

# كوفيد-19 وأنتِ

دليل لدعم أسرتك



Government of Western Australia  
Department of Communities

Starick

تم إصدار هذا الكتيب في Noongar Boodjar.  
نعرب عن احترامنا لجميع السكان الأصليين وسكان  
جزر مضيق توريس وشيوخها، في الماضي  
والحاضر. ونعترف بأنهم قد اهتموا بهذا البلد منذ  
إنشائه. نحن نحترم ارتباطهم الثقافي والروحي الفريد  
بالأرض والمياه والبحار التي نعيش ونعمل عليها.  
كما نعترف بمساهماتهم الغنية في مجتمعنا.

تم إعداد هذا المشروع من قبل  
**Starick** بالشراكة مع خدمات  
**Eastern Corridor Refuge**  
وحكومة ولاية غرب أستراليا.

الكتيب، بما في ذلك ترجماته إلى  
العربية والفارسية والصينية المبسطة،  
متاحاً للتنزيل من:

[https://www.starick.org.au/  
covid-19-resource-booklet/](https://www.starick.org.au/covid-19-resource-booklet/)



# المحتويات

حافظي على  
صحتك

صفحة 06

استعدي

صفحة 20

رعايتنا لبعضنا  
البعض

صفحة 30

معلومات  
حول تقنية  
المعلومات

صفحة 46

التعلم والتعليم

صفحة 58



## نبذة عن كتيب موارد كوفيد-19

تم إعداد كتيب موارد كوفيد-19 بالتشاور مع أطفال وشباب وأسرهم والذين يعيشون في دُور إيواء أو يتلقون الدعم من خدمات العنف العائلي والمنزلي (FDV) في ولاية غرب أستراليا. لقد ساعدتنا ملاحظاتهم القيمة على فهم ما سيكون مفيداً تضمينه في هذا المورد.

مع انتقال ولاية غرب أستراليا إلى مرحلة التعايش مع كوفيد-19، يمكن استخدام الكتيب لتوفير إرشادات عملية قائمة على الأدلة للمنظمات والعائلات والأطفال والشباب خلال فترات العزلة والمرض بسبب كوفيد-19. ويمكن استخدامه أيضاً على نطاق أوسع لدعم العائلات التي تعيش في دُور الإيواء ومرافق الدعم الخارجية (outreach).

عندما يضطر الأطفال والأسر الذين يتعرضون للعنف العائلي والمنزلي إلى العزلة أو يشعرون بالضعف، يمكن أن يساعدهم هذا الكتيب على التخطيط.

## كيفية استخدام الكتيب

ينقسم الكتيب إلى خمسة أقسام:

### القسم 1 - حافظي على صحتك

يقدم لمحة عامة عن المعلومات الصحية الحالية، بما في ذلك التطعيمات واللقاحات.

### القسم 2 - استعدي

يبحث في الطرق التي يمكن للعائلات من خلالها الاستعداد لتفشي مرض كوفيد-19 أو ما إذا كان هناك ارتفاع سريع في أعداد الحالات.

### القسم 3 - رعايتنا لبعضنا البعض

يقدم نصائحاً حول كيفية رعايتك لنفسك ولعائلتك.

### القسم 4 - معلومات حول تقنية المعلومات

يستكشف التقنيات والأمان على الإنترنت.

### القسم 5 - التعلم والتعليم

يقدم نصائحاً لدعم تعليم الأطفال والشباب وتعلمهم.

## رموز الاستجابة السريعة QR

تحتوي الموارد الموجودة في الكتيب على روابط لرمز الاستجابة السريعة QR لهاتفك المحمول.

إستناداً إلى طراز هاتفك، يمكنك استخدام الكاميرا أو يمكنك تنزيل قارئة رمز الاستجابة السريعة على الهاتف.

يمكن العثور على قارئ رمز الاستجابة السريعة المجانية على:

آيفون

<https://www.kaspersky.com.au/gr-scanner>

[gr-scanner](https://www.kaspersky.com.au/gr-scanner)

أندرويد

<https://www.kaspersky.com.au/gr-scanner>

[gr-scanner](https://www.kaspersky.com.au/gr-scanner)

إن مسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً باستخدام هاتفك أمراً سهلاً:

1. افتحي تطبيق قارئة QR أو الكاميرا على هاتفك الذكي.



## شكر وتقدير

- تم تمويل مشروع إشراك الأطفال والشباب (CAYPEP) من قبل وزارة المجتمعات المحلية.
- تم تصميم المشروع بالشراكة مع خدمات الأسرة والعنف المنزلي في Eastern Metropolitan Corridor مع Starick بصفتها الوكالة الرائدة.
- توّد Starick أن تعرب عن خالص شكرها وتقديرها للعديد من الأفراد والخدمات من جميع أنحاء ولاية غرب أستراليا، الذين شاركوا بمعرفتهم، وشاركوا في التشاورات والتدريب، وقدموا تعليقاتهم في إعداد هذا المورد. صارَ هذا الأمر أكثر صعوبة بسبب تأثير جائحة كوفيد-19.
- تشمل هذه الوكالات:

- خدمات العنف العائلي والمنزلي للنساء في جميع أنحاء ولاية غرب أستراليا، والتي تلعب دورًا أساسيًا في دعم الأطفال والشباب وأسرههم لعيش حياة خالية من العنف.
- مجلس صحة السكان الأصليين في ولاية غرب أستراليا
- الحكومة الأسترالية، وزارة الصحة
- خدمات Berry St للطفل والأسرة
- Beyond Blue
- مؤسسة الطفولة الأسترالية
- وزارة المجتمعات – ولاية غرب أستراليا
- وزارة التعليم، ولاية غرب أستراليا
- وزارة الصحة، ولاية غرب أستراليا
- Emerging Minds
- HeadSpace
- Health Direct

- Naala Djookan Healing Centre
- Raising Children Network
- IReach Out
- مستشفى الأطفال الملكي
- منظمة الصحة العالمية.

تختلف المصطلحات بين القطاعات والخدمات والأفراد فيما يتعلق بالعنف العائلي والمنزلي. يُستخدم مصطلح العنف العائلي والمنزلي (FDV) في هذا المورد بما يتماشى مع استراتيجية توجّه حكومة ولاية غرب أستراليا نحو استراتيجية الأمان للحدّ من العنف العائلي والمنزلي 2020 - 2030 والخطة الوطنية للقضاء على العنف ضد النساء وأطفالهن 2022 - 2032.

## المصطلحات

يشمل مصطلح الأم/مقدم الرعاية الوالدين غير البيولوجيين ومقدمي الرعاية، ويشير مصطلح "الأطفال" في بعض الأحيان إلى "الأطفال والشباب" بشكل شامل.

## لغات الجاليات

إذا كنت تتحدثين لغة أخرى غير الإنجليزية وتحتاجين إلى مساعدة في فهم هذا المستند، يمكنك الاتصال بخدمة الترجمة التحريرية والشفهوية المجانية على الرقم 131 450. إذا كنت صماء و/أو لديك ضعف في السمع أو التحدث مع أشخاص عبر الهاتف، فيمكن أن تساعدك خدمة المحول الهاتفي الوطنية (NRS) National Relay Service. يُرجى الاتصال بمكتب المساعدة التابع لـ NRS على الرقم 1800 555 660.



Starick هي منظمة شمولية توفر الأمان وتتسم بالاحترام وتحثي بالتنوع وتدعم بنشاط دمج الأطفال والشباب والبالغين من مجتمعات المثليين وثنائيي الجنس والمتحولين جنسياً (LGBTIQ+) والأشخاص ذوي الإعاقة والأشخاص المنحدرين من خلفيات ثقافية ولغوية متنوعة والأشخاص الذين لديهم معتقدات أو انتماءات دينية متنوعة.

# حافظي على صحتك



## معلومات ونصائح حول كوفيد-19

### أين تحصلين على معلومات موثوقة حول كوفيد-19

من الأفضل الحصول على معلومات حول كوفيد-19 من مصادر حديثة وموثوقة. يتم توفير بعض الروابط إلى معلومات عبر روابط إلكترونية أدناه.

ينتشر كوفيد-19 بسهولة من خلال العطس والسعال والتنفس والحديث والاتصال باليد. يعيش الفيروس أيضاً على الأشياء التي لامست فم الشخص المصاب أو أنفه أو يديه أو سوائه جسمه. ويمكن أن ينتشر الفيروس إذا لمست جسمًا مصابًا.

## كوفيد-19 والأطفال

يعاني معظم الأطفال الذين يصابون بكوفيد-19 من أعراض خفيفة أو لا قد يعانون من أعراض على الإطلاق. قد يكون الأطفال الذين يعانون من بعض الأمراض الكامنة أكثر عرضة للإصابة بالمرض الشديد. ولكن القليل جداً من الأطفال المصابين بكوفيد-19 تستدعي حالتهم المرضية دخولهم المستشفى، ومن النادر جداً أن يموت الأطفال نتيجة كوفيد-19. هناك أنواع أو متحورات/سلالات مختلفة من كوفيد-19. بعض الأنواع أكثر عدوى للجميع، بما في ذلك الأطفال. هذا يعني أن الفيروس ينتشر بسهولة أكبر من شخص إلى آخر. وتعدُّ متحورات دلتا وأوميكرون من أكثر أنواع كوفيد-19 التي تنتقل بالعدوى. إذا كان لديك سؤال أو استفسار، اتصلي بـ:

خط المساعدة الخاص بجائحة كورونا - 1800 020 080



Healthdirect - 1800 022 222



### الموارد الوطنية



مركز Healthdirect الخاص بجائحة كورونا

<https://www.healthdirect.gov.au/coronavirus>



تطبيق جائحة كورونا الأسترالي

<https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/coronavirus-australia-app>

## معلومات ونصائح حول كوفيد-19 في ولاية غرب أستراليا



Roll up  
for WA  
COVID-19 Vaccination

مركز Healthdirect الخاص بجائحة كورونا:

<https://rollup.wa.gov.au/>



معلومات لأسر السكان الأصليين

[http://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/A\\_E/Coronavirus/Coronavirus-information-for-Aboriginal-people](http://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Coronavirus/Coronavirus-information-for-Aboriginal-people)



معلومات حول التطعيم بلغات الجاليات

<https://www.wa.gov.au/government/covid-19-coronavirus/covid-19-coronavirus-translated-advice>



خدمات غرب أستراليا (Services WA) مكان واحد لخدمتك في كل ما يتعلق بكوفيد-19

<https://www.wa.gov.au/organisation/government-of-western-australia/service-wa-mobile-app>



## اعرفي الأعراض وماذا يجب أن تفعلي



### الأعراض الشديدة

← إذا أصبحت الأعراض شديدة مثل صعوبة التنفس أثناء الراحة أو ألم الصدر أو السعال المصحوب بالدم أو الإغماء. لا تنتظري؛ اتصلي على الرقم 000 واخبري موظف الهاتف بأنك مصابة بكوفيد-19. وإذا كان لديك متسع من الوقت، اخبري موظفي دار الإيواء أو مرفق الدعم.



### الأعراض المتفاقمة

← إذا ساءت الأعراض ولا يمكنك الاعتناء بنفسك، مثل الاستحمام أو ارتداء الملابس أو صنع الطعام. اخبري موظفي دار الإيواء أو مرفق الدعم. يمكن عمل الترتيبات لرعايتك أنت وعائلتك.



### الأعراض الخفيفة

← يعاني معظم الناس من أعراض خفيفة لمدة تصل إلى أسبوعين. تجنبي الأنشطة عالية التأثير، مثل الجري والتمارين الرياضية. استريحي واخبري موظفي دار الإيواء أو مرفق الدعم حتى يمكن اتخاذ الترتيبات اللازمة لرعايتك أنت والآخرين.



## إجراء الفحص

يجب الخضوع للفحص أو إجرائه بنفسك إذا كنت مريضة أو مخالطة.

اختبار PCR المعملي مجاني ومتاح في العيادات. يمكنك أيضاً إجراء فحص كوفيد السريع RAT في المنزل.

PCR هو اختصار لاختبار تفاعل البوليمراز المتسلسل، في حين أن RAT هو اختصار لاختبار المستضد السريع.



للعثور على عيادة لفحص PCR، قومي بزيارة

[www.healthywa.wa.gov.au](http://www.healthywa.wa.gov.au)

أو راجعي محتوى رمز الاستجابة السريعة QR



## دليل لفحص كوفيد السريع (RAT)

فحص RAT هو فحص منزلي سريع للتحقق مما إذا كان لديك كوفيد-19 وهو يعطي نتيجة في غضون 15 إلى 30 دقيقة.

يمكنك شراء جزم فحص RAT من محلات السوبرماركت والصيدليات والموردين الآخرين.

كل أسرة في ولاية غرب أستراليا مؤهلة لخمس عشرة حزمة RATs مجانية. للتسجيل للفحوصات المجانية قومي بزيارة

[wa.gov.au](http://wa.gov.au)

(موقع خارجي).

يمكن للأشخاص الذين لا يستطيعون التسجيل عبر الإنترنت أو يحتاجون إلى المساعدة الاتصال بخدمة COVID 13 (13 26843) لايداع طلبهم

إذا كنت بحاجة للحصول على هذه المعلومات بلغة أخرى، يرجى الاتصال بخدمة COVID 13 (13 26843)،

حيث يمكنك الاستعانة بمترجم شفهي.

إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية باستخدام RAT، اتبعي قواعد العزل المنطبقة على الحالة المؤكدة.



للمزيد من المعلومات حول كيفية إجراء فحص RAT وتسجيل نتائجك،

قومي بزيارة [https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/A\\_E/Coronavirus/COVID19-testing](https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Coronavirus/COVID19-testing)

أو راجعي محتوى رمز الاستجابة السريعة QR



## التحدث عن كوفيد-19 مع الأطفال والشباب

مع كل التغييرات التي تحدث، من الطبيعي أن يكون لدى الأطفال أسئلة وربما بعض المخاوف.

سيتمتع ما تقولينه لأطفالك عن كوفيد-19 على أعمارهم والأحداث الراهنة، لكن تكون الطريقة مماثلة.

ابتدري الحوار. يعتقد معظم الأطفال أن والديهم سيحمونهم. يساعد التحدث عن كوفيد-19 على الشعور بالأمان.

