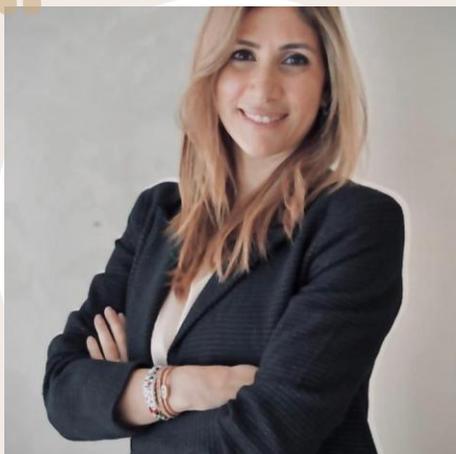


66



Dr Ninar Itani



Dr Dina Bedair

استراتيجيات عملية للوالدين

# دعم طفلك في الأوقات غير المؤكدة

Dr Dina Bedair

أخصائية علم نفس إكلينيكي

Dr Ninar Itani

أخصائية علم نفس مرخصة

3rd March 2026 | 10:00 AM & 1:30 PM (Online)

اليوم سنتحدث عن

كيف تحافظ على هدوئك وتنظيمك الداخلي



كيف تشرح ما يحدث بطريقة مناسبة لعمر الطفل



كيف تدعم الطفل القَلِق



كيف تدير التعلم عن بُعد في المنزل



متى تحتاج إلى طلب دعم إضافي



## ولماذا هذا الموضوع مهم - أهلاً بكم

عندما يبدو العالم غير مستقر، يسأل الأطفال سؤالاً واحداً

"هل أنا بأمان؟"



الأطفال قد لا يفهمون السياسة أو الأحداث العالمية، لكنهم يلتقطون التغيرات العاطفية بسرعة

إشاراتك ترسل رسالة أمان

نبرة صوتك



تعبير وجهك



سرعة كلامك



لغة جسدك



علم الأمان

## الأطفال يستمدون هدوءهم منك

الأطفال لا يهدؤون وحدهم أولاً.

**هم يهدؤون من خلالك.**

من خلال التنظيم المشترك والخلايا العصبية المرآتية، والهدوء ينتقل أيضاً... القلق ينتقل  
جهازك العصبي كمرساة لهم.



الطفل



الهدوء والأمان



الوالد الهادئ

يحتاج : ملاحظة  
والدان أن يكونا بلا  
خوف، بل فقط  
بما يكفي.

# كيف تنظم نفسك أولاً

قبل أن تجيب عن الأسئلة

:جرب الآن



الزفير  
الأطول  
يعد  
الجسم  
على  
الشعور  
بالأمان.

توقف لحظة ✓

أبطئ تنفسك ✓

اخفض نبرة صوتك ✓

قلل من متابعة الأخبار ✓

تجنب النقاشات المقلقة أمام الأطفال ✓

تجنب هذه الأخطاء الشائعة

التفاصيل المخيفة



كثرة الحديث عن المجهول



التوقعات المستقبلية المتكررة



الأطفال الصغار يحتاجون إلى احتواء، لا تعقيد

## كيف تشرح ما حدث (للأطفال الصغار)

اجعلها بسيطة:

الكبار يعملون بجد. حدثت أشياء مخيفة في مكان بعيد "  
نحن بأمان. على سلامة الجميع"



توفير الاحتواء



يحتاج الأطفال الأكبر سنًا إلى التحقق من صحة ملاحظاتهم، وليس مجرد رفض مخاوفهم.



