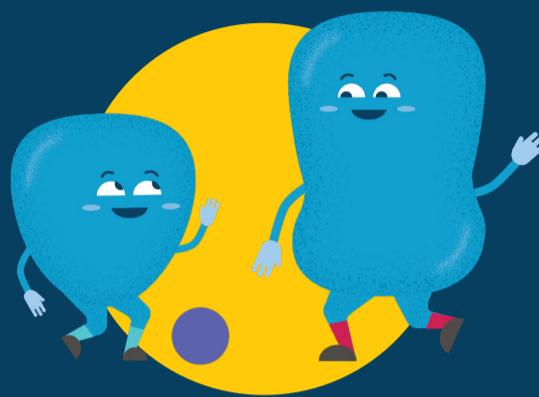


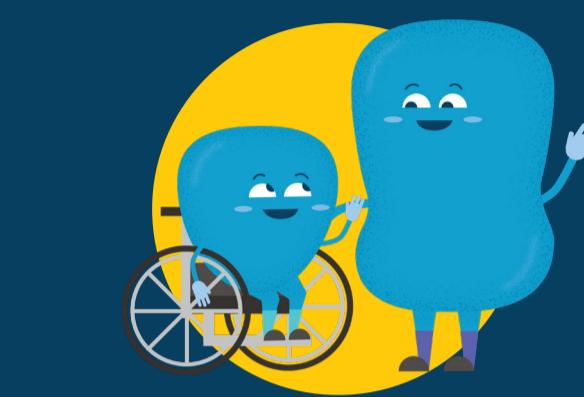
التربيّة في زمن الـ COVID-19

التربيّة يمكن أن تكون صعبة في ظل جائحة الـ COVID-19 من الطبيعي أن يشعر الآباء بالتوتر والإرهاق. إليك 6 نصائح لتسهيل الأمور عليك وعلى أطفالك



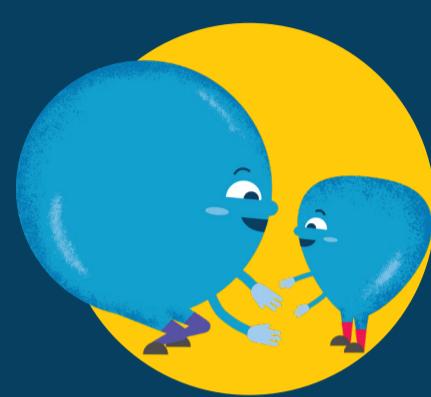
اقض وقتاً ممتعاً مع أطفالك

أمضى 5 دقائق على الأقل كل يوم مع طفلك هذا يمكنه أن يحدث فرقاً كبيراً. ويساعد الأطفال على الشعور بالحب والاهتمام



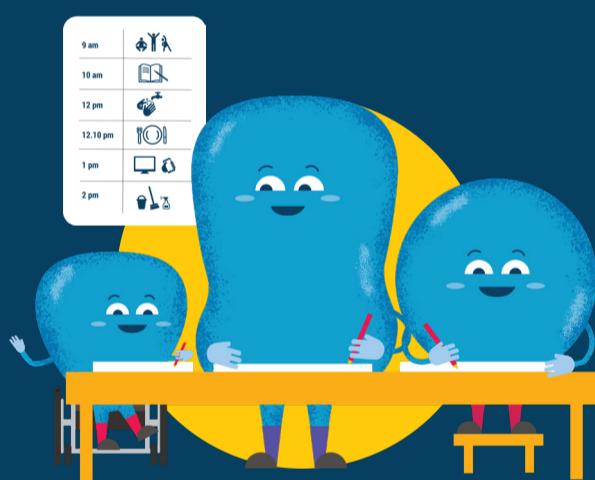
قم ب مدح أطفالك والثناء عليهم عند تصرفهم بشكل حسن

حاول الثناء على أطفالك (الصغار والكبار) عند قيامهم بعمل جيد هذا يحفزهم على المواصلة عليه. هذا أيضا سيؤكّد لهم أنك تهتم بهم وتراهم



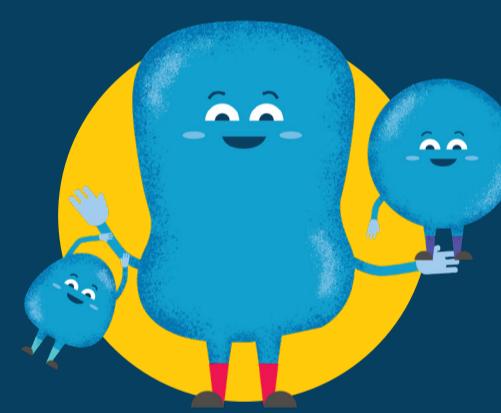
عبر عن السلوك الذي تريده أن تراه

استخدم كلمات إيجابية عندما تطلب من أبناءك القيام ببعض الأمور، مثل من فضلك رتب ملابسك بدلاً من لا تقم بالغوضى



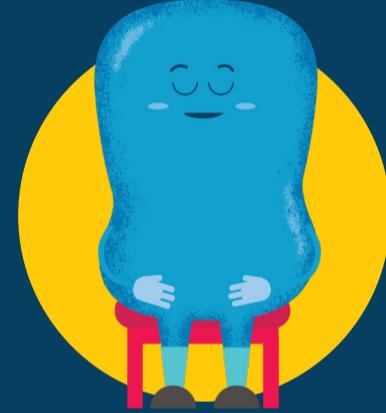
قم بخلق روتين ثابت ومن بنفس الوقت

قم ببناء جدول لك ولأبناءك، يشمل وقت منظم للفعاليات اليومية ووقت الفراغ أيضاً. هذا سيساعد الأطفال على الشعور بالأمان والتصرف بشكل جيد



عندما يسيء الأطفال التصرف

انتبه للتصرف السيء مبكراً وقم بتوجيه أطفالك من السلوك السيء إلى السلوك الجيد



اعتن بنفسك

تحدث إلى شخص ما عندما تشعر بالوحدة. خذ نفساً عميقاً عندما تشعر بالضغط أو الغضب وذكر أنك لست وحدك

اضغطوا هنا لمزيد من النصائح والتوصيات

نصائح من منظمة الصحة العالمية

نصائح من اليونيسف

لغات أخرى

حقائق مثبتة علينا هنا



The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub, Research on Parenting for Lifelong Health, supported by the Wellcome Trust Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