اختاري اللحظة المناسبة. يمكن أن يشعر الأطفال بالقلق عندما يتم أخذهم جانباً لإجراء محادثة، لذلك لا تجعلها مشكلة كبيرة. اختاري وقتاً تكونان فيه مع بعضكما، ربما عند الخروج للمشي وتحدثي بشكل عرضي عن التغييرات التي تحدث. يعرف الأطفال القليل عن كوفيد-19.

### شرح التغييرات التي تحدث

تحدثي بهدوء عن كوفيد-19 الذي يغير الطريقة التي نقوم بها بالأشياء، والذي قد يكون صعباً ولكن التحدث عنه أمر مهم.

شجعيهم على طرح الأسئلة. اسألهم إذا كان هناك أي شيء آخر يرغبون في معرفته. عندما يطرح الأطفال أسئلة، فهذا يدل

على أنهم يفهمون ما تقولينه لهم. دعهم يعرفون أن طرح الأسئلة أمر جيد، فهو يساعد الجميع على فهم ما يجري.



## الأطفال الصغار

القليل من المعلومات يقطع شوطاً طويلاً.

- لا يحتاج الأطفال الصغار إلى كلمات تقنية مثل "فيروس كورونا" أو حتى "فيروس".
- استخدم الأمثلة التي تساعد على الفهم. مثلاً، يمكنك قول: "معظم الأطفال لن يمرضوا بشدة إذا أصيبوا بكوفيد-19، وحتى إذا أصيبوا به فسيكون الأمر أشبه بالزكام"، أو "قد يكون الأمر أكثر خطورة قليلاً بالنسبة لكبار السن، لذلك نحن بحاجة للمساعدة في حمايتهم بغسل أيدينا!"

## الأطفال في مرحلة ما قبل المراهقة

أطلق عليه مسماه - فيروس يتغير بمرور الوقت.

- كوني واضحة في أن الأمر يشبه الإنفلونزا وأن لقاحات ولقاحات كوفيد-19 المُعززة ستساعد في وقايتهم من الإصابة به.
- ذكّرهم بأنه لا يزال من المهم الاستمرار في اتباع جميع الإرشادات الصحية لمنع انتشار الفيروس إلى المجتمع الأوسع، لا سيما مع سلالة أوميكرون.
- طمّني الأطفال بأنه رغماً عن صعوبة الوضع الراهن، فإننا نعلم أنه سيتحسن.

## المراهقون

يواكبون الأحداث من خلال الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي.

- تحدثي عن المعلومات التي شاهدوها وسمعوها.
- دعيهم يعرفون أن الوضع معقد ولكن شديدي على أن كل بلد يختلف عن الآخر. في أستراليا، تمكنا من استقاء دروس ممّا يحدث في البلدان الأخرى ولدينا أحد أفضل أنظمة الرعاية الصحية في العالم.
- التزمي بنفس الرسالة في كل مرة تتحدثين فيها إلى أبنائك المراهقين. يمكن أن يساعد اتساق المعلومات في حمايتهم من الشعور بالتوتر أو عدم اليقين.

## البداء

- ✓ استخدم لغة مناسبة للعمر.
- ✓ اظهري أنك تستمعين وأن مخاوفهم مهمة بالنسبة لك.
- ✓ اشرحي أنك لم تمرّ بأي شيء كهذا أيضاً، لكنك تعلمين أن الأشياء ستتغير.
- ✓ ذكّرهم بأنك موجودة للاعتناء بهم.
- ✓ دعي أطفالك يعرفون أننا في وضع جيد لمكافحة هذا المرض.



## لقاح كوفيد-19 للأطفال والشباب

جميع الأطفال والشباب في ولاية غرب أستراليا مؤهلون للحصول على لقاح كوفيد-19.

### للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 - 11 سنة

يتوفر لقاح كوفيد-19 ماركة Pfizer للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 - 11 سنة لقاح كوفيد-19 ماركة Moderna متاح للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و11 سنة. ويجب الحصول على جرعتين من اللقاحات لتوفير أقصى قدر من الحماية.

### للشباب من عمر 12 سنة فما فوق

يتم إعطاء لقاحي Pfizer و Moderna لهذه الفئة العمرية. ويجب الحصول على جرعتين من اللقاحات للحماية.



### الموافقة

قد يُطلب من الوالدين الموافقة على تلقيح أطفالهم. وقد تمّ إعداد استمارات الموافقة للشباب. عموماً، الوالد أو الوصي القانوني للطفل لديه سلطة الموافقة على التطعيم. وقد تكون الموافقة للشباب الذين تزيد أعمارهم على 12 سنة أكثر تعقيداً في مواقف معينة.



يتوفر المزيد من المعلومات على صفحة معلومات لقاح كوفيد-19 للمراهقين والوالدين/الأوصياء - عبر - <https://www.healthywa.gov.au/COVID19vaccineFAQs>



نحنُ الأمهات ومقدمي الرعاية بشدّة على مناقشة تطعيم الأطفال ضد كوفيد-19 مع طبيبيهم العمومي.

## كيف يمكنني تطعيم أطفالي؟

يتطلب الحجز لتطعيمات الأطفال. ويمكنك حجز موعد في مركز التطعيم التابع لحكومة الولاية أو لدى عيادات الأطباء العموميين والصيدليات المشاركة في جميع مناطق ولاية غرب أستراليا الحضرية والإقليمية. ونحثُ الوالدين على الاتصال بعيادة الطبيب العمومي مباشرةً لحجز موعد.



ابحثي عن مزود مشارك في منطقتك عبر  
<https://rollup.wa.gov.au/>  
أو امسحي رمز الاستجابة السريعة QR هذا.



المرجع [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) | [www.healthywa.wa.gov.au](http://www.healthywa.wa.gov.au)

## ماذا أفعل إذا أصيب طفلي بكوفيد-19؟

إذا كنتِ تعتنين بشخص مصاب بكوفيد-19، فيمكنك القيام بأشياء للحفاظ على صحتك أنت والشخص الآخر. سيتعين عليك ارتداء كامات طبية أو أقتعة نوع N95 وقفازات تستخدم لمرة واحدة عندما تكونين في الغرفة. حاولي إبقاء أفراد الأسرة الآخرين والأشخاص الضعفاء بعيداً عن الشخص المريض وتأكدي من مراقبة أفراد الأسرة الآخرين للتأكد من الأعراض.

غالباً ما يعاني الأطفال المصابون بكوفيد-19 من أعراض - مثل الحمى وسيلان الأنف وألم الحلق والسعال والقيء والإسهال والتعب.

قد يُصاب القليل منهم بأعراض أخرى مثل آلام البطن أو الصدر، أو الصداع، أو آلام الجسم، أو صعوبات في التنفس، أو فقدان حاسة التذوق أو الشم.

قد لا تظهر أي أعراض على ما يصل إلى نصف الأطفال الذين يصابون بكوفيد-19.

هناك نسبة خطر ضئيلة للإصابة بمرض شديد جراء كوفيد-19 لدى الأطفال، لكن هذا نادر جداً، حتى عند الأطفال الذين يعانون من أمراض كامنة.

يمكن رعاية معظم الأطفال المصابين بكوفيد-19 في المنزل.



## يجب عليك طلب الرعاية الطبية لطفلك إذا:

- كان عمره أقل من ثلاثة أشهر.
- كانت أعراض طفلك تزداد سوءاً.
- كان طفلك لديه مرض مزمن وقد أخبرك طبيبك العمومي أن تطلبين المساعدة إذا أصيب بمرض تنفسي أو مرض معوي معدي.
- كانت صحة طفلك النفسية متأثرة سلباً بسبب العزلة.

## اتبعي نفس الإرشادات التي تتبعينها في حالات العدوى الفيروسية الأخرى:

- يجب أن يشرب الأطفال الكثير من السوائل.
- شجعيهم على الراحة وعدم المبالغة في ذلك.
- يمكن للأطفال تناول الباراسيتامول أو الإيبوبروفين للألم أو الحمى.
- راقبي طفلك بحثاً عن علامات تدل على أن مرضه يزداد سوءاً.



## علامات تحذيرية يجب الانتباه لها:

- حمى لفترة تزيد على خمسة أيام.
- صعوبة في التنفس أو ألم في الصدر.
- آلام شديدة في البطن، القيء و/أو الإسهال.
- إذا كان الطفل يشرب بمعدل أقل أو يتبول بمعدل أقل من نصف كمية البول المعتادة.
- إذا كان كثير النعاس أو سريع الانفعال.
- في حالة وجود هذه المخاوف أو غيرها من المخاوف الخطيرة، اطلبي المشورة العاجلة من الخط الساخن الخاص بكوفيد-19.



يتوفر المزيد من المعلومات على الرابط أدناه أو من خلال رمز الاستجابة السريعة QR: <https://www.healthdirect.gov.au/managing-covid-19/caring-for-someone-with-covid-19#child>





## إرتداء الأطفال للكمامات

الكمامات تحمي الناس من كوفيد-19 وتمنع انتشاره في المجتمع. في بعض الأحيان، قد يُطلب من الأطفال والمراهقين ارتداء الكمامات. وقد يشمل ذلك عندما يكون الأطفال خارج منازلهم أو في المدرسة.

### نصائح لمساعدة طفلك على التعود على ارتداء الكمامة:

2 تحقق من التوصيات الخاصة بالكمامة ومتطلباتها في منطقتك المحلية. راجعي موقع كوفيد-19 الإلكتروني في ولايتك أو مقاطعتك للاطلاع على نصائح حول ما إذا كانت هناك حاجة للكمامات أو موصى بها.



1 تُعدُّ نمذجة الأدوار طريقة جيدة لجعل طفلك يرتدي الكمامة. يبدأ هذا بارتداء الكمامة بشكل صحيح وآمن. يحتوي موقع Raising Children على المزيد من المعلومات.



4 ساعدي طفلك على التعود على ارتداء الكمامة من خلال:

- شجعي طفلك على ممارسة ارتداء الكمامة لفترات قصيرة من الزمن.
- اصنعي لعبة منها - تخيلي أنكم أبطال خارقين مقنعين.
- تزيين الكمامات - ارسمي عليها شفاه أو شارب
- اضيفي ميزات مثل موسعات الكمامة أو واقيات الأذن لجعل الكمامة أكثر راحة لطفلك.

3 يحتاج الأطفال والشباب إلى معرفة متى وأين يرتدون الكمامات.

- اشرحي متطلبات ارتداء الكمامة في المدرسة وسببها.
- تحلي بالصبر. امنحي طفلك وقتًا للتعود على فكرة الكمامة وذكره بالقواعد أكثر من مرة.

5 اشرحي لهم أن الكمامات تخفي بعض تعابير الوجه وتكتم الأصوات، لذا يمكنها التأثير على طريقة تواصلنا.

اطلبي المساعدة إذا كان طفلك قلقاً بشأن ارتداء الكمامة

إذا شعر أطفالك بقلق شديد بشأن ارتداء الكمامة، تحدثي إلى موظفي دار الإيواء أو مرفق الدعم. سوف يساعدونك بالمزيد من النصائح لجعل الأطفال يرتدون الكمامة.

7 الكمامات للأطفال ذوي الإعاقة أو ذوي الاحتياجات الإضافية

إذا كان طفلك يعاني من إعاقة، فاسألي طبيبك العمومي أو غيره من الأخصائيين الصحيين عما إذا كان يتعين على طفلك ارتداء الكمامة. وقد يكون ممن الممكن إعفاء طفلك منها.

يمكن أن تشكل الكمامات تحديات إضافية للأطفال الذين يعانون من ضعف السمع.

إذا كان طفلك يعاني من التهاب الأذن الوسطى، فمن الجيد تذكير المدارس والمعلمين وتذكيرهم لبعضهم البعض بأنه قد يكون من الصعب جداً على الكثير من أطفال السكان الأصليين سماع أصوات من خلال الكمامات.

المرجع: شبكة تربية للأطفال

## لا تؤجلي المواعيد الطبية اللازمة



يجب أن تستمر الحياة حتى في ظل انتشار كوفيد-19. وإذا كان لديك موعد طبي، فيمكنك:

- الاتصال لمعرفة ما إذا كان من الممكن إجراء الاستشارة الطبية عبر الهاتف أو إتمام موعد الرعاية الصحية عن بُعد. وإذا لم يكن ذلك ممكناً، احجزي موعدك مسبقاً.
- التحقق دائماً من القيود المحلية بمنطقتك.
- خذي معك معقم اليدين وارتدي الكمامة. إذا كنت في مجموعة عالية الخطورة، احرص على ارتداء كمامة طبية.
- أثناء انتظارك لموعدك في العيادة، حافظي على مسافة التباعد الجسدي أو اطلبي الجلوس في مكان أقل ازدحاماً.

## نصائح واقتراحات مهمة



- 1 نظفي يديك كثيرًا. استخدمي الصابون والماء أو مطهر اليدين المحتوي على الكحول.
- 2 نظفي الأسطح بانتظام، مثل الهواتف المحمولة وألعاب الأطفال وأسطح المناضد.
- 3 ارتدي الكمامة في المواقف التي تشعرين فيها بوجود مخاطر عالية للإصابة بالعدوى.
- 4 حيثما أمكن، حافظي على مسافة تباعد آمنة.
- 5 تجنبني لمس العينين والأنف والفم.
- 6 قومي بتغطية أنفك وفمك بكوعك أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس.
- 7 تواصلني مع الأصدقاء في الهواء الطلق.
- 8 افتحي النوافذ لدخول الهواء النقي متى ما أمكن ذلك.
- 9 راقبي صحة عائلتك يوميًا.
- 10 تأكدي من فهم أطفالك لهذه النصائح للبقاء في أمان.
- 11 امكثي في المنزل إذا شعرتي أنت أو أطفالك بتوعك.
- 12 قومي بإجراء الفحص إذا كنتِ تعانين أنت أو أطفالك من أعراض كوفيد-19.



ابق على اطلاع بالمعلومات الصحيحة حول كوفيد-19 - رمز الاستجابة السريعة QR الخاص بـ Health Direct.