## كيف تشرح الأمر (للأطفال الأكبر والمراهقين)

ابدأ بسؤالهم:

"ماذا سمعت؟"

تابع بسؤال:

"بماذا تفكر؟"



# أسئلة قد يطرحها الأطفال

مخاوف شائعة وكيفية الرد عليها بأمان



"لماذا لا أذهب إلى المدرسة؟"

"التعلم عن بُعد طريقة للاحتياط"



"هل سيحدث هذا مرة أخرى؟"

"الكبار يراقبون الوضع بعناية"



"هل سنموت؟"

"نحن بأمان الآن"

# ردود فعل طبيعية للضغط

أعراض قد تلاحظها في الأوقات غير المؤكدة

عصبية



تغير في النوم



تعلق زائد



زيادة في العناد أو التمسك بالروتين



انسحاب



تكرار الأسئلة



"وليس سوء سلوك... هذا توتر"

# إذا بقي طفلك قلقاً جداً

بدلاً من إعادة الشرح، اهدأوا الجسم أولاً



الجلوس ظهرًا لظهر  
والتنفس معًا



تنفس بطيء



دفع الحائط



مساحة هادئة  
بالحواس



ماء بارد  
على المعصمين

# التعامل مع الأسئلة المتكررة

استخدم عبارة واحدة ثابتة



. نحن بأمان الآن .  
. وإذا تغير شيء، الكبار سيتعاملون معه .

## بناء الاحتواء



. نفس الكلمات، نفس النبرة، في كل مرة. الاستمرارية تبني الاحتواء

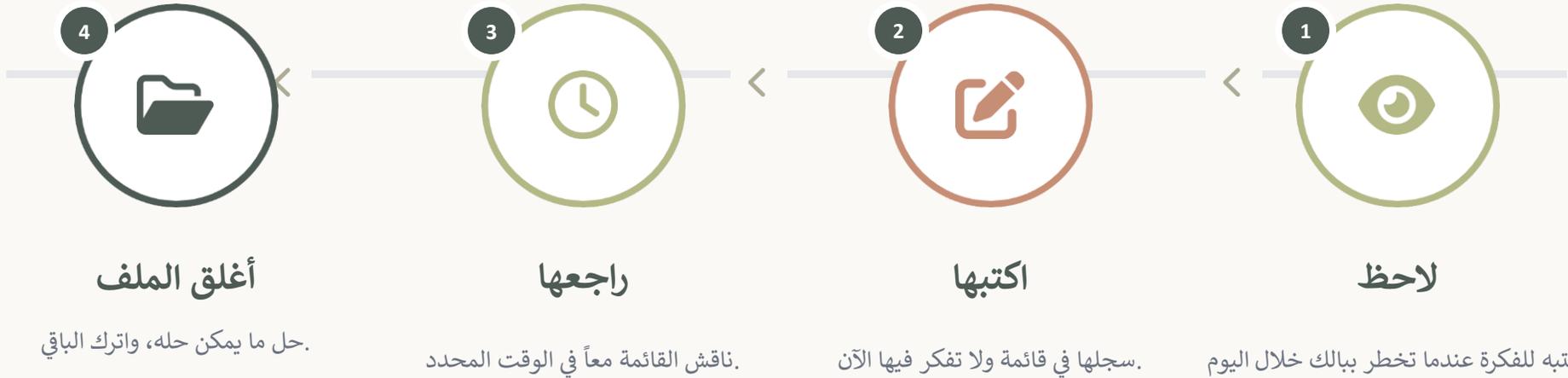
## فهم التكرار



تكرار السؤال هو محاولة للشعور . لا توسع الإجابة كل مرة  
. بالأمان، وليس للحصول على معلومة جديدة

# (7+ للأطفال) وقت القلق

دقائق يوميةً لمراجعة المخاوف 10 خصصوها



خارج هذا الوقت قل "سنتحدث عنها في وقت القلق. هذه فكرة قلق"

يقل التفكير المتكرر طوال اليوم: النتيجة ✓

# دعم التعلم عن بُعد

الروتين يقلل القلق



الاستيقاظ في نفس الوقت



ارتداء الملابس



جدول يومي واضح



فترات حركة



وقت بداية ونهاية واضح



الحفاظ على موعد النوم



مساحة دراسة هادئة

"أمان = الوضوح"

# مثال على جدول يومي

الوضوح يخلق شعوراً بالأمان



مساءً

وقت العائلة



تقليل الشاشات



بعد الظهر

فترات عمل قصيرة



نشاط هادئ



منتصف اليوم

استراحة حركة



وقت الغداء



صباحاً

فطور صحي



دروس أونلاين



# أفكار لحركة داخل المنزل

العمل العضلي القوي يقلل القلق وينظم الجهاز العصبي.



