء يمكنني فعله".
- امدحوا الطفل على جهوده واتشوا 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.
- امنحوا الأطفال فرصة لحل مشاكلهم بأنفسهم.

# 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. مثلاً وقت النوم والوجبات ووقت الأسرة والمذاكرة أمور غير قابلة للتفاوض، ولكن امنحوهم القدرة على التحكم في كيفية قضاء بقية اليوم.

- عليكم تقبل أنهم قد يمكثون 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:



- أشوا 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 ومهذبة.

## كفوفهم بمسئوليات عليهم القيام بها:

- يحب المراهقون الشعور بأنهم بالغون، فهم يريدون أن يكونوا أكثر استقلالية وأقل تقيداً بالقواعد. استثمروا هذا الشعور من خلال توضيح أنه مع الحريات تأتي المسئوليات.
- اتفقوا معهم على الأمور التي يمكن أن يكونوا مسئولين عنها، مثل: غسيل الأطباق، ونشر الغسيل، وتنظيف الحمام، والكنس وإزالة الغبار، والعناية بأشقاؤهم الأصغر. واعلمي على خلق جو يعبر عن مقولة "كلنا في مركب واحد"، والذي من شأنه أن يساعدهم على تحمل المسئولية.



## من المهم إعطاء المسئوليات 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 بالطبخ، فيمكنه المساعدة في صنع الطعام وغسل الأطباق، وإذا كانت البنت تحب تفكيك 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 لاحقاً للسماح لهم بالتعلم.

## التعامل مع السلوك السلبي:

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

### استخدموا أسلوب نتائج الأفعال:

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

### أمثلة لنتائج الأفعال:

لو قلتي ألفاظ مش كويسة واحنا بنتكلم مش هتقدري تلعبى على الموبايل الأسبوع دا أو "لو مخلصتش الحاجات اللي وراك في البيت مش هقدر أسمحلك تكلم أصحابك"

### كيفية تطبيق أسلوب نتائج الأفعال:

- الاتفاق على القواعد ونتائج الأفعال منذ البداية.
- عند تطبيقها، وضحو أن لكل فعل نتائجه.

- كونوا واقعيين في استخدام أسلوب نتائج الأفعال، 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 واشوا عليه للقيام به.

## عليكم بفض النزاعات عن طريق حل المشكلة طلاً يرضي الجميع:

- ضعوا خطة مع أبنائكم المراهقين واختاروا الحل الذي من المفترض أن يصلح.
  - جربوا 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 لأن" أو "يبدو أن هذا شيء يمكنني فعله".
  - امدحوا ابنكم المراهق على جهوده وأشوا عليه.
- أعدوا أنفسكم قبل التصدي لحل المشكلة:**
- ابتعدوا عن إصدار الأحكام.
  - استمعوا ولا تلقوا المحاضرات.
  - تقبلوا الأفكار الجديدة.
  - لا تتعجلوا، فليس عليكم التوصل إلى حل على الفور.
  - امنحوا أبنائكم فرصة لحل مشاكلهم بأنفسهم.
- ساعدوا أبنائكم المراهقين على تحديد المشكلة بوضوح: قولوا لهم: "لماذا تشعر بالغضب أو الانزعاج؟"، يجب أن يذكر توضيحاً وشرحاً محدداً للمشكلة (على سبيل المثال، أريد الخروج ورؤية أصدقائي).
- امنحوا أبنائكم المراهقين الفرصة للتوصل إلى حلول تريح كافة الأطراف.
  - على سبيل المثال: يريد الخروج ومقابلة أصدقائه وتريدون منه البقاء في المنزل ليكون آمناً من العدوى
  - قد تكون الحلول:

- 1- أن يغسلوا الأطباق فوراً ولا يمكنهم مشاهدة التلفزيون
- 2- أن يستمروا في المشاهدة ولا يغسلوا الأطباق
- 3- يغسلوا الأطباق الآن على أن يعودوا للتلفزيون 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 تغضبنا 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 تشعران بالتعب، عليكم الحصول على قسط من الراحة أو النوم. إذا كنتم تشعران بالوحدة، فطلبوا مساعدة من صديق أو قريب.

## خذوا وقتاً لتهدأوا:

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

## تذكروا الأشياء المهمة:

- فرقوا بين الأهداف بعيدة المدى والقصيرة المدى:



### الأهداف قصيرة المدى

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

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

- اسألوا أنفسكم، ما هو الأهم؟ طاعتهم العمياء لكافة التعليمات، أم ثقتهم بأنفسهم وعلاقتكم ببعضكم؟

### أهداف بعيدة المدى

هي نوع العلاقة التي نرغب في وجودها مع أطفالنا عندما يكبرون، والمهارات الحياتية التي نريدها لهم كبالغين، فنحن نأمل أن يكون طفلنا في المستقبل: مسؤل، متعاطف، محترم، مستقل، مسالم، 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 البدني 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 للآباء والأمهات للتعامل بشكل أفضل مع الأطفال.



# 5

## 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 "شخشيخة" باستخدام زجاجة بلاستيكية بداخلها حبات أرز لتحفيز السمع لديهم.



## تنمية حاسة اللمس:

- عليكم بتدليك الطفل باستخدام اسفنجة أطباق نظيفة، يتم استعمال الجانب الناعم أولاً ثم الجانب الخشن، مما يحفز حاسة اللمس لديهم.



## تنمية حاسة البصر:

- اصنعوا دمي محشوة ملونة من الجوارب القديمة لتحفيز رؤيتهم.
- يمكنكم حملهم أمام المرأة ليروا أنفسهم ثم إعادهم للحظة وإعادتهم ثانية.
- يمكن إخفاء الكؤوس أو الكرات في القدور أو خلف الوسائد وسؤالهم عن مكانها.

© UNICEF/2019/Rehab El Dalil



### **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 "دَفعة" أثناء تعلمه الزحف.
- ضعوا الطفل في وضع الزحف ثم استخدم منشفة ناعمة، يتم لفها لعمل حبل، ويتم تمريره برفق حول صدر الطفل. ثم إمساك طرفي المنشفة الفضفاضة بإحكام لأعلى. وستكون المنشفة بمثابة حزام يدعم الطفل للبقاء لفترة أطول في وضع الزحف، وبالتالي تقوية عضلات الساق والذراعين للحفاظ على وزن الجسم لفترة أطول.

© UNICEF/2019/Nourhan Maayouf



### **تنمية المهارات الاجتماعية:**

- القيام بأنشطة التقليد: التلويح بالوداع، والتصفيق باليدين، ونفخ الخدين.



© UNICEF/2019/Nourhan Maayouf

# ب. الأطفال من عمر عام إلى عامين

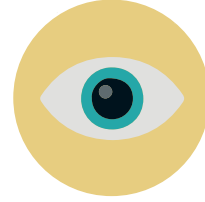
## التطور الحركي:

- 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 المصباح.



## تنمية المهارات الاجتماعية: تشجيع الطفل على التحدث:

- تحدثوا معه عن الأشياء العادية التي يقومون 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 ثلاث إلى ست سنوات

### تنمية المهارات الاجتماعية والمعرفية:

#### • ألعاب التمثيل والخيال:

• يمكنم 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 والوسائد.





© UNICEF/2019/Nourhan Maayouf

- كلفوهم بالمسئوليات 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 إحساسًا بالإنجاز والمسؤولية من خلال رعاية شيء حي.



## كلفوهم 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 مقولة "نتعاون 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.



