



# دليل أولياء الأمور لدعم

أطفالهم أثناء فترات التعلم عن بُعد

هيئة المعرفة والتنمية البشرية في دبي

20  
26

## المحتويات

1 المقدمة

2 الأمور الأكثر أهمية لأطفالكم أثناء فترات التعلّم عن بُعد

3 التواصل مع المدرسة

4 دعم التعلّم عن بُعد

5 دعم الطلبة الأكثر تأثراً أثناء التعلّم عن بُعد

6 دعم الأطفال حسب فئاتهم العمرية

7 إدارة التعلّم في المنزل عند محدودية الوقت أو الأجهزة أو الدعم

8 الامتحانات والتقييمات وملاحظات المعلمين

9 الخصوصية واستخدام الكاميرات

10 وقت استخدام الشاشات

11 الصحة النفسية والعاطفية للأطفال

12 رسالة مهمة إلى أولياء الأمور

# 1 المقدمة

تقدّم هيئة المعرفة والتنمية البشرية هذا الدليل لدعم أولياء الأمور في مساعدة أبنائهم على مواصلة التعلّم عن بُعد، وتوضيح دورهم في تعزيز استمرارية التعلّم. كما يهدف الدليل إلى تعزيز الفهم المشترك بين الأسرة والمدرسة، مع التركيز على التواصل الفعّال، وصحة الطلبة النفسية، ومشاركتهم، وإتاحة فرص التعلّم المناسبة.

وتؤكد الهيئة أن المدرسة تبقى هي المسؤولة عن مهام التعليم والتخطيط للحصص الدراسية ومتابعة تقدم الطلبة وتقديم الدعم اللازم لهم. ويؤدي أولياء الأمور أو الأوصياء دوراً داعماً مهماً في مساعدة الأطفال على الوصول إلى التعلّم، والالتزام بالروتين اليومي، والبقاء منخرطين في التعلّم، وتعزيز صحتهم النفسية.

وقد صُمّم هذا الدليل ليقدم نصائح عملية ومناسبة لمختلف أعمار الطلبة، بما يتيح للأسر تطبيقها في ظروف منزلية متنوعة. ولا يُتوقّع من أولياء الأمور أن يحلّوا محلّ المعلّم أو أن يتولوا إعادة تقديم يوم دراسي كامل في المنزل، بل يهدف الدليل إلى مساعدة الأطفال على البقاء على تواصل، والشعور بالدعم، ومواصلة التعلّم بأفضل صورة ممكنة.



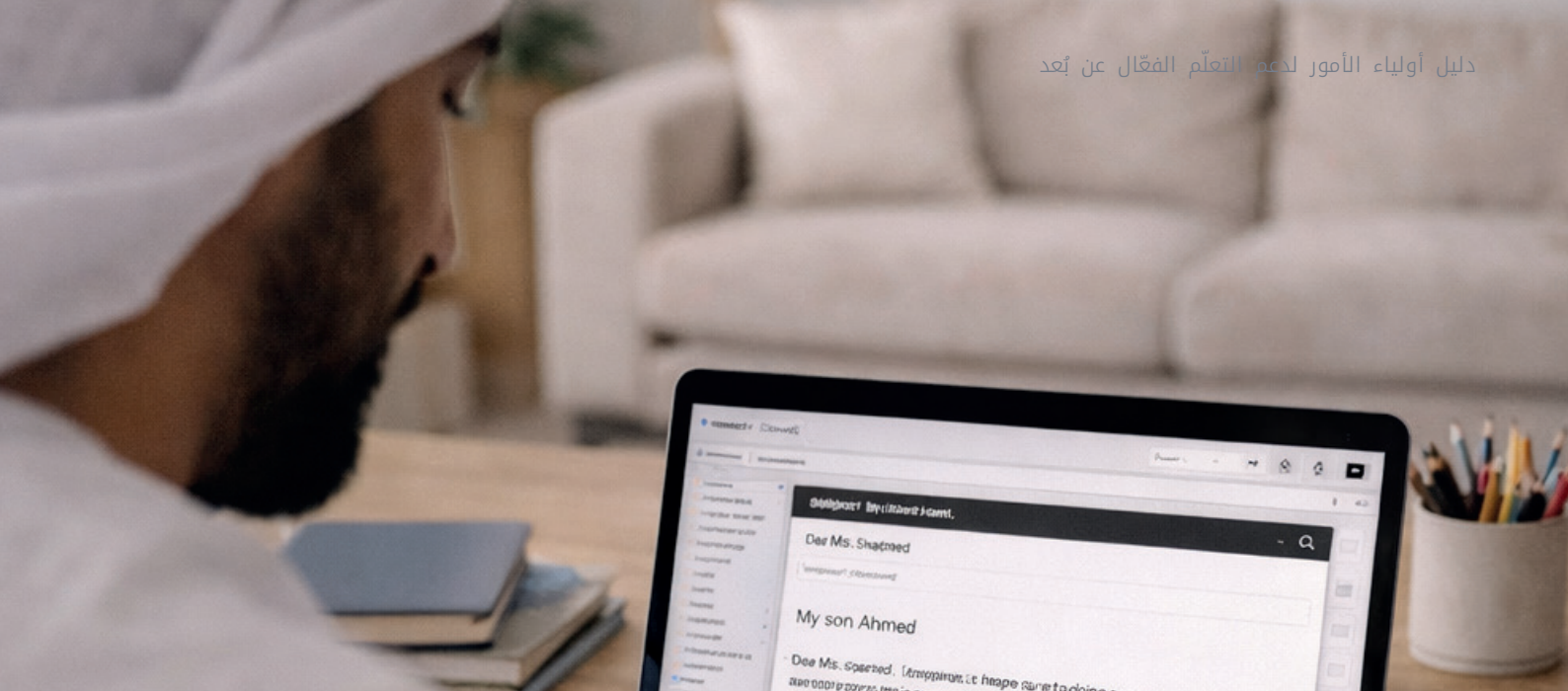


## 2 الأمور الأكثر أهمية لأطفالكم أثناء فترات التعلّم عن بعد

قد تضطر الأسر إلى التوفيق بين عدد من المتطلبات في آن واحد أثناء فترات التعلّم عن بُعد، وتهدف الأولويات التالية إلى مساعدة الأطفال على البقاء على تواصل، والشعور بالدعم، ومواصلة التعلّم بطريقة واقعية ويمكن إدارتها.

الأولوية	دور ولي الأمر أو مُقدّم الرعاية
 <p>البقاء على تواصل مع المدرسة</p>	<p>مساعدة الطفل على متابعة جدول المدرسة، والرسائل، وأنشطة التعلّم.</p>
 <p>دعم المشاركة في التعلّم</p>	<p>تشجيع الطفل على حضور الحصص الدراسية، وإنجاز الواجبات المكلف بها، والمشاركة قدر الإمكان.</p>
 <p>اتباع روتين يومي</p>	<p>تنظيم اليوم من خلال اتباع روتين واضح ومتوقّع، مع تخصيص وقت للتعلّم، والاستراحات، والوجبات، والحركة، والراحة.</p>
 <p>الاهتمام بصحة الطفل النفسية</p>	<p>الانتباه لحالة الطفل المزاجية ومستوى طاقته وتوتره ودافعيته، وليس فقط لإنجاز المهام الدراسية.</p>
 <p>التواصل المبكر مع المدرسة</p>	<p>إبلاغ المدرسة في الوقت المناسب عن أي تحديات أو مخاوف أو تغييرات قد تؤثر في تعلّم الطفل.</p>

يبقى تقدّم الطفل أهم من السعي إلى الكمال، إذ إن الدعم الهادئ، والروتين المنتظم، والتواصل المفتوح مع المدرسة يُحدث فرقاً كبيراً.



### 3 التواصل مع المدرسة

يُعد التواصل الواضح بين المنزل والمدرسة أمراً بالغ الأهمية خلال فترات التعلّم عن بُعد، إذ يساعد على تقليل الارتباك، ودعم حل المشكلات في وقت مبكر، وتمكين المدارس من الاستجابة المثلى عندما تحتاج الأسرة أو الطفل إلى الدعم.