## مَن الذي يستطيع تقديم المساعدة؟



### المزيد من المعلومات حول كوفيد-19



موارد سهلة القراءة حول كوفيد-19

<https://www.health.gov.au/resources/collections/covid-19-vaccination-easy-read-resources>

1



معلومات لذوي الإعاقة

<https://www.ndis.gov.au/coronavirus>

2



موارد بلغات الجاليات

<https://www.health.gov.au/resources/translated/covid-19>

3

### موارد للسكان الأصليين



<https://www.ahcwa.org.au/vaccineresources>

4



<https://www.health.gov.au/health-alerts/covid-19/advice-for-groups-at-risk/indigenous>

5

### موارد دعم الوالدين



شبكة تربية الأطفال

<https://raisingchildren.net.au/guides/coronavirus-covid-19-guide/coronavirus-health-department-information#where-to-get-reliable-information-about-covid-19-nav-title>

6



مدونة للآباء والأمهات

تربية الأطفال في عصر جائحة كورونا هو بودكاست من معهد مردوخ لأبحاث الأطفال في ملبورن. يناقش خبراء صحة الطفل التحديات التي يواجهها الآباء ويستكشفون أفضل السبل لدعمك أنتِ وأطفالك.

<https://www.mcri.edu.au/podcasts/coronavirus-parenting>

7



منظمة الصحة العالمية

<https://www.who.int>

8

# استعدي



## COVID-19 kit



بمجرد إصابتك أنت أو أطفالك بكوفيد-19، يكون الوقت قد فات للذهاب للتسوق - ولهذا قد يكون من المفيد أن يكون لديك بعض الأشياء الأساسية في متناول اليد للسيطرة على العدوى وإدارة الأعراض. ما هي الأشياء التي تحتاجونها في حزمة كوفيد-19 الخاصة بك؟

إنّ وجود ما تحتاجينه في مكان واحد يعني أنه يمكنك التصرف بسرعة لوقف انتشار كوفيد-19 في عائلتك والمجتمع؟

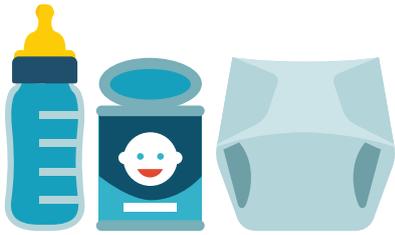
### لمكافحة العدوى

- يجب أن تكون الكمادات الطبية كافية، ولكن تحقق مع موظفي الخدمة لمعرفة ما إذا كانت هناك أية متطلبات أخرى.
- توفر القفازات التي تستخدم لمرة واحدة لغسل الأطباق طبقة إضافية من الحماية ولكن لا ينبغي أن تحل محل غسل اليدين الجيد.
- تعتبر منتجات التنظيف مثل المطهرات المنزلية وصابون اليد ومعقم اليدين ومناديل التطهير مفيدة.
- عدد كافي من جزم فحص كوفيد السريع RATs. اسألي خدمتك عن كيفية الحصول على RATs المجانية.



### لإدارة الأعراض

- مسكنات الألم، مثل البنيدول، نيوروفين، هيدروكورتون أو كتل ثلجية.
- ميزان حرارة لمراقبة الحمى.
- كمية تكفي لأسبوعين بالأدوية المنتظمة.
- طعام كافي - جهزي بعض الوجبات المجمدة عندما تكون أعراضك سيئة.
- تفاصيل الاتصال للحصول على الدعم الطبي أو المساعدة.
- أنشطة للترفيه عنك أنت وعائلتك أثناء العزلة.
- احصلي على كتابين جيدين وأفلام عائلية مفضلة لمساعدة الجميع على الراحة والاسترخاء.



إذا شعرتي أنت أو طفلك بالإرهاق أو التوتر، اطلبي المساعدة من موظفي دار الإيواء أو مرفق الدعم أو الأصدقاء أو العائلة أو يمكنك الاتصال بمنظمة beyondblue على الرقم 1300 22 4636 أو بخط Lifeline على الرقم 13 11 14 في أي وقت. <https://coronavirus.beyondblue.org.au/COVID-normal>

# يقدم مجلس صحة السكان الأصليين في ولاية غرب أستراليا النصائح التالية للحفاظ على السلامة أثناء العزلة

## امكثي في المنزل للحفاظ على سلامة عائلتك

- 1 امكثي في المنزل إذا طلب منك العزلة.
- 2 اشغلي نفسك بالأنشطة.
- 3 اطلبي المساعدة في التسوق.
- 4 تناولي طعاماً صحياً.
- 5 قومي ببعض التمارين.
- 6 لا تستقبلي زواراً.
- 7 تأكدي من سلامة كبار السن.
- 8 ابقِي على اتصال بالآخرين.
- 9 تواصلِي عبر الهاتف.



## تواصلِي بمكالمات الفيديو عبر Facebook أو WhatsApp



تحديثي إلى عيادتكَ الصحية إذا كنتِ تشعرين بالاحتياج أو القلق.

قومي بزيارة <https://www.facebook.com/AHCWA/> للمزيد من المعلومات.



## دعم طفلك للتعامل مع تغييرات كوفيد-19

يبحث العديد من الأشخاص عن المشورة بشأن مساعدة الأطفال في التعامل مع كوفيد-19. ويمكن أن تكون هذه الفترة مزعجة حيث يُصاب الناس بالعدوى وتتغير المعلومات بشكل متكرر.

### إذاً، ماذا يمكنك أن تفعلي؟

- تحدثي بصراحة وصدق عن كوفيد-19 مع أطفالك.
- أسألهم عما سمعوه عن الفيروس.
- اظهري هدونك لأطفالك.
- لاحظي لعلامات القلق أو التوتر لدى أطفالك.
- خصصي وقتاً للمرح.
- اعتني بنفسك أيضاً واحرصي على التواصل الاجتماعي.
- اطلعي على الحقائق.
- ركزي على الأشياء التي يمكن للأطفال التحكم فيها.

### نقاط مهم يجب تذكرها

- ينظر الأطفال إلى البالغين كقدوة حول كيفية التصرف في المواقف العصيبة.
- حافظي على هدونك وإيجابيتك وتفاؤلك عند التحدث عن كوفيد-19 مع أطفالك.
- قللي من استخدام وسائل الإعلام بشأن كوفيد-19.
- اعطي الأطفال أشياءً عملية ليقوموا بها، مثل ممارسة غسل اليدين بشكل جيد، لمساعدتهم على الشعور بالسيطرة.
- حافظي أنت وطفلك على النشاط البدني.

### كيف يمكن أن يتفاعل الأطفال مع كوفيد-19

يجب الأطفال الروتين المألوف، ويحبون الاستيقاظ وتناول الإفطار والذهاب إلى المدرسة واللعب مع الأصدقاء. عندما تتعارض حالة طوارئ أو جائحة مثل كوفيد-19 مع هذا الروتين، فقد يُصاب الأطفال بالقلق أو الخوف.

قد يعبر الأطفال عن مشاعرهم بعدة طرق. راقبي ما يلي:

- التشبث أو عدم مشاركة الأطفال في الأنشطة المعتادة.
- أن يصبح الطفل أكثر خجلاً أو أكثر غضباً أو عدوانية.
- العودة إلى سلوكيات سابقة، مثل مص الإبهام أو حمل لعبة محبوبة.
- عدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة.

إذا كنتِ قلقة من ظهور علامات القلق أو التوتر على طفلك، اطلبي المشورة من موظفي دار الإيواء أو مرفق الدعم أو تواصلتي مع الخدمات الأخرى التي قمنا بإدراجها في هذا الكتيب.

## الروتين اليومي – ما جدواه للعائلات



يساعد الروتين اليومي العائلات على تنظيم أنفسهم وقضاء الوقت في القيام بأشياء ممتعة سوياً. خلال جائحة كورونا، تساعد الإجراءات الروتينية فيما يلي:

- شعور الأطفال بالأمان والطمأنينة
- تعلم الأطفال للتعاون من خلال إخبارهم بما سيحدث
- شعور الوالدين بقدر أكبر من السيطرة وتقليل التوتر.

### أنماط الروتين البسيطة هي:

- حسنة التخطيط - حتى يفهم الجميع دورهم ويعرف ما يجب عليهم القيام به.
- المنتظمة - التي تصبح جزءاً من الحياة الأسرية اليومية.
- المتوقعة - عندما تحدث الأشياء بنفس النسق كل يوم أو وقت.

## TASK

### كيف تضعين روتيناً لعائلتك

خذي وقتك في التفكير فيما تفعله أسرته بانتظام. يساعد ذلك في وضع روتين يناسب احتياجات أسرته. إليك الطريقة:

#### 1. اكتبي خطة يوم نموذجي لعائلتك

قومي بتضمين الوقت الذي يستيقظ فيه الجميع، ومتى تتناولون وجبات الطعام وما يحدث في وقت النوم. خصصي وقتاً للاعتناء بنفسك في روتين عائلتك. مثلاً، يمكن أن يكون جزء من الروتين هو المشي أو الاتصال بصديق أو أحد أفراد الأسرة أثناء قيام الأطفال بواجبهم المنزلي.

#### 2. فكري في الأشياء المهمة في يومك

على سبيل المثال، هل تريدين التأكد من أن طفلك ينظف أسنانه بالفرشاة في الصباح أم أنك تقرأين كتاباً قبل النوم؟

#### 3. اكتبي روتيناً بسيطاً يوضح الأنشطة العادية والأشياء التي تريدين تذكركها

فيما يلي مثال على الشكل الذي قد يبدو عليه روتين الصباح:

7.30 صباحاً - يستيقظ أليكس ويرتدي ملابسه.

7.45 صباحاً - تقوم أمي بتحضير وجبة الإفطار. تناول أليكس وجبة الإفطار.

8.00 صباحاً - ينظف أليكس أسنانه ويرتدي الزي المدرسي والحذاء.

8.15 صباحاً - يتفقد أليكس الكتب بينما تستعد أمي للذهاب.

8.25 صباحاً - يغادر أليكس وأمي إلى المدرسة.

تذكري، ليس بالضرورة أن يكون لديك روتين ليوم كامل. قد يكون كل ما تحتاجينه هو روتين الصباح أو روتين ما قبل النوم.

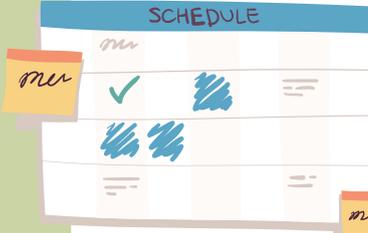
#### 4. ضعي روتينك في مكان يمكن للجميع رؤيته

إن إبقائه معروضاً سيساعد عائلتك على البقاء على المسار الصحيح عندما تتزاحم الأشياء.

بمجرد أن يعمل روتينك بسلاسة، تحقق مع الجميع لمعرفة ما إذا كان يلزم إجراء أي تغييرات.



## خطتنا لهذا اليوم - في العزلة



<ul style="list-style-type: none"> <li>• استيقظي</li> <li>• تناول وجبة الإفطار</li> <li>• ارتدي ملابسك ونظفي أسنانك بالفرشاة</li> <li>• رتبي السرير</li> <li>• قومي ببعض التمارين الرياضية في الأماكن المغلقة، مثل قفزات النجوم، وتمارين الضغط والجلوس، والقفز والاندفاع، وتمارين بيربي</li> <li>• اركلي أو ارمي الكرة للخارج</li> <li>• مارسي بعض تمارين التمدد أو اليوغا</li> <li>• قوموا ببعض الأنشطة التعليمية معاً</li> <li>• قومي بتضمين بعض "فترات الراحة الذهنية"، أي الاستماع إلى أغنية واحدة أثناء أداء رقصة، أو القيام "بحركات الرأس، والكتفين، والركبتين، وأصابع القدمين" أو لعبة Simon says</li> <li>• اطلبي من الأطفال المساعدة في إعداد وجبة الغداء أو ترتيب المائدة</li> <li>• اجلسوا وتناولوا الغداء معاً</li> <li>• اجعلي الأعمال المنزلية ممتعة، وقومي بتشغيل الموسيقى أثناء غسل الملابس</li> <li>• العبوا الألعاب أو اقرأوا كتاباً أو استمعوا إلى الموسيقى أو شاهدوا التلفزيون</li> <li>• أنشطة الفنون والحرف اليدوية، مثل التلوين أو الرسم</li> <li>• اصنعي لعبة جديدة</li> <li>• اللعب بالعجين</li> <li>• تصميم مبنى بالبطاقات</li> <li>• مكالمة فيديو</li> <li>• سجلي مقاطع فيديو على هاتفك</li> <li>• ساعدي أطفالك على كتابة خطاب أو إرسال بريد إلكتروني إلى صديق</li> <li>• إذا كان بإمكانكم الخروج من البيت/الدار/المرفق:</li> <li>• اركبوا دراجة هوائية أو سكوتر أو لوح تزلج</li> <li>• استمتعوا بالطبيعة في الفناء الخلفي</li> <li>• ارسموا بالطباشير على الرصيف</li> <li>• العبوا لعبة الطاولة</li> <li>• العبوا لعبة الورق</li> <li>• قوموا بأي شيء لم تفعلوه في اليوم</li> <li>• المساعدة في تحضير العشاء، تجهيز المائدة، الجلوس وتناول الطعام ثم غسل الأطباق</li> <li>• الاستحمام، وتنظيف الأسنان بالفرشاة وارتداء البيجاما</li> <li>• قراءة القصص</li> <li>• مشاهدة التلفزيون أو الفيلم معاً</li> <li>• لعب بلعبة لوحية</li> <li>• مناقشة أحداث اليوم وخطط الغد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• انهضي وانظقي</li> <li>• وقت التمارين الرياضية</li> <li>• وقت التعلم</li> <li>• وجبة الغداء</li> <li>• تقديم المساعدة</li> <li>• وقت الفراغ</li> <li>• وقت الابداع</li> <li>• اتصلي بشخص ما</li> <li>• وقت اللعب</li> <li>• وقت الفراغ</li> <li>• وقت الوجبة المسائية</li> <li>• روتين ما قبل النوم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بحلول الساعة 9.00 صباحاً</li> <li>• 10.00 – 9.00</li> <li>• 12.00 – 10.00</li> <li>• 12.30 – 12.00</li> <li>• 1.00 – 12.30</li> <li>• 2.00 – 1.00</li> <li>• 3.00 - 2.00</li> <li>• 3.30 - 3.00</li> <li>• 4.30 – 3.30</li> <li>• 5.30 – 4.30</li> <li>• 7.00 – 5.30</li> <li>• 7.00 وقت النوم</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## الاعتناء بطفلك الرضيع أثناء جائحة كوفيد-19



غالبًا ما يعني إنجاب طفل جديد أنك تقضين وقتاً أطول في المنزل. من الطبيعي أن تشعرين بالعزلة والارتباك والخوف عليك وعلى طفلك أثناء جائحة كوفيد-19.