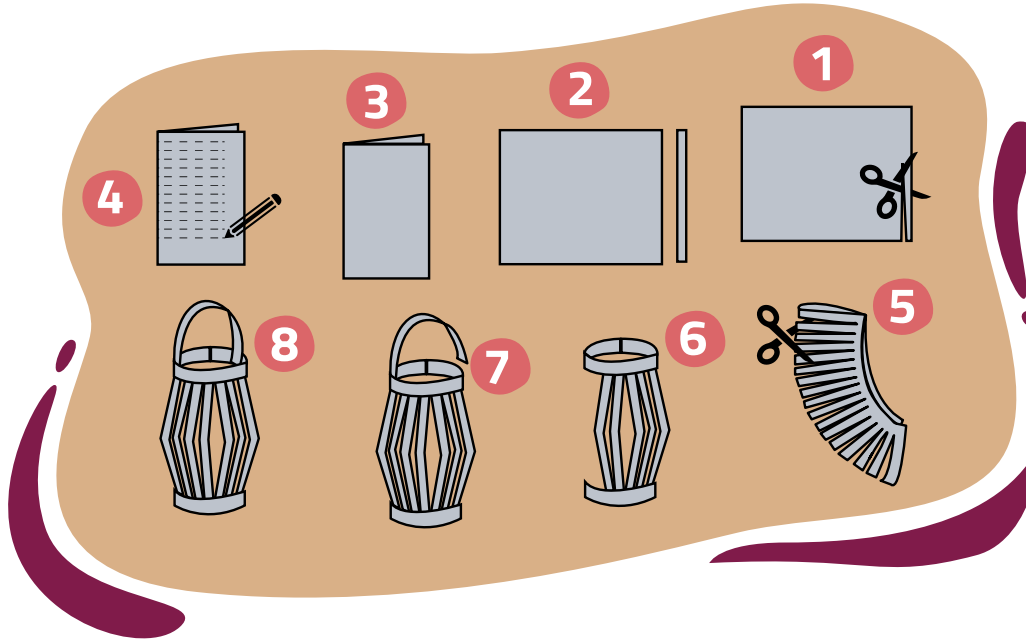
© UNICEF/2019/Nourhan Maayouf

## صناعة ألعاب ورقية:

يمكنكم خلق جو احتفالي من منتجات ورقية بسيطة:

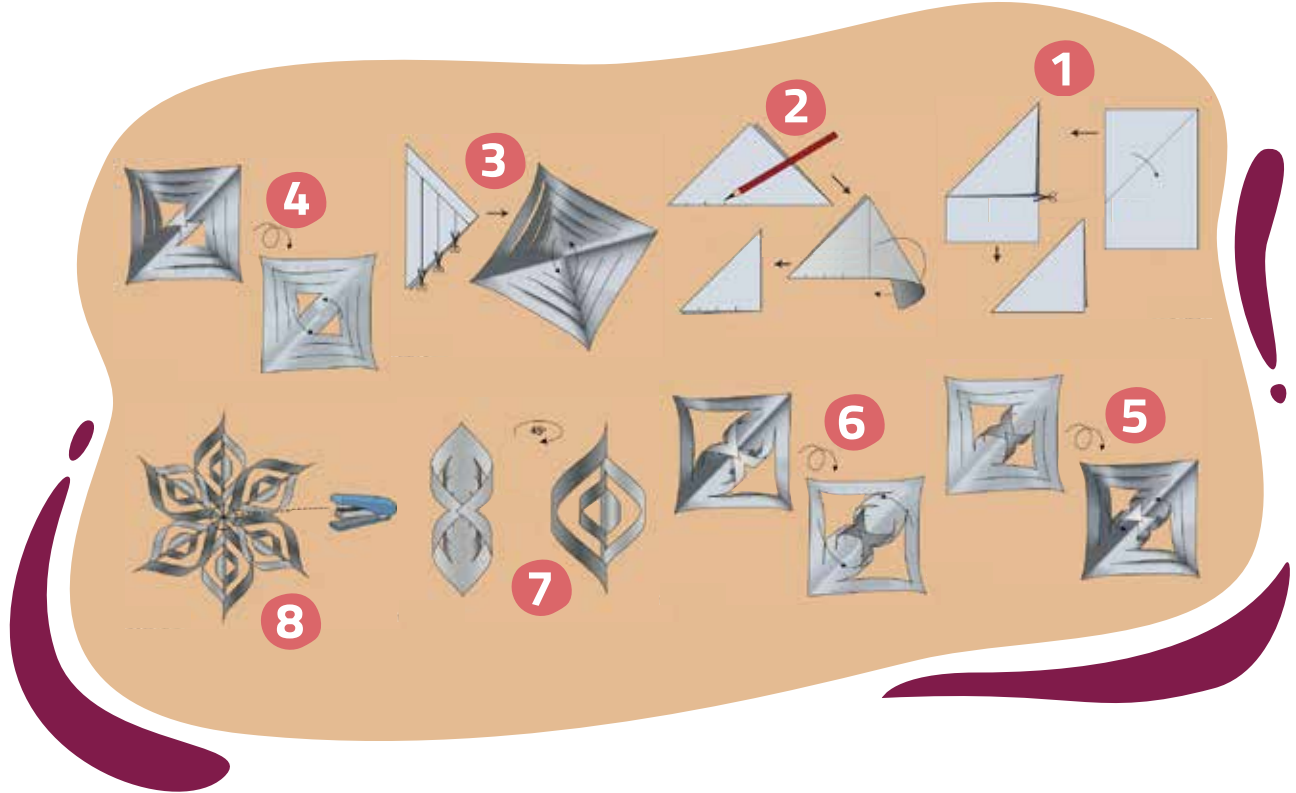
### صنع فوانيس ورقية:

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



## زينة منزلية من الورق:

- يمكن استخدام مربع من الورق وطيّه 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.
- تُلصق النقاط معاً أو يتم تدييسها.



## الاحتفال معاً بالصيف بعمل طائرة ورقية باستخدام الأكياس البلاستيكية والعصي ورفعها من سطح المبنى

### قوموا بصناعة جسم الطائرة الورقية:

- تُقَطَّع المقابض البلاستيكية من الكيس البلاستيكي.
- تُقَطَّع جوانب الكيس البلاستيكي حتى تصبح كورقة مسطحة.
- يتم وضع إطار الطائرة الورقية على الورقة البلاستيكية المسطحة للتأكد من ملاءمتها. إذا كان الإطار الذي تم عمله كبيراً جداً، يمكنكم استخدام كيس ثاني وتلصق الورقتين البلاستيكيتين معاً.
- باستخدام المسطرة والمظهر، يتم قياس بوصة واحدة أعرض من الإطار ثم قوموا باتباع الشكل.
- عليكم بالقطع على طول هذا الخط.
- تُقَطَّع 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 بشريط لمنع الرياح من أن تأتي بين الطبقات.
- كرروا 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، وحن الوقت لإضافة الملحقات لمساعدتها في الطيران:

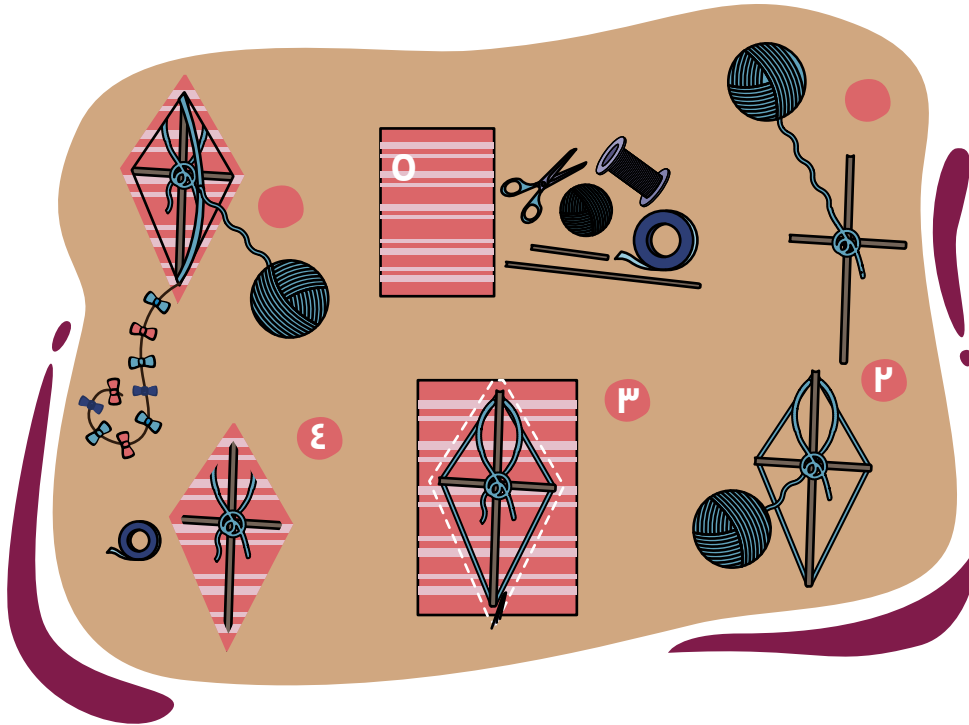
- اقطعوا قطعة من الخيط بطول العصا العمودية بالإضافة إلى حوالي ٤ إلى ٦ بوصات، ويتم ربطها بإحكام بأحد طرفي الخيط لأعلى العصا العمودية، والطرف الآخر بالجزء السفلي من العصا العمودية، خارج شراع الطائرة الورقية. كرروا العملية بالعصا الأفقية. يجب أن يكون الخيط طويل حتى تكون العصا زائدة ٤ إلى ٦ بوصات.
- يتم استخدام الشريط أو اللصق للتأكد من أن هذه العُقد 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 ثلاث 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 تأكدوا من القيام بذلك تحت إشرافكم.

