



هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة
Abu Dhabi Early Childhood Authority

نتيجة لظهور فيروس كوفيد-19، نواجه نحن وأطفالنا واقعا جديداً في حياتنا اليومية.

نودّ أن نشارككم بعض النصائح
لنساعدكم على إدارة هذا الوضع،
وحماية أطفالكم، وممارسة
التربية الإيجابية في هذه الظروف
غير المسبوقة ...



ما الذي يمكننا
فعله كأباء أو
أمهات لكي نحافظ
على الإيجابية خلال
هذه الظروف
الاستثنائية؟



قد يدفعكم الوضع الحالي إلى الشعور بالغضب أو الإحباط في بعض الأحيان - لا بأس في ذلك لكن من غير المناسب ضرب الطفل أو معاقبته أو إساءة معاملته أو إهماله. لمعرفة المزيد حول ما يعتبر إساءة أو سوء معاملة، ندعوكم لزيارة الموقع الإلكتروني لمركز وزارة الداخلية لحماية الطفل -

<http://www.moi-cpc.ae>



إذا شعرتم بأنكم تفقدون صبركم، حاولوا الابتعاد عن الآخرين (مثلاً، الذهاب إلى غرفة أخرى) لكي تهدأوا وتتجنبوا القيام بأمر قد تدمون عليه لاحقاً.

بمر الجميع بلحظات صعبة ويشعرون بالإحباط
أحياناً.

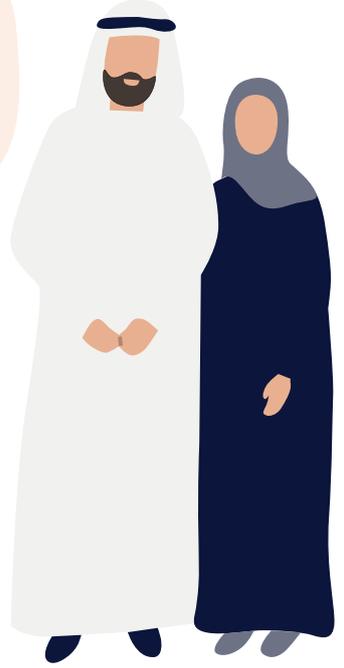
وإذا شعرتُم بمزيد من مشاعر القلق والخوف، بادروا
على الفور باتخاذ الإجراءات التي تحمي صحتكم
النفسية والبدنية.

أغمضوا عيونكم وخذوا **نفسًا عميقًا** عدة مرات.

حاولوا الابتعاد عما يسبب لكم هذه المشاعر، وانتقلوا
إلى مكان يشعركم بالهدوء والطمأنينة للحفاظ على
سلامتكم النفسية.

تحدثوا إلى شخص مقرب أو مارسوا نشاطًا
تستمتعون به. تواصلوا مع صديق عزيز أو حتى
مارسوا رياضة التأمل.

من المهم جدًا أن تؤكدوا لجسدهم وعقلهم أنهم
تسيطرون على ردود أفعالهم وتجاوبهم مع
المؤثرات الخارجية.

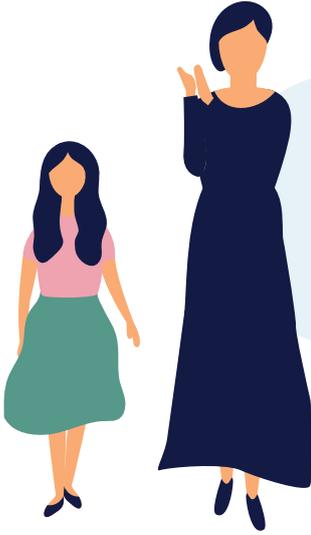


إذا شعرتُم بالحاجة للمزيد من
المساعدة، يمكنكم الاتصال على الخط
الساخن لوزارة تنمية المجتمع عبر
خدمة "تآلف" 800623 أو على
الرقم الخاص بمؤسسة التنمية
الأسرية 02409011 للحصول على
خدمات استشارية سرّية.

كيف يمكننا تطبيق استراتيجيات التربية الإيجابية عندما نتفاعل مع أطفالنا؟



امدحوا أطفالكم إذا أحسنوا التصرف
ستلاحظون أن أطفالكم يكرّرون
التصرفات الإيجابية التي أثبتتم عليها،
حتى وإن لم يُظهروا ذلك بشكل مباشر.



استخدموا كلمات إيجابية لتشرحوا لأطفالكم
السلوكيات التي تريدون أن يتبعوها (مثلاً،
"أرجوك ضع(ي) ملابسك في الخزانة" عوضاً عن
"لا تحدث(ي) فوضى") وتفادوا الصراخ بما أنه
يزيد من التوتر.