### يتعلم الأطفال من خلال اللعب

- العبي معه لعبة peek-a-boo.
- غني له الأغاني أو التهويدات.
- رصي له المكعبات أو الأكواب.
- اصنعوا الموسيقى سوياً: عن طريق قرع الأواني، واللعب بالخشخاشة، ورج البرطمانات بداخلها حبوب الفاصوليا.
- تشاركوا قراءة الكتب معاً - حتى في سن مبكرة جداً.

### عندما يبكي الأطفال الرضع

- حاولي الاستجابة بسرعة.
- يمكن أن يساعد التقييط أو التارجح بلطف على تهدئة طفلك.
- يمكن أن يكون الغناء أو تشغيل الموسيقى الهادئة أمراً مهدئاً.
- حافظي على هدوئك وخذي قسطاً من الراحة! يمكنك وضع طفلك في مكان آمن على ظهره ثم الابتعاد عنه لبضع دقائق.

### ما الذي يمكنك القيام به؟

- المشاركة تعني الاهتمام.
- استخدم المكالمة الهاتفية ووسائل التواصل الاجتماعي للتواصل مع الآخرين.
- خصصي وقت لنفسك.
- نامي عندما ينام طفلك، حتى يكون لديك طاقة.
- اراقي بنفسك! حتى ولو كانت الأمور ليست على ما يرام اليوم فهذا لا يعني أنها لن تسير على ما يرام غداً.
- ذكري نفسك بالأشياء التي سارت على ما يرام اليوم، حتى لو بدت صغيرة.

### التعلم مع طفلك الرضيع

- انزلي إلى مستوى طفلك حتى يتمكن من رؤيتك وسماعك.
- اجعله بيئته ممتعة من خلال وضع ألعاب بالقرب منه أو تشغيل الموسيقى.
- يستجيب الأطفال للمشاهد والأصوات والأشخاص الذين يتحدثون ويلعبون معهم.

### التواصل مع طفلك الرضيع

- اتبعي تعليمات طفلك بتقليد ما يفعله. وهذا ما يسمى بالانعكاس.
- كرري وتفاعلي مع أصواته أو كلماته.
- استخدم اسم طفلك عندما تتحدثي إليه.
- استخدم الكلمات لوصف ما يفعله طفلك مثل، "أنت تلمس أصابع قدميك".



## نصائح حول تربية الأبناء للمراهقين أثناء كوفيد-19

إذا اضطر المراهقون إلى العزلة، فقد يفقدون مدرستهم وأصدقائهم والتواصل الاجتماعي. من المهم منحهم المزيد من الدعم والوقت ليكونوا مستقلين.



### التعامل مع السلوك الخطير

- حاولي اكتشاف سبب السلوك.
- تحدثي عن كيفية تأثير السلوك على الآخرين.
- اكتشفي طرقاً مختلفة للتصرف أو التعبير عن المشاعر.
- قررنا سوياً القواعد والحدود العادلة.
- امدحي ابنك المراهق عندما تسير الأمور على ما يرام.

### الحفاظ على أمان ابنك المراهق على الإنترنت

- ساعدي ابنك المراهق على إنشاء اتفاقية تقنية عائلية حول الاستخدام السليم للتكنولوجيا.
- ساعدي ابنك المراهق على تعلم الحفاظ على خصوصية المعلومات الشخصية.
- ذكري ابنك المراهق بأنه يمكنه التحدث إليك إذا رأى شيئاً مزعجاً عبر الإنترنت.

### ما الذي تستطيعين القيام به؟

- اقضي بعض الوقت مع ابنك المراهق.
- خططي لطرق إبداعية للتواصل مع الأصدقاء والعائلة، مثل كتابة الرسائل أو تصميم بعض الأعمال الفنية.
- اظهري وجبتكما المفضلة سوياً.
- شاهد فيلماً أو مسلسلاً تلفزيونياً يستمتع به.

### تخصيص وقت مشترك للجميع

- خصصي وقتاً خلال اليوم يشارك فيه الجميع شيئاً واحداً يستمتعون به.
- تقاسموا المسؤوليات بين البنات والأولاد.
- اطلبي منهم اختيار مهمة للمساعدة فيها.
- ساعدي ابنك المراهق في إدارة التوتر. يتعرض المراهقون للتوتر أيضاً - أحياناً بسبب أشياء مختلفة عنك.
- شجعيهم على التعبير عن مشاعرهم وتقبلها.
- استمعي إلى ابنك المراهق وحاولي رؤية الأشياء من وجهة نظره.
- قوموا بأنشطة استرخاء وممتعة سوياً مثل حل اللغز أو لعبة الورق.

راجعى الصفحة رقم 50 للاطلاع على إرشادات حول الأمان على الإنترنت.



## أهم النصائح والاقتراحات



- 1 جهزي حزمة كوفيد-19 الخاصة بك للسيطرة على العدوى وإدارتها
- 2 اجعلي المحادثات مع أطفالك صريحة وصادقة حتى يعرفوا ما يحدث.
- 3 اظهري إطمئنانك عند التحدث مع أطفالك.
- 4 قِمي المزيد من الدعم عند الضرورة.
- 5 ابقِي على اتصال بالعائلة والخدمات باستخدام التكنولوجيا.
- 6 حافظي على روتين يومي عندما يتعيّن عليك العزلة.
- 7 وزعي الأعمال المنزلية وخصّصي المهام.
- 8 امزجي المرح مع التخطيط للحفاظ على سلامتك.



## مَن الذي يمكنه تقديم المساعدة؟



Beyond Blue

1

<https://www.beyondblue.org.au/about-us/contact-us>



Raising Children Network

2

<https://raisingchildren.net.au/teens>



Reach Out

3

<https://au.reachout.com/articles/how-to-deal-with-uncertainty-during-coronavirus>



Kidspot

4

<https://www.kidspot.com.au/parenting/high-school/how-to-communicate-with-your-teenager/news->



Red Cross Preparing for Emergencies

5

<https://www.redcross.org.au/prepare/>

# رعايتنا لبعضنا البعض



## الاعتناء بصحتك أثناء الإصابة بكوفيد-19

قد يكون لديك مجموعة من ردود الفعل تجاه كوفيد-19 وتعيشين في دار إيواء أو مرفق دعم خارجي. ويتضمن ذلك الشعور بالإرهاق أو التعب أو القلق أو الانفعال. لإدارة هذه المشاعر، من المهم أن تعتني بصحتك.

### تشمل العلامات التي قد تجدين صعوبة في التغلب عليها أو التأقلم معها ما يلي:

- الشعور بالضيق وعدم الميول تجاه الآخرين.
- صعوبة في النوم.
- انخفاض الحافز أو المزاج أو الطاقة معظم الوقت.
- الانسحاب من العائلة والأصدقاء.
- القلق أكثر من المعتاد أو صعوبة التحكم في القلق.
- عدم الاستمتاع بالأشياء التي اعتدت عليها.
- صعوبة في التهدئة.
- شرب المزيد من الكحول أو تعاطي المخدرات الأخرى لمساعدتك على الاسترخاء.



يرجى زيارة صفحة BeyondBlue على الفيسبوك  
<https://www.facebook.com/beyondblue/>  
أو مسح رمز الاستجابة السريعة QR هذا.



## طرق للاعتناء بنفسك

### رفقاً بنفسك



- لا يحتاج أطفالك إلى أن تكوني الوالدة المثالية أو مقدمة الرعاية المثالية، بل يحتاجون منك أن تكوني جيدة بما يكفي وأن تساعدتهم على الشعور بالأمان والدعم.
- حاولي تحديد توقعات معقولة وتقليل الضغط.
  - حددي ما يمكنك التحكم فيه وما لا يمكنك التحكم فيه. مثلاً، لا يمكنك التحكم في وقت تغيير قواعد كوفيد-19، ولكن يمكنك التحكم في الخروج كل يوم.
  - من الجيد أن يراك أطفالك وأنت تشعرين بالإحباط أو الحزن أو الغضب في بعض الأحيان. إن قول "أشعر بالحزن لأننا لم نشاهد (نان) منذ فترة طويلة"، يساعد الأطفال على فهم سبب شعورك بالحزن.

## خذي فترات راحة للاعتناء بنفسك

- خذي قسطاً من الراحة وافعلي شيئاً ما لتقليل التوتر. حاولي إيجاد وقت كل يوم للاعتناء بنفسك.
- النشاط البدني - شيء بسيط مثل المشي يمكن أن يحسّن مزاجك.
- اليوغا مع Adriene هي قناة يوغا محبوبة فيها أكثر من ستة ملايين مشترك. إنها متواضعة وتقدم دروس اليوغا التي تتراوح مدتها من خمس دقائق إلى ساعة - <https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>
- Nike Training Club - يساعدك في الحفاظ على نشاطك من خلال تقديم مجموعة كبيرة من التدريبات المجانية ونصائح الصحة والتغذية. <https://www.nike.com/au/ntc-app>



## اهتمي بصحتك

- تناول طعاماً صحياً بقدر الامكان - <https://au.reachout.com/articles/how-to-make-healthy-food-choices>
- احصلي على قسط كافٍ من النوم. حاولي إبقاء الأجهزة الإلكترونية خارج غرفة النوم والقيام بشيء يساعد على الاسترخاء قبل ساعة أو نحو ذلك من النوم

## حافظي على تواصلك الاجتماعي

خصّصي وقتاً للتواصل الاجتماعي: اضحكي وشاركي الأفكار حول كيفية تأقلمك وإدارتك لشؤونك.

## تحلي باليقظة والانتباه

- انتبهي لطريقة تفكيرك في كل موقف. في بعض الأيام، قد لا تشعرين بذلك، لكن لن تظل الأمور على ما هي عليه إلى الأبد.
- جرّبي بعض تمارين الاسترخاء مثل اليقظة أو التنفس أو إرخاء العضلات. فهي لا تستغرق وقتاً طويلاً، ولها الكثير من الفوائد.

## انشئي قائمة بأغانيك ومقطوعاتك الموسيقية المفضلة

- استخدمي Spotify لإنشاء قائمة بأغانيك المفضلة. اطلبي من الأصدقاء إنشاء قائمة جماعية لأغانيم الخمس المفضلة.
- راجعي الصفحات 66 - 69 للتطبيقات والمزيد من الأفكار.



المرجع: جامعة ماكوارى

## Gratitude Scavenger Hunt للأطفال



1 ابحثي عن شيء بالخارج تستمتعين بالنظر إليه.

2 ابحثي عن شيء بلونك المفضل.

3 ابحثي عن شيء تعرفين أن ثمة شخص آخر سيستمتع به.



4 ابحثي عن شيء يجعلك سعيدة.

5 ابحثي عن شيء يُصدر صوتًا جميلًا.



6 ابحثي عن شيء يجعلك تضحكين.

7 ابحثي عن شيء أحمر.

8 ابحثي عن شيء أخضر.

9 ابحثي عن شيء صغير جدًا.

10 ابحثي عن شيء ناعم.

HAHAHA !!





## نصائح من مجلس صحة السكان الأصليين في ولاية غرب أستراليا بشأن الاعتناء بنفسك

### من الجيد قضاء بعض الوقت في التفكير في أحوالك أثناء جائحة كوفيد-19.

ثقافتنا تجعلنا أقوياء - لقد واجهنا العديد من التحديات في السابق وتغلبننا عليها. فكري في نقاط قوة أسلافنا ومن أين أتينا. ركزي على ما يجعلك قوية في الرحلة القادمة. تذكرني أن أسلافنا معنا دائماً.

### اجعلي كبار السن سعداء

من المهم أن نحمي كبار السن ونتأكد من عدم إصابتهم بالفيروس. إنه أمر صعب، ولكن بالنسبة لمعظمنا، هذا يعني الابتعاد وإبعاد الأطفال حتى يتم السيطرة على الفيروس والتحدث عبر الهاتف أو الإنترنت.

### الارتباط بالأهل والمكان

هناك طرق للارتباط بالأهل والطبيعة حتى عندما لا نستطيع زيارتهم. استمدي قوتك من ثقافتك، استدعي قصص كبار السن، تعلمي اللغة، ارسمي أو ارقصي.

### حافظي على سعادتك

موظفونا جيدون في رعاية الآخرين ولكنهم لا يجيدون الاعتناء بأنفسنا. افعلي الأشياء التي تجعلك تشعرين بالرضا وتبني قوتك. إذا كنت قوية وسعيدة، فهذا سيساعد الآخرين ليكونوا كذلك، وخاصة الأطفال.

### هدئي أعصابك - Dadirri

قد تجدي اليوغا والتأمل واليقظة مفيدة، وهناك أيضاً **dadirri** - الانعكاس الروحي العميق الذي كان يقوم به أهلنا منذ آلاف السنين. يجد بعض الناس أنه من الأسهل القيام بشيء نشط أولاً ثم الاسترخاء.

### الجسم السليم والعقل

- تأكدي من استمرار التواصل مع عائلتك وأصدقائك وأقاربك. إذا لم تتمكني من رؤيتهم شخصياً، اتصلي بهم وتفقدني أحوالهم.
- تناولي طعاماً جيداً، ومارسي الرياضة، وقللي من التدخين لحماية رئتيك.
- اهتمي بنفسك وتفقدني أحوال الآخرين. لاحظي ما إذا كنت حزينة أو غاضبة أو كثيرة القلق أو إذا كانت هناك تغييرات في طريقة قيامك بالأشياء.



إذا كنت بحاجة للتواصل مع أحد الأشخاص، يمكنك الاتصال بخط lifeline على الرقم 13 11 14 أو العثور على خدمة headspace عبر <https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/for-aboriginal-and-torres-strait-islander-peoples/>



## Gayaa Dhuwi

Gayaa Dhuwi (Proud Spirit) Australia هي الهيئة الوطنية الجديدة للسلامة الاجتماعية والعاطفية والصحة النفسية والوقاية من الانتحار للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس.



قومي بزيارة [www.gayaadhuwi.org.au](http://www.gayaadhuwi.org.au) **resources** أو راجعي محتوى رابط QR.