المشي  
في المكان



قرفصاء  
باستخدام الكرسي



تمارين ضغط  
على الحائط



حمل كتب  
أو غسيل



رقصة  
التجميد



مشي  
الحيوانات

"الحركة وسيلة لتنظيم النفس، وليست مكافأة"

ادعمهم بـ:

جداول بصرية



("أيام أونلاين 3") تحديد مدة واضحة



لغة مباشرة وواضحة



"ماذا لو" تقليل أحاديث



روتين متوقع



# دعم الأطفال ذوي الاختلافات العصبية

عدم اليقين قد يكون مرهقاً جداً لهم.

هذا أسلوب للتكيف — قد يزيد التمسك بالقواعد  
التوقعات تقلل من القلق.

# أدوات يمكنك تعليمها لطفلك



للحواس 1-2-3-4-5 تمارين



تنفس الصندوق



دوائر التحكم



"تسمية الإنذار"

"هل هذا خطر حقيقي الآن، أم إنذار كاذب؟"

# التعامل مع النوم

القلق يزداد ليلاً



عند الاستيقاظ

ردود هادئة

اجعل التفاعل هادئاً، مملأً، وآمناً



الترابط

طقس طمأننة قصير

حافظ على روتين نوم ثابت ومريح



تهيئة البيئة

إضاءة خافتة

خفف الإضاءة لإرسال إشارة للدماغ بالراحة



تقليل المدخلات

بدون أخبار مساءً

قلل المحتوى المحفز أو المعلومات



البداية

بدء الاسترخاء مبكراً

ابدأ الروتين مبكراً لإتاحة وقت أطول للهدوء

قلل مؤقتاً من

الأخبار في الخلفية



التصفح المتكرر



النقاشات الحادة



رسائل الواتساب غير الموثوقة



## تقليل التعرض

الأطفال القلقون يحتاجون مدخلات أقل



# خفف التوقعات مؤقتاً

في أوقات الضغط:

الإنتاجية تنخفض ↓

المشاعر ترتفع ↑

التركيز يقل ↓



## الروتين

الحفاظ على هيكلية بسيطة للاحتواء.



## الترابط

التركيز على العلاقة والتواجد مع طفلك.



## الأمان

الأولوية للأمان الجسدي والعاطفي فوق كل شيء.

التحصيل الدراسي سيعود: تذكر



# متى نطلب دعماً إضافياً؟

اطلب المساعدة إذا لاحظت



"التدخل المبكر يحمي"

لا تتردد في طلب المساعدة

Therapy by  
Insights تواصل مع



نوبات هلع



رفض مستمر للنوم



انسحاب شديد



شكاوى جسدية متكررة



قلق مستمر لعدة أسابيع



# مصادر موثوقة للصحة النفسية



**Mental Health Foundation**  
[mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/articles/talking-children-about-scary-world-events](https://mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/articles/talking-children-about-scary-world-events)



**Anna Freud Centre**  
[annafreud.org/resources/schools-and-colleges/](https://annafreud.org/resources/schools-and-colleges/)



**YoungMinds**  
[youngminds.org.uk/parent/](https://youngminds.org.uk/parent/)



**UNICEF Parenting**  
[unicef.org/parenting](https://unicef.org/parenting)



انقر على الروابط لفتح المصادر في علامة تبويب جديدة

# مصادر أخبار رسمية في الإمارات



بوابة حكومة الإمارات

<https://u.ae>



المركز الوطني لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث (NCEMA)

<https://www.ncema.gov.ae>



(وام) وكالة أنباء الإمارات

<https://wam.ae>



وتجنب الشائعات في وسائل التواصل. اعتمد على المصادر الرسمية



# لا تحتاج إلى إجابات مثالية.

طمأنة متكررة ✓

روتين واضح ✓

نبرة مطمئنة ✓

حضور هادئ ✓

هذه استجابة طبيعية لحدث غير طبيعي"  
". هذوؤك هو مرساة طفلك"