### بركان

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

### ماذا يحدث؟

- بيكربونات الصوديوم هي قاعدية بينما الخل (حمض الخليك) حمض. عندما يتفاعلان معاً، يشكّلان حمض الكربونيك غير المستقر، الذي يتفكك على الفور إلى ماء وثنائي أكسيد الكربون (الغاز الذي نخرجه في التنفس)، مما يخلق كل هذا الفوران أثناء هروبه من المحلول.
- 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 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 تتكونوا 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، يتأكسد 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



## ه. 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 لتتبع تطورهم والتحقق منه بانتظام.
- 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 تنصحوهم بقولكم: "يجب أن تتوقفوا عن الجلوس طوال اليوم وتتحركوا 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.
- حددوا 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 الصحون، ونشر الغسيل، وتنظيف الحمام، والكنس وإزالة الغبار، والعناية بأشقتهم الأصغر. واعملوا على خلق جو يعبر عن مقولة "كلنا في نفس القارب"، والذي من شأنه أن يساعدهم على تحمل المسؤولية.



### مساعدة بعضكم البعض في تغيير مظهركم:

- يمكنكم تجربة تغيير لون الشعر بالحناء.
- تفقدوا ملابسكم وحاولوا إيجاد مجموعات مختلفة بعمل تنوعات 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 بجرد للأشياء التي لم تعودوا تستخدمونها وإعادة تدويرها أو التبرع بها:

- لدينا جميعاً فوضى في منازلنا، مخزنة تحت السرير أو في الشرفة، تفقدوها وضعوا 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. فذلك من شأنه أن يعلمهم ألا يكونوا أنانيين وأن يفكروا في الآخرين وليس في أنفسهم فقط.
- اصنعوا الطعام معاً من أجل الأشخاص المحتاجين وأوصلوه إليهم.
  - قوموا بشراء البقالة للجيران 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 كتحقيق 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، لا أن تتحول هذه المساعدة على نوع من "الدروس الخصوصية"، فالأطفال هم المسئولون عن دراستهم. فيما يلي بعض النصائح المفيدة لتجربة تعليمية أفضل في المنزل:

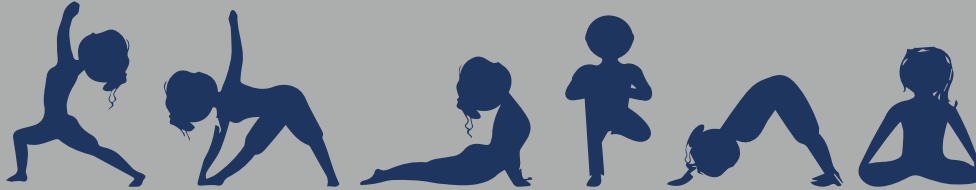
## ١ اجعلوهم يشعرون بالراحة

أوجدوا لهم مكان مخصص لدراساتهم، إذا كان ذلك ممكناً، على أن يكون مكاناً هادئاً بعيداً عن كل ما يمكن أن يصرف انتباههم 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 مسئولين 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 ثلاثين أو خمس وأربعين دقيقة، فابدأوا بعشر دقائق وابنوا على ذلك.