## رفاهة الأطفال



رفاهة الأطفال لا تقل أهمية عن صحتهم البدنية. بينما يتعامل معظم الأطفال بشكل جيد مع تقلبات الحياة، قد يلاحظ الوالدين أحياناً أن سلوك أطفالهم غير عادي أو مختلف عن الأطفال الآخرين في نفس العمر. أثناء جائحة كوفيد-19، قد يتصرف الأطفال بشكل مختلف عما كانوا عليه في الماضي. وقد تكون التغييرات تدريجية أو يمكن أن تحدث فجأة.

### ما الذي يجب أن تلاحظيه؟

#### علامات عند الأطفال الصغار:

- الهدوء الشديد.
- لا يحب النظر إليك.
- عدم الراحة عند البكاء.

#### علامات لدى الأطفال في سن ما قبل المدرسة والأطفال الصغار:

- قلة اللعب وعدم الاستمتاع بالألعاب.
- عدم البدء في التحدث أو التوقف عنه بمجرد أن يتعلم.
- عدم الشعور بالراحة عند الانزعاج.
- نوبات غضب متكررة وغير مبررة.
- إيذاء النفس أو الآخرين، مثلاً العض المستمر أو الضرب أو اللعب العدوانية.
- العودة إلى الوراء في تعلمهم، مثلاً التدريب على استعمال المراض.
- أن يظهر ارتباطاً أقل أو زائداً بالبالغين.





### علامات لدى أطفال المدرسة الابتدائية:

- الانسحاب من الأشخاص أو الأنشطة المعتادة.
- زيادة المخاوف أو القلق.
- مشاكل النوم المستمرة، مثلاً الكوابيس.
- مشاكل في المدرسة.
- مشاعر اليأس.
- عدم التعاون أو العدوان على الناس أو الحيوانات الأليفة.
- نوبات غضب متكررة.

### علامات لدى أطفال المدرسة الابتدائية الأكبر سنًا والمراهقين:

- الانسحاب من الأسرة والأصدقاء والأنشطة الاجتماعية.
- تغيير في الأداء المدرسي أو الحضور إلى المدرسة.
- تعاطي الكحول و/أو المخدرات.
- تغييرات في عادات النوم و/أو الأكل.
- حزن وقلق واكتئاب وسرعة الانفعال.
- علامات إيذاء النفس مثل إحداث جروح.



### ما يمكنك القيام به للمساعدة؟

#### "استمعي" لطفلك

- اقضي وقتاً خاصاً معه كل يوم لمعرفة ما يجري في حياته.
- اهتمي بما يستمتع به.

#### تحدثوا عن المشاعر

- دعي أطفالك يعرفون أنك تفهمين ما يشعرون به. ساعدي الأطفال الصغار على تسمية مشاعرهم.
- تحلى بالصبر لأن الأطفال يتعلمون إدارة عواطفهم. عندما ينزعج الأطفال، ساعديهم على الهدوء من خلال البقاء في مكان قريب.
- دعي الأطفال يعرفون أن كل شخص يمكن أن يشعر بالحزن أو الانزعاج أو الإحباط أو الغضب في بعض الأحيان. لا بأس في البكاء والتعبير عن المشاعر القوية مثل الغضب، طالما لم يصب أحد بأذى.



#### عبّري عن حبك

- عبّري عن حبك للأطفال بعدة طرق، فهذا ينمي إحساسهم بالأمان والانتماء.
- عانقهم كثيراً وأكثر من اللمسات اللطيفة.
- افعلوا الأشياء سوياً كعائلة - أشياء ومهام ممتعة. احتفلوا بالمناسبات الخاصة معاً.

### بناء الثقة والأمل

- لاحظي للأشياء التي يجيدها الأطفال وأخبريهم بها.
- شجعي الأطفال ليكونوا إيجابيين. كوني قدوة إيجابية.
- شجعي الأطفال على تجربة الأنشطة؛ فهذا ينمي المهارات والثقة.
- ساعدي الأطفال على تعلم كيفية التعايش مع الآخرين - سيساعدهم ذلك على تكوين صداقات.

### اعتني بنفسك

يساعدك الاعتناء بمشاعرك وصحتك وعافيتك في رعاية أطفالك. خصصي وقتاً لفعل الأشياء التي تستمتعون بها. إذا كنت قلقة بشأن طفلك، فمن المهم التحدث إلى موظفي دار الإيواء أو مرفق الدعم لمساعدتك في العثور على الدعم المناسب لهم.

### المرجع: Parenting SA

## ماذا تفعلي إذا استيقظتي وأنتِ تشعرين بالقلق

القلق يصيب الجميع من وقتٍ لآخر. إنها طريقة أجسامنا في إعدادنا لإدارة المواقف الصعبة. يساعدنا القلق أحياناً على الأداء بشكلٍ أفضل من خلال جعلنا نشعر باليقظة والتحفيز. لكن في بعض الأحيان يمكن يغمرنا ويمنعنا من فعل ما نريد أو ما يتعين علينا القيام به.

خلال جائحة كوفيد-19، عبّر الناس في أستراليا عن شعورهم بمستويات عالية من القلق. يعاني كل شخص من القلق بشكل مختلف، ولكن هناك بعض العلامات والأعراض الشائعة.

### يمكن أن تشمل العلامات الجسدية ما يلي:

- تسارع ضربات القلب.
- سرعة التنفس.
- الشعور بالتوتر أو الأوجاع (خاصة العنق والكتفين والظهر).
- التعرق أو الشعور بالدوار.
- الارتعاش.
- "التوتر المعوي" أو الشعور بالغثيان في المعدة.



## • يمكن أن تشمل الأفكار ما يلي:

- القلق بشأن الأشياء في كثير من الأحيان.
- الشعور بأن مخاوفك خارجة عن السيطرة.
- صعوبة في التركيز والانتباه.
- المخاوف التي تبدو غير متناسبة.

## • يمكن أن تشمل العلامات الأخرى ما يلي:

- عدم القدرة على الاسترخاء.
- تجنب الناس أو الأماكن.
- الانسحاب من العائلة والأصدقاء.
- الشعور بالضيق أو الغضب أو القلق.
- صعوبة في النوم ليلاً أو الاستيقاظ كثيراً أثناء الليل.



## ما الذي يساعد في إدارة القلق؟

هناك الكثير من الطرق لإدارة قلقك بحيث لا يعيق حياتك اليومية.

### اهتمي بنفسك

تبدأ إدارة القلق بالرعاية الذاتية الجيدة. حاولي أن تأكلي جيداً، واحصلي على قسطٍ كافٍ من النوم وحافظي على نشاطك للمساعدة في صحتك العامة وعافيتك.

### تكلمي عن مشاعرك وأحاسيسك

من الجيد أن تتحدثي عما تشعرين به - سواء أكان ذلك مع أخصائي مشورة أو عائلتك أو أصدقائك أو أهلك. يمكنهم مساعدتك في فهم ما يجري وكيفية الحصول على مساعدة إضافية.

### انتبهي لطريقة تفكيرك

إن ملاحظة كيف يمكن لأفكارك أن تؤثر على قلقك هي خطوة نحو إدارتها. يمكن أن يساعدك ذلك على فهم ما يثير قلقك وما هي محفزاتك. ثم يمكنك تعلم طرق جديدة للاستجابة.

## احذري من التهرب



من الطبيعي أن ترغب في تجنب المواقف التي تجعلك تشعرين بالقلق. قد يكون هذا مجدياً على المدى القصير، ولكن بمرور الوقت يمكن أن يجعل قلقك يزداد سوءاً. هذا لأنك لا تحصلين على فرصة لتعلم أن الشيء الذي تخافينه قد لا يحدث أو قد لا يكون سيئاً كما تعتقدين.

إن تعلم إدارة المواقف المقلقة ستساعدك لكي تصبحي أكثر ثقة وتحفيزاً لمواجهة ذلك. تتضمن مهارات التأقلم لإدارة القلق الحديث الإيجابي عن النفس والاسترخاء واليقظة.

## جربي استراتيجيات التنفس الجديدة

تشمل الكثير من أعراض القلق الأحاسيس الجسدية - خفقان القلب، وضيق التنفس والارتعاش والتوتر المعوي. وبالتالي، فإن إبطاء تنفسك طريقة جيدة لتقليل تلك الأعراض.



يمكن أن تساعدك العديد من التطبيقات في ذلك. جربي تطبيق Headspace عبر <https://www.headspace.com/meditation/breathing-exercises> أو راجعي محتوى رمز الاستجابة السريعة QR.

## قللي من تعاطيك للكحول والمخدرات الأخرى

بينما قد تساعدك المشروبات الكحولية والمخدرات الأخرى على الشعور بالراحة على المدى القصير، إلا أنها قد تجعلك تشعرين بسوء على المدى الطويل. يحتوي موقع Headspace على معلومات ودعم عبر الإنترنت لمساعدتك في إدارة تعاطي الكحول والمخدرات.

إذا كنت تعتقدين أن قلقك يؤثر بشكل كبير على حياتك اليومية، تحدثي إلى فريق دار الإيواء أو مرفق الدعم الذي يمكنه دعمك بمزيد من المعلومات والإحالات.



قومي بزيارة موقع Headspace الإلكتروني <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/alcohol/> أو راجعي محتوى رمز الاستجابة السريعة QR.



## نصائح بسيطة ورائعة لتكوني أمّاً عظيمة

هناك 9 دقائق خلال اليوم لها أكبر تأثير على الطفل:

- أول 3 دقائق بعد الاستيقاظ - ابدأي اليوم دائماً بابتسامة.
- أول 3 دقائق عندما يعود إلى المنزل من المدرسة أو عند تناولكم الغداء سوياً - استقبله بابتسامة، واسأليه عن نشاطه المفضل، وعبّري له عن الاهتمام والتشجيع.
- آخر 3 دقائق من اليوم قبل ذهابه للنوم - ضعي روتين زمني هادئ، احكي له قصة، وغني له أغنية، وعبّري له عن حبك. يحتاج الأطفال إلى لمسات وعلاقة إيجابية خلال النهار ليشعروا بالأمان والتواصل مع أحد الوالدين. يمكن أن يكون الأمر بسيطاً مثل تعديل ياقة القميص، أو التربيت على الكتف، أو إمساك اليدين، أو الجلوس معاً، أو مشاهدة التلفزيون، أو الأفضل من ذلك - العناق. يحتاج أطفالك كل يوم إلى حوار هادف وجهاً لوجه مع أحد الوالدين. ليس من الضروري أن يكون طويلاً. من المهم بشكل خاص أن يمارس الأطفال التواصل البصري، ويحتاج الأطفال في جميع الأعمار من الوالدين أن يبطئوا من سرعتهم وينظروا في أعينهم. يمكن أن يكون الأمر بسيطاً مثل الجلوس سوياً والدردشة.



المرجع: مؤسسة الطفولة الأسترالية. تربية أطفال عظماء.

## حزمة التهدئة

أحياناً تسيطر على الأطفال عواطف كبيرة! إنهم يشعرون بالتوتر ويصعب عليهم التركيز. خلال جائحة كوفيد-19، قد يشعرون بالتوتر وعدم التأكد مما يحدث من حولهم. الحل البسيط هو إنشاء مجموعة أدوات حسية أو حزمة تهدئة.

تحتوي حزم التهدئة عادةً على أشياء حسية تعرفين أن أطفالك يحبونها. قد لا تبدو هذه الأشياء مفيدة وهي مبعثرة، لكن ضعيها معاً في صندوق لتكوين حزمة تهدئة محلية الصنع.

### الأشياء التي يجب وضعها في حزمة التهدئة



- ألعاب الضغط الاسفنجية.
- الكرات الحسية وكرات الضغط التي تصنعها بنفسك. انظري أدناه.
- أواني المطبخ البلاستيكية من مواد مختلفة.
- عجينة اللعب.
- كريم يد لفركه على الجلد.
- فرش أسنان لتنظيف الجلد.
- مرآة صغيرة لعمل وجوه غريبة الملامح.
- الأشرطة المطاطية للشعر أو الأربطة المطاطية السميكة.
- أمشاط لتمرير الإصبع عبر أسنانها.

شجعي أطفالك على المساعدة في اختيار ما يجب تضمينه في الحزمة أو صنع كرة الضغط.

### اصنعي بالونات حسية

سوف تحتاجين إلى:

بالونات، حشوة للبالونات: رمل، ملح، عجينة لعب، أرز ومادة غروية (يمكن استخدام جل الشعر). رنتيك وقُمع.

الأمر بسيط وسهل.

**الخطوة 1:** انفخي البالونة واتركيها تحبس الهواء لمدة دقيقة. يؤدي هذا إلى شد البالونة لجعلها أكبر للحشو.

**الخطوة 2:** استخدم قمعاً صغيراً لصب الحشو في البالونة. تأكدي من ترك مساحة كافية لربط طرف البالونة.

### اصنعي كرة ضغط

اتبعي التعليمات السابقة ولكن استخدم الدقيق لتعبئة البالونة.

عندما تلاحظي أن طفلك يشعر بالتوتر أو القلق، اقترحي عليه احضار حزمة التهدئة الخاصة به واستخدامها للمساعدة على التهدئة.

يمكن للأطفال سحق البالون أو كرات الضغط، ودحرجتها على الأرض أو أجسامهم والشعور بمدى نعومتها.

يساعد ذلك على إبعاد تركيزهم عما جعلهم يشعرون بالقلق والشعور بالهدوء.

## طرق بسيطة لمدح الطفل

### كلمات تشجيعية

1. استطعت التقاطها
2. الآن أمسكت بها
3. هذا يبدو جيدة
4. نلت منها الآن
5. أصبت الهدف
6. هذا هو الأفضل
7. لا شيء يمكن أن يوقفك الآن

### كلمات تعبر عن الحب

1. أنت مميز
2. أنت مرح
3. أنت جميل
4. أنا أحترمك
5. أثق بك
6. أحبك
7. أنت تضيء يومي

### إظهار الدعم

1. أعلم أنه يمكنك فعل ذلك
2. أنا فخورة بك
3. لقد بذلت قصارى جهدك
4. لقد فهمت الأمر
5. أنت تتعلم بسرعة
6. ممتاز

### عبارات الإطراء

1. أحسنت
2. عمل جيد
3. ممتاز
4. أنت نجم
5. هذا أمر لا يصدق
6. طريقة ذكية
7. اكتشاف عظيم
8. يا لها من طريقة خيالية



## بناء قدرة الأطفال على الصمود: أفكار للعائلات

المرونة هي القدرة على "التعافي" من الأوقات الصعبة والنكسات والتحديات الأخرى. تتضمن القدرة على التعامل مع الضغط وتجاوز الأوقات الصعبة.

تتكون المرونة من مهارات التأقلم والتفكير الإيجابي والثقة بالنفس، والتي يمتلكها معظم الأطفال؛ قد لا يكونون على علم بها. خلال جائحة كوفيد-19، واجه العديد من الأطفال صعوبة حيال التغييرات التي طرأت على حياتهم.

### يمكنك مساعدة أطفالك على بناء قدرتهم على الصمود باتباع هذه النصائح.

1. عندما يواجه الأطفال موقفاً صعباً، اسألهم كيف يريدونك أن تساعدهم.
2. دعي الأطفال يختبرون مشاعرهم - تعرفي على مشاعرهم، وساعدهم على التعبير عنها.
3. خذي وقتك في الاستماع عندما يتحدث الأطفال عن مخاوفهم.
4. حاولي أن تجعلي الانتكاسات أمراً طبيعياً. ساعدي طفلك على فهم أن مواجهة الصعوبات في الحياة أمراً طبيعياً.
5. ذكري أطفالك أن المشاعر السيئة لا تدوم إلى الأبد، فلها هدف وتحثنا على القيام بالأشياء بشكل مختلف.
6. ساعدهم على رؤية إمكانية حل المشكلات.
7. يمكن أن يكون الضحك طريقة رائعة للتخلص من المشاعر السلبية.
8. عند قراءة القصص أو مناقشة الأحداث، وضح كيف حلّ الناس مشاكلهم.
9. تذكري أن التعلم غالباً ما يكون محبطاً. شجعي الأطفال والشباب على الاستمرار في المحاولة والثقة في قدرتهم على القيام بذلك.
10. قدمي الدعم. ساعدي الأطفال والشباب على رؤية أشخاص يهتمون بهم ويمكنهم تقديم المساعدة والمشورة لهم عند الحاجة.
11. اخلقي بيئة إيجابية.
12. جسّدي لهم طريقة هادئة في حل المشكلات. سيعرف الأطفال كيف يتم حل المشكلات ويتبعون نهجك.
13. افعّلوا الأشياء التي تستمتعون بها كعائلة أو تمشوا أو شاهدوا أفلامكم المفضلة سوياً.

## نصائح واقتراحات



- 1 تواصل مع عائلتك وثقافتك واصدقائك.
- 2 حاول أن تكوني إيجابية وانظري إلى ما وراء الحاضر.
- 3 اعتن بنفسك.
- 4 افعلوا الأشياء التي تجعلكم جميعاً تشعررون بالرضا.
- 5 اقضي وقتاً مع كل يوم مع أطفالك فرداً فرداً.
- 6 اعتني بصحتك، وتناولي طعاماً جيداً، واحصلي على قسط وافر من الراحة.
- 7 ابحثي عن العلامات التي تدل على عدم تأقلم أحدهم.
- 8 تحدثي إلى شخص ما إذا كان لديك قلق أو تشعرين بالعزلة.

## مَن الذي يستطيع تقديم المساعدة؟



### الصحة



اليوغا مع Adriene

<https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>

1



Nike Training Club

<https://www.nike.com/au/ntc-app>

2

## مَن الذي يستطيع تقديم المساعدة؟



### الرفاه



Smiling Minds

1

<https://www.smilingmind.com.au/thrive-inside>



Beyond Blue

2

<https://www.beyondblue.org.au/personal-best/pillar/wellbeing>



Mindspot

3

<https://www.mindspot.org.au/>

### تربية الأطفال



تنشئة أطفال عظماء

1

<http://www.bringingupgreatkids.org/en/>



شبكة تربية الأطفال

2

<https://raisingchildren.net.au/>



خط Ngala لتربية الأطفال

3

<https://www.ngala.com.au/parenting-line/>

# معلومات حول تقنية المعلومات





## الحفاظ على التواصل

يُعدُّ الحفاظ على التواصل مع الأشخاص الذين نهتم بهم أمراً مهماً، لا سيما أثناء جائحة كوفيد-19 حيث تساعد العلاقات الصحية مع العائلة والأصدقاء والمجتمع على خفض مستويات القلق والاكتئاب وزيادة احترام الذات. وهذا ينطبق أيضاً على الأطفال من جميع الأعمار. المعلومات الواردة في هذا القسم مفيدة عندما تفكرين في إدارتك أنت وأطفالك لاحتياجات تقنية المعلومات.

### أصبحت مكالمات الهاتف العمومي في جميع أنحاء أستراليا مجانية الآن

أصبحت المكالمات القياسية للخطوط الأرضية والهواتف المحمولة في جميع أنحاء أستراليا من الهواتف العمومية مجانية وبدون نفود معدنية. لا تزال هناك رسوم على المكالمات الدولية، لذا تأكدي من شراء بطاقة Telstra قبل إجراء مكالمات دولية.

### استخدام التكنولوجيا للتواصل

تتيح لنا التكنولوجيا الحديثة التواصل مع الآخرين والتعلم والعمل واللعب والترفيه. إذا كنتِ أنتِ أو أطفالك بحاجة إلى المساعدة في استخدام التكنولوجيا أثناء العزلة، تحدثي إلى مناصر الأطفال أو مناصر المرأة أو موظف Outreach.



## المزيد من الطرق للتواصل أينما كنتِ باستخدام هاتفك أو جهاز الكمبيوتر

### مكالمات الفيديو

يمكن لمعظم الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر إجراء مكالمات الفيديو واستقبالها. إذا لم تكوني قد جربتِ مكالمات الفيديو من قبل، فإن BBC لديها دليل لطرق متنوعة لإجراء مكالمات الفيديو باستخدام العديد من أنواع الهواتف.



قومي بزيارة <https://www.bbc.com/news>

technology-51968122 أو راجعي محتوى رابط رمز

الاستجابة السريعة QR.



### نصيحة للأمان الرقمي

تأكدي من أن هاتفك أو الكمبيوتر المحمول آمن. اطلبي من موظفي دار الإيواء أو موظف Outreach مساعدتك في التحقق من ذلك.

## الألعاب الرقمية

يمكن للعديد من الألعاب تحسين مهارات التعلم وحل المشكلات والمهارات الاجتماعية لأطفالك من خلال اللعب مع لاعبين آخرين. في بعض الأحيان، يمكن أن تسوء الأمور ويكون لها تأثير سلبي على طفلك. تحقق دائماً من الألعاب التي يلعبها أطفالك.



للتعرف على الألعاب الرقمية الآمنة، قومي بزيارة:

<https://www.esafety.gov.au/parents/big-issues/gaming> أو راجعي محتوى رابط رمز الاستجابة السريعة QR.



تُعدُّ ممارسة لعبة لوحية من خلال التطبيقات أو وحدات التحكم أو خدمات البث طريقة رائعة لقضاء الوقت سوياً.

إليك قائمة ببعض الألعاب عبر الإنترنت للبدء بها:

- Scrabble
- Monopoly Plus
- Simply Chess
- Hive
- UNO



## الدروس عبر الإنترنت

تحتوي العديد من المواقع على تمارين وبرامج تربوية ودروس مكتبة الأطفال عبر الإنترنت. تعتبر هذه الدروس طريقة رائعة للتواصل مع الآخرين والمشاركة في المجتمع.

## وسائل التواصل الاجتماعي

نحن نعلم أن الكثير من وسائل التواصل الاجتماعي ليست جيدة دائماً لصحتنا العقلية؛ القليل يمكن أن يقطع شوطاً طويلاً. يُعدُّ التواصل مع الآخرين أو مشاركة صورة أو العثور على مقطع فيديو مضحك طرقاً جيدة للتواصل على وسائل التواصل الاجتماعي.

## ما هي ممارسة التواصل عن بُعد (Telepractice)؟

يمكن أن تساعدك ممارسة التواصل عن بُعد على الوصول إلى خدمة أو حضور المقابلات أثناء العزل أو الإغلاق. تستخدم تقنية التواصل عن بُعد الإنترنت أو الهاتف لتقديم الرعاية الصحية والمشورة والدعم التربوي والخدمات الأخرى عن بُعد.

## إذا كنت لا تستخدم التكنولوجيا بانتظام

لا يستخدم الجميع تقنيات مثل الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر للتواصل مع الآخرين. يمكنك التواصل من خلال كتابة الرسائل والبطاقات البريدية ومشاركة الكتب وأقراص DVD أو الدردشة على الهاتف. أحياناً تكون المحادثة البسيطة هي الأفضل. يمكنك معرفة المزيد من أوراق النصح في الصفحات التالية.



## الحفاظ على سلامة الأطفال والشباب على الإنترنت

يمكن أن تؤدي جائحة كوفيد-19 إلى قضاء الأطفال والشباب المزيد من الوقت في المنزل. عندما تقل وتيرة تلاقي الأطفال مع أصدقائهم وعائلاتهم، فقد يقضون وقتاً أطول على الإنترنت في البقاء على اتصال. من الجيد أن تضعي في اعتبارك المخاطر وأن تكوني مدركة لما يفعله الأطفال عبر الإنترنت.

يمكنك مساعدة أطفالك على تعلم كيفية استخدام الإنترنت بشكل آمن ومسؤول وممتع من خلال تعليمهم كيفية إدارة مخاطر أمان الإنترنت.

- تحدثي مع طفلك منذ صغره حول استخدام التكنولوجيا وطرق البقاء آمناً على الإنترنت. اطلبي منه أن يريك الأماكن التي يحب قضاء الوقت فيها وتجربتها بنفسك.
- فكري في الجودة وليس الكمية فقط. لا يتعلق الأمر فقط بمقدار الوقت الذي يقضيه الأطفال في استخدام التكنولوجيا ولكن أيضاً في كيفية استخدام التكنولوجيا. ابحثي عن المواقع التي تساعدك على تعلم مهارات حل المشكلات والمهارات الإبداعية.
- ساعدي أطفالك على التفكير في السلوك عبر الإنترنت. ما المقدار الذي يجب عليهم مشاركته عبر الإنترنت وماذا يحدث للمعلومات التي ينشرونها أو يشاركونها؟
- ناقشي معهم كيف يحبون أن يُعاملوا على الإنترنت وشجعيهم على معاملة الآخرين بهذه الطريقة.
- وازني استخدام التكنولوجيا مع الأنشطة الأخرى من أجل المتعة والنشاط البدني. تجنبي استخدام التكنولوجيا لتهدئة أطفالك.
- استخدمي التكنولوجيا بشكل إيجابي بنفسك؛ غالباً ما يقلد الأطفال ما يرونك تفعله.
- قومي بضبط أدوات الرقابة التربوية للمساعدة في مراقبة ودعم ما يفعله طفلك عبر الإنترنت.
- ضعي خطة حول السلامة: أخبريهم بأنه إذا حدث أي شيء يتعلق بهم، فيمكنهم التحدث إليك أو إلى شخص بالغ آخر يثقون به.



### نصائح للأطفال الصغار

- لا تشعري بالضغط لاستخدام طفلك التكنولوجيا في عمر مبكر. سيتعرف الأطفال بسرعة على كيفية استخدام التكنولوجيا عندما يكبرون.



## دليل الأمان عبر الإنترنت

لدى لجنة السلامة الإلكترونية دليل أمان رائع عبر الإنترنت حول كوفيد-19.



قومي بزيارة <https://www.esafety.gov.au/key-issues/covid-19> أو راجعي محتوى رابط رمز الاستجابة السريعة QR.



## الأمان على الإنترنت لمن هم دون سن الخامسة

نصائح وإستراتيجيات عملية لمعالجة مشكلات الأمان الرئيسية على الإنترنت منذ الولادة وحتى سن 5 سنوات.



قومي بزيارة <https://www.esafety.gov.au/parents/children-under-5/online-safety-for-under-5s-booklet> أو راجعي محتوى رابط رمز الاستجابة السريعة QR.



## كتاب الأمان على الإنترنت

دليل للوالدين ومقدمي الرعاية. متوفر باللغات الإنجليزية والصينية التقليدية والصينية المبسطة واليونانية والإيطالية والإسبانية.



قومي بزيارة <https://www.esafety.gov.au/parents/online-safety-book> أو راجعي محتوى رابط رمز الاستجابة السريعة QR.



راجعي صفحات المورد 58 - 59 للمزيد من موارد الأمان عبر الإنترنت



## الاتفاقية التقنية للسنوات المبكرة

### الأمان عبر الإنترنت لمن هم دون سن الخامسة - ابرمي اتفاقية تقنية مثل الاتفاقية أدناه

ستساعدنا هذه الاتفاقية على تذكر كيفية الحفاظ على الأمان عبر الإنترنت واستخدام الأجهزة في منزلنا. ضعي اسم كل فرد من أفراد الأسرة أو الحرف الأول منه فوق المربع. إذا كانت القاعدة تنطبق عليه، ضعي علامة على المربع عندما يوافق على القيام بالإجراء.

- سوف أسأل قبل أن أستخدم جهازًا أو أعب لعبة جديدة عبر الإنترنت.
- سأستخدم الأجهزة في الأماكن المشتركة فقط مثل غرفة الجلوس أو المطبخ.
- سأحدث فقط مع الأشخاص الذين أعرفهم عندما أقوم بالردشة أو إرسال الرسائل أو البريد الإلكتروني أو مكالمات الفيديو عبر الإنترنت.
- سأتبادل الأدوار وأستخدم كلمات لطيفة عندما أعب بالتكنولوجيا.
- سأطلب الإذن قبل التقاط صور أو مقاطع فيديو أو مشاركتها.
- سأخبر الكبار إذا رأيت أو سمعت شيئًا عبر الإنترنت يجعلني أشعر بالحزن أو الخوف أو القلق.
- سأتوقف عن اللعب أو المشاهدة أو الاستكشاف عبر الإنترنت عندما ينتهي وقتي.
- يتم وضع أجهزتنا بعيدًا في .....

