**Windsor Women Working With Immigrant Women**
**Mental Wellness Connections**

# تواصل مع طفلك أثناء COVID-19

، مع إغلاق المدارس ، ارشادات المسافة االجتماعية 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 عائلي

وفر وقت تجتمع فيه العائلة كلها. أنشئ ليلة لمشاهدة افلام أو ليلة للالعاب مع عائلتك كل يوم جمعة.هذا سيعطي أطفالك شيء يتطلعوا إليه في نهاية كل أسبوع. استخدم هذا الوقت لتقتربو أكثر كعائلة.

•نحن جاهزون لدعمك كل يوم بين الساعة **9** صباحًا و**5** 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@WWWWIW.ORG
الموقع الشبكي: WWWWIW.ORG



The Windsor Women Working with Immigrant Women
BREAKING BARRIERS
Immigration, Refugees and Citizenship Canada
Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada