Windsor Women Working With Immigrant Women Mental Wellness Connections

تواصل مع طفلك أثناء COVID-19



، مع إغلاق المدارس ، ارشادات المسافة األجتماعية والعمل من البيت قد يزيد صعوبه وضغط للتربية •ولكن مع ذلك، استغل هذه الفرصة لإنشاء علاقات أقوى وأقرب مع طفلك

وجها لوجه



أوجد وقت تقضي مع طفلك. قد يكون من 20 إلى 30 دقيقة كل يوم. اطلب من طفلك اختيار النشاط الذي يرغب في القيام به معك. يساعد مطالبة طفلك باختيار النشاط في إنشاء علاقة أوثق معك. أمثلة للأنشطة: قراءة كتاب، النظر إلى الألبومات الصور، رواية قصص، الرسم وغيرها.

كون نظام في البيت

الروتين ضروري للحفاظ على الانسجام في المنزل. أنشئ جدولاً لأطفالك. يساعد الروتين الأطفال والمراهقين على الشعور بمزيد من الأمان. اطلب منهم مساعدتك في إنشاء الجدول. وسيتبعون الجدول على الأرجح إذا كانوا يساعدون في إنشائه.

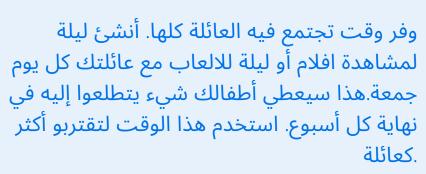


محادثة حول COVID-19



سيطرح على الأطفال والمراهقين أسئلة كثيرة خلال هذه الأوقات. لا تتردد في الإجابة عليهم. إن الصمت بشأن هذه المسألة لن يحميهم، إن إجراء محادثة صريحة ونزيهة سيخلق خط اتصال أقوى بينك وبين أطفالك، كما سيخلق حس بالأمن واليقين. القرار يعود إليك عن كمية المعلومات التي تشاركها معهم

وقت عائلی





•نحن جاهزون لدعمك كل يوم بين الساعة 9 صباحًا و5 مساءً

اتصل بنا:

TEL: 519 973 5588 X 701 للخدمة بالإنجليزي والعربي: TEL: 519 551 8922

للخدمة بالإنجليزي والماندارين: TEL: 519 551 7878

بريد إلكتروني: MW@WWWIW.ORG الموقع الشبكى: WWWWIW.ORG Windsof *Nomen* Working with Immigrant Wo*men*