المرجع: [esafety.gov.au/early-years](https://esafety.gov.au/early-years)

## توصيات حول وقت استخدام الأجهزة الإلكترونية

وهذا يشمل التلفزيون وأجهزة الكمبيوتر وأجهزة iPad والهواتف



- الأطفال الصغار: يتجنبوها، ما عدا مكالمات الفيديو.
- 2 - 5 سنوات: ساعة واحدة من وقت الشاشة النشط.
- 6 - 12 سنة: ساعتان من الترفيه اليومي.
- المراهقون: ساعتان من الترفيه اليومي.
- البالغون: ساعتان من الترفيه اليومي.



تستند التوصيات إلى إرشادات النشاط البدني الوطني الأسترالي وإرشادات الأنشطة التي تعتمد على الجلوس. قومي بزيارة <https://www.esafety.gov.au/key-issues/covid-19> أو امسحي رمز QR.



## نصائح لتقليل الوقت الذي يقضيه الأطفال والشباب على الأجهزة الإلكترونية

1. ركزي على المحتوى الذي يشاهده الأطفال.
2. جدولي وقت لعب مخصص للأطفال.
3. خصصي أوقات وجبات بدون الأجهزة.
4. قللي من وقت استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم.
5. تجنبي وسائل التواصل الاجتماعي أثناء الدراسة.
6. اقضوا بعض الوقت في الاسترخاء والقيام بأنشطتك المفضلة سويلاً.
7. اختاري مكاناً لتخزين الأجهزة يصعب على الأطفال الوصول إليه.
8. من الطبيعي الشعور بالملل في بعض الأحيان. شجعي الأطفال على استخدام خيالهم للابتكار.
9. كوني مثلاً يُحتذى به للأطفال.
10. شجعيهم على إجراء مكالمات هاتفية مع الأصدقاء.





## أدوات رقابة للوالدين في وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب والتطبيقات

تحتوي العديد من مواقع التواصل الاجتماعي والألعاب والتطبيقات الآن على ضوابط متاحة للوالدين لتقييد الوصول إلى المواقع وتحديد أوقات الاستخدام. يحتوي دليل الأمان الإلكتروني على نصائح حول ميزات الأمان للآباء ومقدمي الرعاية، بما في ذلك كيفية استخدام الإعدادات لحماية المعلومات الشخصية والإبلاغ عن إساءة الاستخدام عبر الإنترنت. فيما يلي بعض التطبيقات الشائعة التي يستخدمها الأطفال والشباب.

### Roblox

Roblox عبارة عن نظام أساسي لإنشاء الألعاب يتيح للمستخدمين تصميم الألعاب واللعب معًا والردشة. باستخدام أدوات الرقابة الأبوية المدمجة، يمكن للوالدين إدارة كيفية استخدام أطفالهم للعبة. تتضمن هذه الميزات الوضع "تقييد" الذي يمنع الوصول إلى الدردشة والألعاب غير اللائقة. تعرف على المزيد حول إعدادات أمان Roblox في دليل eSafety أو قيود حساب Roblox.

### TikTok

TikTok هو تطبيق وسائط اجتماعية لإنشاء مقاطع فيديو قصيرة ومشاركتها. يحتوي TikTok على ميزة الاقتران العائلي التي تسمح للوالدين بربط حساب Tik Tok الخاص بهم بحساب المراهقين. يتيح لك الاقتران العائلي تعيين عناصر تحكم مثل مقدار الوقت الذي يقضيه طفلك على TikTok والمحتوى الذي يمكنه رؤيته وإعدادات الخصوصية الخاصة به. اكتشف المزيد حول إعدادات الأمان في TikTok في دليل eSafety أو TikTok للوالدين.

### YouTube Kids

YouTube Kids هو نسخة مفلترة من YouTube. يمكن للأهالي/مقدمي الرعاية إنشاء ملف تعريف منفصل لكل طفل في الأسرة. يستخدم YouTube Kids مزيجًا من الفلاتر الآلية والمراجعات البشرية وتعليقات الوالدين للحد من المحتوى الذي يمكن للأطفال رؤيته عبر المنصة. يمكن للأهالي / مقدمي الرعاية أيضاً الموافقة يدويًا على مقاطع الفيديو لأطفالهم لمشاهدتها وحظر مقاطع الفيديو وتعيين حدود وقت الاستخدام.

### Facebook Messenger للأطفال

Messenger Kids هو تطبيق مجاني لمكالمات الفيديو والمراسلة مملوك لـ Facebook. يمكن للأهالي/مقدمي الرعاية مراقبة نشاط أطفالهم والتحكم في قائمة جهات الاتصال الخاصة بهم باستخدام لوحة تحكم الوالدين. ويمكن للوالدين التسجيل بالنيابة عن طفلهم، حيث لا يتطلب ذلك أن يكون لدى الطفل حساب على Facebook. لا يعرض Messenger Kids إعلانات أو يقدم عمليات شراء داخل التطبيق.



اعرفي المزيد حول المزيد في دليل السلامة الإلكترونية. قومي  
بزيارة <https://www.esafety.gov.au/> أو امسحي  
رمز الاستجابة السريعة QR ضوئيًا.



## بدء استخدام رقابة الوالدين على الأجهزة والحسابات

### شبكات Wi-Fi

بعض أجهزة توجيه Wi-Fi والحسابات مع مزودي خدمة الإنترنت (ISPs) تكون مزودة ببرنامج يتيح لك إعداد أدوات رقابة الوالدين عبر شبكتك بالكامل. ومع ذلك، لا تحصلين دائماً على نفس القدر من التحكم والمراقبة من البرامج المخصصة. إذا كنتِ ترغبين في معرفة المزيد حول التحكم في المحتوى باستخدام شبكة Wi-Fi الخاصة بك، اتصلي بمزود خدمة الإنترنت.

### أجهزة Apple

تسمح Apple للوالدين بإعداد حسابات مشاركة عائلية. تتيح المشاركة العائلية للوالدين مشاركة التطبيقات المشتراة وإدارة أجهزة أطفالهم. ويمكنك معرفة المزيد حول إعداد أدوات الرقابة الأبوية في عائلات Apple. تحتوي قناة دعم Apple على YouTube على مقاطع فيديو تقدم نصائح خطوة بخطوة. اتبعي هذه الخطوات للبدء:

1. في الإعدادات، انقر على Apple ID ومعلومات الحساب account info.
2. انتقلي إلى مشاركة العائلة family sharing وانقر على "+" إضافة عضو "Add member" لإضافة حساب جديد لطفلك.
3. انتقلي إلى إعدادات وقت الاستخدام Screen Time لوضع قيود على التطبيقات وحظر بعض المواقع الإلكترونية وتقييد عمليات الشراء - متى ما تقومين قمت بتغيير هذا، سيتم تحديثه على جهاز طفلك.
4. على جهاز طفلك، قومي بتنشيط الحساب - [esafety.gov.au](https://www.esafety.gov.au)

### Google على أجهزة Android

يسمح Family Link للأباء باستخدام تطبيق لإدارة جهاز أطفالهم. يمكنك معرفة المزيد عبر [Family.google.com](https://family.google.com) اتبعي هذه الخطوات للبدء:

1. انشئي حساباً لطفلك باستخدام حساب Google الخاص بك.
2. قومي بتنزيل تطبيق Family Link على هاتفك أو جهازك اللوحي.
3. تحقق من حساب طفلك.
4. انتقلي إلى تحكيمات الوالدين للأمان الإلكتروني Digital Wellbeing and Parental Controls واستخدمي الإعدادات لوضع قيود على التطبيقات وجدولة وقت التوقف ومعرفة ما يفعله طفلك عبر الإنترنت. متى ما تقومين قمت بتغيير هذا، سيتم تحديثه على جهاز طفلك.

## أفضل النصائح والاقتراحات



- 1 اقض وقتاً على الإنترنت مع أطفالك لاستكشاف المواقع الإلكترونية والألعاب والتطبيقات والوسائط الاجتماعية سويًا.
- 2 استغلي وقت العزلة لبناء علاقتك بأطفالك. جربي وقتاً يومياً مع كل طفل لمدة عشرين دقيقة. دعهم يختارون شيئاً يرغبون في القيام به.
- 3 تواصل مع عائلتك وأصدقائك عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو الهاتف أو عبر الإنترنت.
- 4 قللي من وقت استخدام الأجهزة الإلكترونية وشجعي النشاط البدني في الداخل والخارج.
- 5 استخدمي إعدادات الخصوصية ورقابة الوالدين على الأجهزة الإلكترونية لحماية أطفالك.
- 6 اشرفي على وقت الأطفال على الإنترنت، بما في ذلك الهواتف وأجهزة الكمبيوتر والأجهزة اللوحية.



# مَن الذي يستطيع تقديم المساعدة؟



## eSafety - الحفاظ على أمان الأطفال عبر الإنترنت أثناء جائحة كوفيد-19



يقدم هذا الدليل نصائحاً وإرشادات للوالدين حول قضايا الأمان الرئيسية على الإنترنت للأطفال والشباب. ويغطي إدارة الوقت عبر الإنترنت، واستخدام عناصر تحكم الوالدين والإعداد والاستجابة لقضايا مثل التنمر عبر الإنترنت والمحتوى غير المناسب والاتصال من الغرباء.

[https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2020-04/aus-global-parent-online-safety-advice\\_1.pdf](https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2020-04/aus-global-parent-online-safety-advice_1.pdf)

1

## المساعدة بلغات خلاف الانجليزية بشأن السلامة الإلكترونية



<https://www.esafety.gov.au/diverse-groups/cultural-linguistic/translations>

2

## مقطع فيديو حول إدارة وقت استخدام الأجهزة الإلكترونية



السلامة الإلكترونية للوالدين – الكثير من الوقت على الإنترنت - Sharon's vlog - وصف صوتي

<https://www.youtube.com/watch?v=tDzcNtLSnUk>

3

## دليل خطوة بخطوة: كيف تتواصلين بالفيديو مع عائلتك



<https://www.bbc.com/news/technology-51968122>

4

## تطبيقات - مفوض السلامة الإلكترونية



هناك العديد من أنواع التطبيقات - تطبيقات الوسائط الاجتماعية والموسيقى والخدمات المصرفية والألعاب - والقائمة تطول. العديد من التطبيقات مجانية وبعضها يفرض رسوماً، اعتماداً على الميزات التي تريديها. تحققى من التعليقات في متاجر التطبيقات قبل تنزيلها وقومي دائماً بتنزيلها من موقع موثوق.

<https://www.esafety.gov.au/women/connecting-safely/apps>

5

## مَن الذي يستطيع تقديم المساعدة؟



### Beacon

تطبيق تعليمي للسلامة عبر الإنترنت صممه معهد Telethon لإبقاء الوالدين ومقدمي الرعاية على اطلاع دائم بالمعلومات الموثوقة للمساعدة في الحفاظ على أمان أطفالهم على الإنترنت.

<https://beacon.telethonkids.org.au/>

6



الآباء والأمهات ووقت استخدام الأجهزة الإلكترونية: تمثيل الأدوار للأطفال

<https://raisingchildren.net.au/grown-ups/family-life/media-technology/parent-technology-use>

7



نشر الصور والمدونات عن طفلك على الإنترنت

<https://raisingchildren.net.au/grown-ups/family-life/media-technology/posting-photos-of-children>

8



أفضل التطبيقات: توصيات للأسر

<https://www.commonsensemedia.org/app-lists>

9



حزمة Wesnet للتكنولوجيا والأمان الإلكتروني للنساء

تساعد هذه الحزمة النساء اللواتي مررن بتجربة العنف العائلي والمنزلي على تعلم كيفية زيادة أمان التكنولوجيا وخصوصيتها.

<https://techsafety.org.au/resources/resources-women>

10

# التعلم والتعليم



## التعلم في المنزل بسبب العزلة وقيود كوفيد-19

نحن نعلم أن الأطفال والشباب يستمتعون عادةً بالتفاعل الروتيني والاجتماعي الذي توفره المدارس ورعاية الأطفال. لذا، ماذا يمكنك أن تفعل إذا كان طفلك مصابًا بكوفيد-19 ويجب عليه العزل؟ هذا سوف يعتمد على عمره وما يحدث في المدرسة. تحدثي إلى معلم طفلك لمعرفة كيفية دعم تعلم أطفالك في المنزل.

### بيئة التعلم في المنزل

إذا كان يجب على الأطفال التعلم من المنزل مرة أخرى، فإن أحد أول الأشياء التي يمكنك القيام بها مع طفلك هو التخطيط وإنشاء مكان للتعلم.

تحتوي نهاية هذا القسم على روابط لمصادر تعليمية لمساعدة أطفالك في التعلم في المنزل.

### ضعي لهم روتين تعلم يومي

يحدد الروتين ما يجب على طفلك القيام به ومتى وبأي ترتيب. من المرجح أن يشعر الأطفال بالهدوء والتعاون والأمان عندما يعرفون ما يمكن توقعه.

خططي لأوقات تعلم تناسب مع مدى تركيز طفلك ومستويات طاقته. مثلاً، يمكن لطفلك أن يقوم بالرياضيات أو الكتابة في الصباح قبل أن يشعر بالتعب الشديد.

### ساعدى الأطفال على اتباع روتينهم

حاولي أن تشركي طفلك في صنع روتينه لأنه من المرجح أن يتبعه. قد يرغب طفلك في كتابة الروتين أو رسمه، وبعد ذلك يمكنك عرضه ليراه الجميع.

فكري في كيفية مساعدة طفلك على اتباع روتينه وأن يكون متعلماً مستقلاً.

راجعى ورقة إرشادات إجراءات التخطيط في القسم 2.

### جهزي مساحة عمل للأطفال الأكبر سنًا

إذا كان ذلك ممكنًا، فإن مساحة العمل الجيدة للتعلم هي مكان:

- فيه الكثير من الضوء.
- فيه طاولة أو مكتب حيث يمكن لطفلك الجلوس للكتابة أو استخدام الكمبيوتر.
- فيه مساحة للكتب وأقلام الرصاص والأقلام والمواد الحرفية.
- تحققي مما إذا كان دار الإيواء يحتوي على أية معدات لتقنية المعلومات يمكنك استعارتها.





قد يكون هذا أكثر صعوبة إذا كنت تعيشين في دار إيواء، لذا تحدثي إلى الموظفين لتعرفي ما يمكن ترتيبه. إذا كان طفلك في السنوات الأولى من التعليم أو في مركز رعاية الأطفال، فمن المحتمل أن يفضل أن يكون قريباً منك.

