

Supporting children return to face-to-face learning

Helpful tips for parents and carers

دعم الأطفال للعودة إلى التعلّم وجهاً لوجه

نصائح مفيدة للأهل ومقدّمي الرعاية

لكل عائلة قصة مختلفة عن التعلّم من المنزل. فيما يلي بعض الوسائل التي يمكنك بواسطتها دعم رجوع طفلك إلى المدرسة وارتباطه مجدداً بمجتمع مدرسته.

كن إيجابياً حيال العودة إلى المدرسة

- اسأل طفلك عن شعوره تجاه العودة إلى المدرسة. قد تخالط نفس طفلك مشاعر مختلفة حيال عودته، لذا من المهم الإصغاء إلى أية مخاوف لديه والاستجابة إليها بطريقة هادئة وداعمة ومطمئنة.
- تطرّق في حديثك معه إلى أمور إيجابية بسؤاله عما يحب في المدرسة وما يتطلع إليه عندما يعود إلى المدرسة. أخبره بأن موظفي المدرسة متشوقون لرؤيته. وبإمكان طفلك كتابة قائمة بالأشياء التي افتقدها لعدم ذهابه في المدرسة أو رسم هذه الأشياء.
- إذا كان يشعر بالاضطراب أو القلق، ساعده على إدراك أن رد فعله هذا طبيعي، وأنك أنت ومدّسيه موجودون لدعمه.
- وإذا كانت لدى طفلك أسئلة عن COVID-19 اعطه معلومات واقعية ومناسبة لسنة. أعلمه أن الجميع في المدرسة يبذلون جهداً كبيراً للحفاظ على سلامة الجميع.
- قلّل من الأخبار التي يشاهدها طفلك على وسائل الإعلام إذا كانت تسهم في قلقه أو كآبته.
- ذكّر طفلك أن الجميع في المدرسة يبذلون جهداً كبيراً لضمان سلامة الجميع وأن أي شخص يشعر بتوعك سيظل في المنزل.

حضّر نفسك أنت وطفلك للتغييرات والإجراءات المدرسية الجديدة

- تفقّد موقع المدرسة الإلكتروني وصفحتها على فايسبوك ورسالتها الإخبارية كي تعرف الإجراءات الجديدة التي قد يكون بدأ العمل بها، مثل تغيير إجراءات دخول الأهل إلى ملعب المدرسة والأماكن المحددة لنزول الأطفال من السيارات وصعودهم إليها بالإضافة إلى القواعد الجديدة كارتداء الكمامة وقواعد النظافة الشخصية.
- ناقش الإجراءات الجديدة مع طفلك وخططاً معاً لوسائل تنفيذ هذه الإجراءات، فكلما فهم طفلك التغييرات، زاد احتمال شعوره بالراحة حيالها. إذا لم تكن متأكداً من شيء ما، اتصل بالمدرسة أو بمدّس(ة) طفلك.

عاود اتّباع روتين ثابت

- يساعد الروتين على توفير اليقين ويزيد من الشعور بالأمان، لذا سيكون من المفيد إعادة اتّباع روتين ثابت والتخطيط للعودة.
- في الأسبوع السابق للعودة إلى المدرسة، عد إلى الروتين المعتاد للصحو من النوم، وموعد الذهاب إلى الفراش وتناول الفطور. خصّص وقتاً للبحث عن الأدوات المدرسية وتفقّد ما إذا كان مقياس الزي المدرسي والحذاء المدرسي لا يزال مناسباً للطفل - فقد يكون جسم طفلك قد نما. امنح نفسك متسعاً من الوقت لاستبدالهما أو لتوفير زيّ مدرسي بديل إذا احتاج الأمر.
- في اليوم السابق للعودة، شجع طفلك على أن يتفقّد جدول الحصص المدرسية إذا لزم الأمر، وهيئ محفظته حقيبتها المدرسية، وجّهز علبة غدائه وقنينة شرابه وزيّه المدرسي.

- أتح وقتاً أكبر من المعتاد في الصباحة الأولى للعودة للاستعداد بهدوءٍ. اصطحب طفلك إلى المدرسة إذا كان ذلك يحسّن شعوره بالأمان، أو شجعه على الالتقاء بصديق للذهاب معاً إلى المدرسة.

أخبر المدرسة بمشاعر طفلك

- أخبر المدرسة بأية مخاوف تتعلق بطفلك ويمكنك أن تؤثر على رجوعه إلى المدرسة. سوف يساعد هذا المدرسة على العمل معك للتخطيط ووضع إستراتيجيات مناسبة لدعم طفلك.

بعد انتهاء اليوم المدرسي

- تحدث مع طفلك عن يومه وعما يتشوق للقيام به في اليوم التالي. دع طفلك يدوّن مشاعره أو يرسمها، إذا كان يفضل ذلك.
- وفرّ مجالاتٍ لطفلك كي يلعب ويرتاح في نهاية يومه، فقد يشعر الطفل من جراء العودة إلى المدرسة بالإرهاق بدنياً ونفسياً في نهاية اليوم.
- ساعد على معاودة الروتين المعتاد لفترة ما بعد المدرسة لمراجعة ما تعلّمه في المدرسة وإكمال الواجبات المدرسية.
- خصّص المزيد من الوقت لقضائه مع طفلك كعائلة إذ قد يكون افتقد وجوده في البيت معك.

دعم طفلك

- قد يحتاج روتين العودة إلى المدرسة إلى بعض الوقت، فطمئن طفلك أن هذا أمر طبيعي وشجعه على طلب المساعدة متى احتاج إليها.
- اعتن بصحتك وعافيتك أثناء دعم عودة طفلك إلى التعلّم في المدرسة. قد يكون لديك أطفال سيعودون إلى المدرسة وأطفال سيتابعون التعلّم من المنزل. يمكنك أن تخبر طفلك بأن جميع الأطفال سيعودون إلى المدرسة عمّا قريب.
- إذا وجد طفلك صعوبة في إنجاز بعض الأمور، ذكّره بالأوقات الماضية عندما كان قادراً على القيام بأشياء صعبة وتجاوز أوضاع كانت تسبب له القلق أو التخوّف.
- إذا كنت قلقاً بشأن طفلك، اتصل بالمدرسة للحصول على دعم منها.

وسائل مساعدة مجتمع مدرستك

- إذا كنت تجلب طفلك من المدرسة، يُرجى التأكد من اتباع التوجيهات العامة الخاصة بمدرسة طفلك.
- يرجى ممارسة التباعد الجسدي وقت جلب الأطفال من المدرسة.

إذا احتجت إلى مساعدة ودعم

- إذا كانت لديك استفسارات محدّدة عن العودة إلى المدرسة يمكنك الاتصال بالمدرسة.
- للمزيد من الأفكار التي تؤازرك وتساعدك على دعم طفلك، يرجى تفقّد الموقع التالي الخاص بالدائرة [Mental health and wellbeing pages](https://www.mentalhealthandwellbeing.nsw.gov.au).

خدمة الترجمة الهاتفية

- إذا احتجت إلى المزيد من المعلومات يرجى الاتصال بمدير(ة) المدرسة. وإذا احتجت إلى مساعدة مترجم في استفسارك يرجى الاتصال بخدمة الترجمة الهاتفية على الرقم 131 450 لطلب مترجم يتكلم لغتك. ولن يتم تحميلك تكلفة هذه الخدمة.