## 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 هدفكم.

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 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  
• ذكروهم بأنكم موجودون لشرح المفاهيم الصعبة والمساعدة في مراجعة المواد التعليمية، يمكنك 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 خطة 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 بخطتهم اليومية، أو طرحوا سؤالاً يثير التفكير، أو فكروا بشكل مبدع.

٧

عليكم أن تكونوا إيجابيين وتحلوا بالصبر إذا أعطوا إجابات خاطئة  
• يعد ارتكاب الأخطاء جزءاً أساسياً من التعلم، فأكدوا 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.

# تقدم وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني عددًا من المنصات عبر الإنترنت لدعم الطلاب وأولياء الأمور خلال تعلّمهم



إذا لم يكن لديكم القدرة على الوصول إلى الإنترنت، 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 الإنترنت 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 الإنترنت

تم تحميل الحصة المسجلة أيضاً على قناة الوزارة على موقع **YouTube**

<https://www.youtube.com/channel/UCGgeDgjI3GXZcLUnExAybw>

### 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 للتممر عبر الإنترنت من الأطفال الآخرين والغريباء.



## كيف تتأكدون من سلامة أطفالكم على الإنترنت؟

### حماية أجهزة الطفل

- اضبطوا إعدادات المراقبة الأبوية على الهواتف والأجهزة اللوحية لأطفالكم (من خلال إعدادات الجهاز).
- قوموا ضبط إعدادات خصوصية صارمة لتطبيقات مثل WhatsApp و Facebook / messenger و TikTok و Instagram وتطبيقات 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 الإنترنت يجعله يشعر بالاستياء أو عدم الراحة أو الخوف سواء من قبل أشخاص يعرفهم أو غرباء.
- كونوا منفتحين وإيجابيين ومشجعين: واعدوهم بأنكم لن تغضبوا أو تعاقبواهم إذا جاءوا إليكم وحافظوا على هذا الوعد. فهذا من شأنه أن يحافظ على الثقة بينكم وبينهم.
- تحدثوا إلى أطفالكم حول خصوصيتهم الشخصية وخصوصية الأسرة وما يمكن مشاركته وما لا يمكن مشاركته عبر الإنترنت.
- عليكم باليقظة إذا أظهر الطفل أي علامات مقلقة مثل الانسحاب أو الانزعاج أو التكتّم أو الهوس باستخدام الإنترنت.

### أظهروا لهم ما تريدون من خلال المثال والقذوة

- قوموا باستكشاف المواقع والتطبيقات معاً.
- اتفقوا كأسرة مع أطفالكم حول استخدام التكنولوجيا، على سبيل المثال لا يتم استخدام أجهزة تكنولوجية لأكثر من ثلاثين دقيقة، ولا استخدام الموبايل أثناء الوجبات العائلية أو إذا كنا نقضي وقتاً كعائلة.
- أظهروا لأطفالكم كيفية الحفاظ على خصوصية معلوماتهم الشخصية عبر الإنترنت، وعدم مشاركة المعلومات مع أي شخص (فليس كل شخص هو بالفعل ما يدّعيه).
- تحدثوا معهم عن المحتوى غير المناسب وكيفية الإبلاغ عنه من خلال التطبيقات نفسها أو من خلال خط نجدة الطفل ١٦٠٠٠.

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

- كونوا هادئين وطمئّنوا أطفالكم.
- اتصلوا بخط نجدة الطفل ١٦٠٠٠ إذا واجه طفلكم أي شكل من أشكال العنف أو الاستغلال أو التمر عبر الإنترنت.
- سيستقبل المتخصصون المدربون مكالماتكم ويحيلوكم إلى الخدمات والسلطات المحلية التي ستتعامل مع المشكلة.
- خط المساعدة سري تماماً وليس عليكم تقديم الاسم أو الإفصاح عن الهوية.