إذا كان لديك طفل أكبر سناً، فمن المحتمل أن يقضي وقتاً أطول في أداء الواجب المدرسي، لذا تحقق مع موظفي دار الإيواء لمعرفة ما إذا كان يمكنك ترتيب الوصول إلى مكان أكثر هدوءاً.

## استخدمي اللعب لدعم الأطفال أثناء جائحة كوفيد-19

من المهم جدولة أوقات منتظمة للعب مع أطفالك. ليس بالضرورة أن يكون هناك الكثير من الوقت. خمس دقائق لكل طفل مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في رفايته. يمكن أن يكون اللعب مفيداً أيضاً لصحتك النفسية. إنها فرصة للتركيز على شيء من أجلك أنت وأطفالك. يقوي اللعب المشترك علاقتكما ويساعد في بناء مرونة أطفالك وصحتهم النفسية طوال حياتهم.



## اجعلي التعلم مرحاً وممتعاً

يتعلم الأطفال بشكل أفضل عندما يكون التعلم ممتعاً. حاولي إيجاد طرق لجعل التعلم ممتعاً للحفاظ على مشاركة طفلك. تذكري أنك أم ولست معلمة بديلة. يتمثل دورك في دعم طفلك من خلال خلق مساحة للتعلم. لا تحتاجين إلى معرفة كل الأجوبة. حاولي أن تسييري وفق وتيرة طفلك وكوني صبورة مع نفسك.

## توافقي مع مشاعر الأطفال

قد يكون لدى الأطفال مشاعر مختلطة حول التعلم في المنزل.

قد يحب طفلك التعلم بالسرعة التي تناسبه أو قد يفتقد الأصدقاء والمعلم والأنشطة الخارجية. قد تتأرجح مشاعرهم أو مستويات طاقتهم أو دوافعهم للتعلم المنزلي صعوداً وهبوطاً خلال النهار وعبر الأسبوع. فيما يلي بعض النصائح لتتوافقي مع مشاعر طفلك:

- اختاري وقتاً مناسباً للتحدث مع طفلك بانتظام. قد يكون ذلك عندما تخرجان سوياً في نزهة سيراً على الأقدام أو تحتضنيه أو قبل قراءة قصة قبل النوم.
- اطرحي أسئلة مثل "ما الشيء الجيد في هذا اليوم؟ ما الذي لم تستمتع به اليوم؟"
- حاولي الاستماع له بدون مقاطعة.



- لاحظي لتعبير وجه طفلك ولغة جسده عندما يتحدث. هذا يمكن أن يساعدك على فهم ما وراء كلماته.
- إذا كان طفلك يشعر بالقلق أو الانزعاج أثناء النهار، فكري فيما يخبرك به سلوكه. مثلاً، قد يحتاج إلى استراحة أو قضاء وقت بالخارج أو للأكل،
- إذا شعر طفلك بمشاعر قوية، ادعّميه أثناء تهدئته من خلال التحلي بالصبر والهدوء.

دعي طفلك يعرف أنه لا بأس إذا كان يجد صعوبة في الأمور وشجعيه على الرفق بنفسه. دعيه يعرف أنه لا بأس إذا استغرق الأمر وقتاً أطول قليلاً في أداء واجباته المدرسية. تستغرق الأمور وقتاً أطول عندما تتعلم من المنزل.



يقدم فيديو "مجابة كوفيد-19". <https://www.youtube.com/watch?v=BmvNCdpHUYM> بعض النصائح الجيدة للأسر.



## الحفاظ على الصحة في المدرسة أو في مركز رعاية الأطفال

تحرص المدارس ومراكز رعاية الأطفال على تشجيع الأطفال على تطوير عادات صحية ونظيفة، بما في ذلك غسل اليدين المتكرر وممارسات النظافة الشخصية. سترسل مدرستك أو مركز رعاية الأطفال معلومات إلى المنزل حول أية قواعد أو إجراءات جديدة. من الجيد مناقشة هذه الأمور مع طفلك حتى يفهم ما يجب القيام به. ستتجيب وزارة التعليم لحالات تفشي كوفيد-19، بما في ذلك دعم العائلات التي قد يتعيّن عليها العزلة. وهذا يشمل توفير حزم التعلم الورقية والوصول إلى موارد التعلم عبر الإنترنت إذا لزم الأمر. إذا كان طفلك مريضاً، ابقه في المنزل واخبري المدرسة. قد تسأل المدرسة أو مركز راية الأطفال عمّا إذا كان طفلك يعاني من الحمى أم لا. ستساعدهم المعلومات التي تقدمينها على فهم سبب بقاء طفلك في المنزل.

اتصلي بخط المساعدة الخاص بكوفيد-19 التابع لوزارة التعليم إذا كنت بحاجة إلى مشورة أو دعم لتعليم طفلك.

**هاتف: 1800 882 345 (8.00 صباحاً إلى 4.00 مساءً)**

اتصلي بمركز رعاية الأطفال الخاص بك لمناقشة أية مخاوف تتعلق بطفلك أو أطفالك الذين يذهبون إلى المركز. **اطلبي المساعدة** - يمكن لمناصر طفلك أو مناصر المرأة أو أخصائي المشورة أن يدعمك إذا كان طفلك يعاني من صعوبات بسبب القلق أو التوتر.

## رعاية إبداع الأطفال

قال الفنان بيكاسو ذات مرة:

**"كل طفل فنان. المشكلة هي كيف يظل فناناً عندما أن يكبر".**

يمكنك رعاية إبداع طفلك من خلال:

- التركيز على ما يهتم به طفلك والسماح له بمتابعة شغفه
- تشجيع طفلك على الاستكشاف
- تشجيع طفلك على التجربة
- توفير تحديات لطفلك
- طرح أسئلة مفتوحة، مثل "كيف تعتقد أنك تستطيع إصلاح ذلك؟"
- ممارسة الإبداع
- مساعدة طفلك على التعلم من أخطائه
- السماح لطفلك بالمجازفة
- دعم طفلك والثناء عليه
- تخصيص وقت للعب غير المنظم.
- تشجيع طفلك على الاستمرار في الأنشطة.



## بما في ذلك التكنولوجيا لتطوير إبداعاتهم

راجعى Story Weaver لإنشاء كتب قصصية وترجمتها إذا احتجتى إلى ذلك. استمتعوا.



راجعى Story Weaver عبر <https://storyweaver.org.in/>  
أو امسحي رمز الاستجابة السريعة QR ضوئياً.





## أهم النصائح والاقتراحات

- 1 تواصل مع مدرسة أطفالك أو مركز رعاية الأطفال لأنهم سيطلعونك بانتظام على ما يحدث.
- 2 ذكري أطفالك بضرورة الحد من مخاطر الإصابة بالعدوى بعبارات يفهمونها، حتى يعرفوا ما يجب عليهم فعله عندما يذهبون إلى المدرسة أو مركز رعاية الأطفال. مثلاً، الالتماس بالكوع بدلاً عن المصافحة.
- 3 إذا كنت تتعلم من المنزل، فاحرص على اتباع روتينك اليومي بقدر الإمكان. الروتين يجعل الأطفال يشعرون بالأمان لأنهم يعرفون ما يمكن توقعه.
- 4 شجعي أطفالك على التواصل مع العائلة والأصدقاء في المدرسة إذا كان القيام بذلك آمناً.
- 5 إذا كان يجب عليك العزلة، دعي الأطفال يتواصلون معك عبر الإنترنت والوسائط الإلكترونية.
- 6 اتصلي بالمدرسة أو بمركز رعاية الأطفال إذا كانت لديك أية مخاوف.
- 7 ابق على الأطفال في المنزل إذا كانوا مرضى. اخبري المدرسة أو مركز رعاية الأطفال بسبب بقائهم في المنزل.
- 8 تذكر أن دورك كأم ليس العمل كبديلة للمعلم ولكن دعم تعلم طفلك.
- 9 تحدثي مع مناصر الأطفال أو مناصر المرأة أو موظف Outreach إذا كنت بحاجة إلى المزيد من الدعم.

# مَن الذي يستطيع تقديم المساعدة؟



## موارد ومعلومات لدعم التعلم والرفاهة في المنزل



### وزارة التعليم

1 نصائح الصحة العامة - أحدث المعلومات للمدارس.

<https://www.education.wa.edu.au/covid-19>



2 تتوفر الموارد لجميع المستويات الدراسية ومناطق التعلم لمنح الأطفال والشباب أفضل فرصة للتعلم في المنزل.

<https://www.education.wa.edu.au/learning-at-home/learning-resources-by-year-level>



3 إذا كنت تتحدثين لغة أخرى غير الإنجليزية، ستجدين هنا موارد مترجمة.

<https://www.education.wa.edu.au/learning-at-home/student-health-and-wellbeing/translations>



### خط مساعدة الوالدين الخاص بكوفيد-19

4 للحصول على المشورة أو الدعم لتعليم طفلك أثناء جائحة كوفيد-19، وتستطيع مدرستك أيضاً أن تساعدك.

<https://www.education.wa.edu.au/parent-helpline>

## موارد تعليمية

فيما يلي روابط للأنشطة التعليمية العملية مثل أوراق العمل ومواد الفنون اليدوية والألعاب التي يمكنك الحصول عليها لدعم أطفالك إذا طلب منهم التعلم عن بُعد.



### ABC Kids

1 يحتوي موقع ABC Kids على مجموعة من الألعاب والأنشطة والبودكاست ومقاطع الفيديو والبرامج التعليمية.

<https://www.abc.net.au/abckids/>

# مَن الذي يستطيع تقديم المساعدة؟



## موارد تعليمية - تكملة



2 يحتوي موقع ABC Education على الآلاف من الموارد المجانية الدراسية لطلاب المدارس الابتدائية والثانوية والمعلمين.

<https://education.abc.net.au/home#!/home>



### Crackerjack Education

3 يحتوي موقع Crackerjack Education على موارد تعليمية للسكان الأصليين.

<https://www.crackerjackeducation.com.au/>



### Sesame Street

4 يحتوي موقع Sesame Street على مجموعة من الألعاب التعليمية ومقاطع الفيديو والفنون للأطفال.

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



### E-learning

5 E-learning للأطفال هي منظمة دولية تقدم دروساً باللغات الإنجليزية والإسبانية والفرنسية والبرتغالية.

<https://www.e-learningforkids.org/>



### Khan Academy

6 Khan Academy لديها مجموعة من خطط الدروس والموارد.

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



### TED Ed

7 يحتوي موقع TED Ed على المئات من الحوارات التعليمية التي قد يهتم بها الأطفال.

[https://www.youtube.com/channel/UCsooa4yRKGN\\_zEE8iknghZA](https://www.youtube.com/channel/UCsooa4yRKGN_zEE8iknghZA)

## مَن الذي يستطيع تقديم المساعدة؟



موارد تعليمية - تكملة



**الرياضيات**  
ABC mathseeds هو مورد تعليمي للأطفال من سن 3 - 9 لتعليمهم الرياضيات الأساسية ومهارات حل المشكلات.

8

<https://mathseeds.com.au/>



**الطبيعة**  
اللعب في الهواء الطلق غير المنظم رائع للأطفال والكبار على حدٍ سواء! يحتوي موقع Nature Play على بعض الموارد الرائعة لمساعدتك على إخراج عائلتك من المنزل.

9

<https://www.natureplaywa.org.au/>



**التاريخ/الجغرافيا**  
BBC History للأطفال

10

<https://www.bbc.co.uk/history/forchildren/index.shtml>



**National Geographic for Kids**  
<https://www.natgeokids.com/au/>

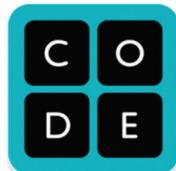
11



**اللغات**  
Duolingo عبارة عن منصة مجانية عبر الإنترنت لتعلم اللغات.

12

<https://www.duolingo.com/>



**الترميز**  
يتيح موقع Code.org للأطفال والشباب تعلم الترميز مجانًا.

13

<https://code.org/>

## مَن الذي يستطيع تقديم المساعدة؟



### موارد تعليمية - تكملة



#### سرد القصص

يتيح موقع Scratch من MIT للأطفال برمجة قصصهم التفاعلية وألعابهم ورسومهم المتحركة ومشاركة إبداعاتهم مع الآخرين في المجتمع عبر الإنترنت.

14

<https://scratch.mit.edu/>



#### الموسيقى - ABC Listen Kids

لدى ABC العديد من البرامج الموسيقية للأطفال الصغار والأطفال في سن المدرسة الابتدائية والثانوية.

15

<https://www.abc.net.au/kidlisten/>



#### العلوم

يقدم الدكتور كارل مقاطع فيديو علمية ومقالات وبودكاست للبالغين والشباب.

16

<https://drkarl.com/>



#### العلوم

تقدّم Fizzics Education العشرات من الموارد المجانية، بما في ذلك مقاطع فيديو للتجارب العلمية وخطط الدروس.

17

<https://www.fizzicseducation.com.au/free-resources/>



#### العلوم

تقوم حديقة حيوان Cincinnati Zoo و Botanical Garden ببيت مباشر لـ "Home Safari".

18

<https://cincinnati-zoo.org/home-safari-resources/>

**خدمات Starick**  
لدعم المتأثرين بالعنف العائلي والمنزلي

PO Box 174  
Cloverdale WA 6985

هاتف: 08 9458 5300

البريد الإلكتروني: [info@starick.org.au](mailto:info@starick.org.au)

الموقع الإلكتروني: [starick.org.au](http://starick.org.au)

ABN 56 721 993 085

المعلومات الواردة في هذا الكتيب هي لأغراض عامة فقط، ولا ينبغي أن يؤخذ على أنه يشكل مشورة متخصصة. نحث الأشخاص على طلب المشورة المتخصصة فيما يتعلق بأي أمور أو مخاوف قد تكون لديهم.

يحتوي الكتيب على روابط لمواقع إلكترونية. ولا تتحمل Starick المسؤولية عن محتوى أي موقع مرتبط أو رابط في موقع مرتبط.

الكتيب، بما في ذلك ترجماته إلى العربية والفارسية والصينية البسيطة، متاحاً للتنزيل من:

[https://www.starick.org.au/  
covid-19-resource-booklet/](https://www.starick.org.au/covid-19-resource-booklet/)