كونوا منطقيين في التوقعات المنتظرة من أطفالكم
(مثلاً، من الصعب أن يبقى الأطفال هادئين طوال
اليوم، لكن يمكنهم المحافظة على الهدوء لمدة 30
دقيقة بينما يتحدثون على الهاتف عن أمور تتعلق
بالعمل).



**احرصوا على أن تكون للتصرفات السلبية
عواقب لتعلموا أطفالكم تحمّل
مسؤولية أفعالهم (على سبيل المثال: إذا
حطموا لعبة، سيمنعوا من اللعب بها).
تعتبر هذه الطريقة مدروسة في تأديب
أطفالكم وأكثر فعالية من الضرب أو
الصراخ .**

تجنبوا إعطاء أطفالكم الكثير من الأجهزة اللوحية بغرض تهدئتهم.

ابقوا نشيطين أثناء فترة الحجر المنزلي من خلال ممارسة هوايات المفضلة ومشاركة الأعمال المنزلية.



إذا كان لديكم جليسة أطفال في المنزل، تأكدوا من حالتها النفسية، فمن المحتمل أن تكون متوترة أيضاً. احرصوا على أن لا تعاني من إرهاق أو إحباط حتى لا ينتقل ذلك إلى أطفالكم.



ما هو التعرض للأذى وما تأثيره على الطفل؟

تعرض الأطفال
للأذى يقلل من
ثقتهم بأنفسهم
وبذويهم، ويؤثر
على نموهم
العاطفي.

وفقاً للمنظمات
الدولية، يرتبط
التعرض للأذى
بارتفاع مستويات
التوتر والقلق لدى
الأطفال.



غالباً ما يبدأ
التعرض للأذى
بأفعال صغيرة مثل
رفع الصوت ولكنها
قد تلحق ضرراً كبيراً
بصحة الأطفال لأن
الأطفال حساسون
تجاه التوترات
الأسرية.

يشمل كافة أشكال
التعرض للأذى
الجسدي و/أو
النفسي والاعتداء
الجنسي والإهمال
والتقصير في حق
الأطفال.



تابعوا التغييرات الطارئة على سلوك أطفالكم أو أي تغير في سلوك الأشخاص من حولهم.

ومن المهم أيضاً متابعة نشاطاتهم على الإنترنت لحماية من الاستغلال عن طريقه.

يمر الكثير من الأطفال بتغيرات سلوكية إذا تعرضوا لسوء المعاملة. لذلك، من الضروري أن تنبهوا إلى هذه العلامات (مثلاً، تغير مزاج الطفل أو خوفه من البقاء لوحده أو تراجع أدائه الأكاديمي).

إذا كنتم تشكّون في أنّ طفلكم أو أي شخص تعرفونه يتعرّض لأي شكل من أشكال سوء المعاملة، يمكنكم الاتصال بمركز حماية الطفل التابع لوزارة الداخلية على الرقم 116111 أو استخدام تطبيق "حماتي" للتبليغ عن الحالة.

كيف يمكننا رصد سوء المعاملة والتبليغ عنها في ظل تفشي فيروس كوفيد-19؟

كيف نتحدث مع أطفالنا عن حماية أنفسهم من التعرض للأذى؟



تحدثوا إلى أطفالكم عن حقهم في الأمان والحماية في كل الأوقات. علموهم عن مناطق الجسد الخاصة مبكراً، مع التأكيد على خصوصية أجسادهم وأنه يجب حمايتها.

علموا أطفالكم "احترام الجسد" ، وأخبروهم أنه لا ينبغي لأحد لمس مناطقهم الخاصة أو طلب لمس المناطق الخاصة بأي شخص آخر. علموا الأطفال أهمية التواصل معكم والتحدث إليكم بدون عواقب في حال شعروا بعدم الأمان أو بالاضطراب من طريقة تعامل أي شخص معهم أو لمسه هم.

يمكنكم الحصول على مزيد من المعلومات على موقع اليونيسف أو موقع مركز حماية الطفل التابع لوزارة الداخلية أو المكتبة الإلكترونية التابعة لوزارة تنمية المجتمع.

المراجع

وزارة الداخلية

مركز حماية الطفل

www.moi-cpc.ae

ChildProtection@moi-cpc.gov.ae

02 333 3999

الخط الساخن: 116111

مؤسسة التنمية الأسرية

www.fdf.gov.ae

02 409 0111

وزارة تنمية المجتمع

خدمة "تآلف": 800 623

www.mocd.gov.ae/en/media-center/elibrary.aspx

يونيسف

www.unicef.org/protection

النهاية



هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة
Abu Dhabi Early Childhood Authority



@abudhabi_eca



@Abudhabi_ECA



@AbuDhabi Early Childhood Authority

www.eca.gov.ae