

التربية والتوتر في زمن الكورونا



لدى إسحاق ومريم المزيد من المشاكل

هذان مريم وإسحاق. ولديهما أربعة أطفال. وهم نورا (١١ سنة) وإلياس (٨ سنوات) وهناء (٤ سنوات) ونوح (سنتين). لدى مريم وإسحاق قلق كبير. إسحاق خائف أن يفقد عمله بسبب كورونا وأن لا يكون لديه لاحقا مال يكفي. كما انهما خائفان على صحة عائلتهما والأطفال

إزدحام في المنزل



هناك إزدحام شديد في المنزل. لدى مريم وإسحاق المزيد من التوتر الآن. إنهما يريدان أن يصغي أطفالهما جيداً. إن الأطفال كثيروا الحركة وهم لا يصغون. غالباً ما يغضب إسحاق. وغالباً ما يُعاقب

غالباً ما يشعر إسحاق ومريم بالتوتر



لدى إسحاق ومريم توتر. إنهما لا يعلمان ماذا يجب أن يفعلان وهما مترددان. لكنهما لا يتحدثان حول ذلك. يغضب إسحاق أحياناً بسرعة من الأطفال

إسحاق دائماً غاضب



لدى إسحاق أحياناً الكثير من التوتر بحيث أنه أصبح أكثر صرامة بالنسبة للأطفال. إنه يصرخ ويضرب إلياس براحة يده. وهو يمسكه بشدة أحياناً. لا يفهم الأطفال سبب ذلك. إنهم خائفون وهم لا يشعرون بالأمان

رأس مريم ممتلئ



مريم متعبة جدا. مريم تفكر كثيرا. إن رأسها ممتلئ. إنها تجد صعوبة في الإنتباه على أطفالها. هي لا تفهم جيدا ما يحتاج إليه الأطفال. إنها لا تتحدث. لا يفهم الأطفال لماذا لا تتحدث ماما

يجب ان ينمى الأطفال بامان



الأطفال خائفون وحزينون كثيرا الآن. يجب أن يشعر نورا وإلياس وهناء ونوح بالامان لكي ينموا بشكل صحي. إن اللعب والتعلم والتفكير والنمو بأمان مهم جدا للأطفال

مريم وإسحاق يعقدان اتفاقيات



لا يريد مريم وإسحاق أن يشعر أطفالهما بالخوف والحزن. إنهما يريدان منحهم الحب والاهتمام. وكذلك قواعدا لكي لا يضطرا للضرب أو الصراخ. إنهما يفكران في سلوكهما. وهما يتحدثان حول ذلك ويضعان اتفاقيات

يحاول إسحاق من الآن :

١. البقاء هادئا وعدم التجاوب فورا؛
٢. المشي في الخارج إن لم يمكنه البقاء هادئا؛
٣. توجيه المديح للأطفال إذا عملوا شيئا جيدا؛

إسحاق يبقى هادئاً



إسحاق يبقى هادئاً

يبقى إسحاق هادئاً ولا يتجاوب فوراً. وهو يقوم بذلك من خلال ان :

- يُغلق عيناه
- يأخذ نفس عميق
- يعد من ١ إلى ١٠، حتى يهدئ

إسحاق يوجه المديح



وهو يوجه المديح لنورا وإلياس إذا عملا شيئاً جيداً. الأطفال سعداء بأن الأب على ما يرا

مريم تطلب نصيحة



تتصل مريم هاتفيا بشخص تعرفه وتثق به. تحصل مريم عل نصيحة. النصيحة هي:

- اعملي جدول مع العائلة
- ضعوا ايضا القواعد معاً

تقوم مريم بذلك. وتضع اتفاقيات مع



تقوم مريم بذلك. وتضع اتفاقيات مع الأطفال، مثلاً:

١. نرتب أغراضنا عندما نكون قد انتهينا من اللعب
٢. نأكل في أوقات ثابتة سوية على الطاولة
٣. نؤدي واجبنا المنزلي في الوقت الثابت (رابط الجدول اليومي). نلعب عندما ننتهي

اضغط هنا للحصول على نموذج

هناك حاجة أحيانا للمزيد من المساعدة، مثلاً

- هل انت خائف بأن يتعرض لك شخص ما بالاذى؟ مثلاً شخص يعنف أو شخص بيده سلاح. اتصل بالرقم 112 على الخط سيحدد عبر الاسئلة من سيأتي (الشرطة، الإطفائية او الإسعاف
- هل ترغب لمرة بالتحدث مع شخص حول المشاكل في المنزل؟ اتصل للمساعدة بطبيب العائلة الخاص بك، بالمكتب الاستشاري الطبي أو فريق الحي
- هل تريد التحدث مع شخص من منظمة عن عنف في عائلتك؟ اتصل للمساعدة بفايلخ تاوس (0800 2000) veilig thuis يمكن ذلك أيضاً بشكل سري، دون ان تبلغ اسمك
- بالطبع يمكنك أيضاً التحدث مع شخص ما من منطقتك. شخص تثق به

Deze publicatie is gemaakt in samenwerking met:



Nederlands
Jeugdinstituut



Voor iedere ouder

Ouder- en Kindteams
Amsterdam