

دعم الأطفال

تغيرات في السلوك ربما تدل
أن أطفالك يمرون بوقت
صعب بالتأقلم خلال فترة هذا
الوباء.

مساعدة أطفالك التأقلم و التكيف من خلال المشاعر و السلوك:

- * تعرف على مخاوف الاطفال.
- * أعطهم تطمينات. أخبرهم أن الكثير من الناس يعملون بجد ليضمنوا سلامتهم.
- * حافظ على الروتين اليومي – الأطفال و اليافعين ينجحون بالخطط و التنظيم (مثل تحديد وقت النوم و الوجبات)
- * كن هادئاً و علمهم الثقة. الأطفال يتعلمون التأقلم من خلال مشاهدة والديهم و مربيهم في اوقات التوتر.
- * أعطي اولادك معلومات بسيطة يمكن ان يفهموها. قلل من عرض الأخبار و الصور.
- * عززوا أشياء تحميهم (مثل غسل اليدين, السعل في وسط ذراعهم (الكم))
- * ساعد أطفالك أن يبقوا متصلين اجتماعياً عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- * شجع أطفالك الاستمتاع باللعب خارجاً (مثل اللعب بحديقة المنزل, المشي, المشي على الثلج)

لستم لوحدهم. نحن هنا لنساعدكم.

إذا كان لديكم أي استفسار حول الصحة النفسية, من فضلكم تواصل مع المصادر التالية:

- * الخط الساخن: 18887532560 من الساعة 9 صباحاً حتى 12 في منتصف الليل.
- * نظام الإرشاد في الصحة النفسية و الإدمان: 18779997589 من الإثنين حتى الجمعة من 8:30 حتى 4:30 بعد الظهر
- * خط الصحة: 811 على مدار 24 ساعة طيلة أيام الاسبوع.
- * أو على موقع التواصل التالي: www.bridgethegapp.ca
- * تعرفوا على خيارات الصحة النفسية من بيوتكم من خلال: E-Mental Health

إذا كنت أنت أو أي شخص لديه أي استفسار عن الاسعاف و دعم الأزمة, من فضلك الإتصال ب 911

- * خط الصحة النفسية الخاص بالمقاطعة 18887374668 على مدار 24 ساعة طيلة أيام الاسبوع.
- * خط المراسلة بالرسائل: ارسل كلمة Talk إلى الرقم 686868 على مدار 24 ساعة طيلة أيام الاسبوع.
- * خط مساعدة الاطفال: 18006686868 على مدار 24 ساعة طيلة أيام الاسبوع.

لمزيد من المعلومات حول فيروس كورونا, يرجى زيارة الموقع: علماً أن الخدمات باللغة الإنكليزية
<https://www.gov.nl.ca/covid-19>