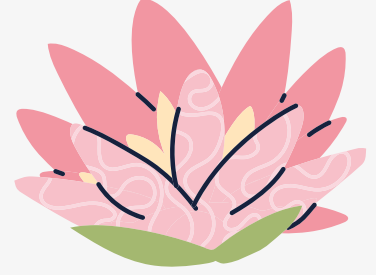


## COVID-19

# نصائح للاهالي

### حافظ على الهدوء

تجنب الضغط امام اطفالك, تكلم معهم بصوت لطيف



### اسمع

خذ بعض الوقت للتوقف والاستماع الى ما يشعرون به  
والاجابة على سؤالهم

دعهم يعرفون انه من الطبيعي ان يشعروا بالقلق.

### الطمأنينة

اشرح لهم ان وظيفتك الاولى هي رعاية اسرتك

اشرح كيف لعائلتك ان تبقى آمنة

اعطي بعضكما البعض الكثير من العناق والحضن



### كن صادقا

اشرح ببساطة ما يحدث ولماذا

اجب على الاسئلة بصدق - لا بأس بعدم معرفة جميع الاجابات

الحصول على المعلومات الصحيحة من مصادر موثوقة فقط

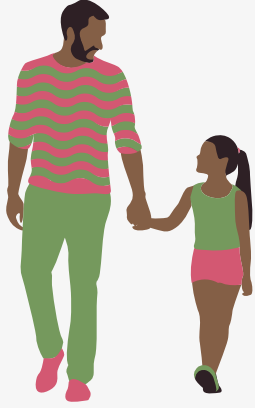
## طوير الروتين

حافظ على نظامك المعتاد للنهوض واوقات الاكل والنوم خلال النهار

خصص وقت للمدرسة و وقت للعب

خصص وقت للمشي و وقت للالعاب العائلية

خصص وقت لوسائل التواصل الاجتماعي والتلفزيون



## قم بنشاطات للعائلة

ضع خطة للنشاطات العائلية اليومية

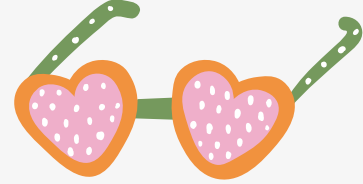
يمكن لكل فرد من افراد العائلة ان يتناوبوا لاختيارالنشاطات لذلك اليوم

شاركوا المهام والاعمال المنزلية

## ركز على ما هو جيد

نلاحظ اطفالنا اذا قاموا بعمل جيد

امدحهم لمساعدتهم و لكونهم طيبين و متناوبين



## اعتني بنفسك

تناول الطعام الجيد, ومارس الرياضة  
اليومية, واحصل  
على قسط كافي من النوم

حدد كمية الاخبار التي تشاهدها او تستمع  
اليها

خذ وقت للصلاة , التأمل وطرق الاسترخاء  
الاستراتيجية

## اتصل

ابقى على الاتصال مع العائلة والاصدقاء  
والجيران

ساعد الاخرين الذين يمرون بوقت عصيب