#### ما عليك فعله تحديداً

#### الإرشادات

متابعة رسائل المدرسة بانتظام، واستخدام قنوات التواصل المعتمدة، والتواصل مع الجهة المعنية عند الحاجة إلى توضيح أو دعم.

الحفاظ على تواصل منتظم مع المدرسة أثناء التعلّم عن بُعد، وتوقع تواصل واضح ومتسق وسهل.

إخطار المدرسة إذا كان الطفل مريضاً، أو متوتراً، أو مسافراً، أو منتقلاً إلى مكان آخر، أو غير قادر على الوصول إلى التعلّم كالمعتاد.

إبلاغ المدرسة فوراً بأي حالات غياب أو خلل أو عوائق تعلّم.

اتصل بالمدرسة فوراً ولا تنتظر حتى تتفاقم المشكلة.

إبلاغ المدرسة في وقت مبكر عن أي مخاوف تتعلق بمواجهة الطفل صعوبات في المشاركة أو في تحمل عبء الواجبات أو صحة الطفل النفسية.

مشاركة المعلومات ذات الصلة، مثل فارق التوقيت، أو مشاكل الاتصال، أو الظروف المنزلية الصعبة التي قد تؤثر على عملية التعلّم.

التواصل المبكر مع المدرسة لتمكينها من تقديم الدعم أو المرونة المناسبة عند الحاجة.

## 4 دعم التعلّم عن بُعد

يوفّر هذا القسم إرشادات لأولياء الأمور لمساعدة أطفالهم على مواصلة التعلّم، مع التأكيد على أن المدرسة تبقى هي المسؤولة عن مهام التعليم والتخطيط والإشراف.

الإرشادات	ما عليك فعله تحديداً
التأكد، قدر المستطاع، من تمكين الطفل من الوصول إلى الحصص الدراسية عبر الإنترنت وتوفير مكان مناسب للدراسة.	التأكد من أن جهاز الطفل يعمل على نحو ملائم، ولديه اتصال مستقر بالإنترنت في مكان هادئ ومناسب للتعلّم.
تشجيع الطفل على الحضور والمشاركة والسلوك الحسن أثناء التعلّم عن بُعد، مع التأكيد بأن دور أولياء الأمور يتمثل في دعم التعلّم في المنزل، وليس في الحلول محل المعلم.	مساعدة الطفل على تسجيل الدخول، وتنظيم الأدوات اللازمة، والانضمام إلى الحصص الدراسية، وإنجاز المهام المطلوبة.
قد تشمل المشاركة حضور حصص مباشرة، أو أنشطة منزلية موجهة، أو محتوى مسجلاً، أو أساليب تعلّم أخرى، تبعاً لعمر الطفل ونهج المدرسة.	تشجيع الطفل على بذل الجهد والمشاركة والاستمرارية، والثناء عليه، وعدم الاكتفاء بتكملة المهام.
في حال كانت الأسرة خارج دولة الإمارات العربية المتحدة أو تغيّرت ترتيبات الإقامة المؤقتة، مع بقاء الطفل مسجلاً في المدرسة، يُرجى إبلاغ المدرسة مبكراً حتى يتسنى للمدرسة اتخاذ الترتيبات المناسبة.	إخطار المدرسة فوراً إذا كانت فروق التوقيت، أو السفر، أو مخاوف السلامة، أو تحديات المتعلقة بالموقع قد تؤثر في الحضور المباشر أو الالتزام بالمواعيد أو المشاركة، لتمكين المدرسة من تقديم المرونة المناسبة.
إذا كان طفلك يواجه صعوبة أو غير قادر على المشاركة كالمعتاد، فيرجى إبلاغ المدرسة بذلك في أقرب وقت ممكن.	البقاء على تواصل مع المدرسة إذا كان طفلك يواجه صعوبات أو لا يستطيع المشاركة كالمعتاد، حتى تتمكن المدرسة من اتخاذ الترتيبات المناسبة حيثما أمكن ذلك.
السلامة تأتي دائماً في المقام الأول.	في حال صدور إنذار للمحافظة على السلامة العامة، تُعطى الأولوية للسلامة، ويُستأنف التعلّم فقط عندما يكون ذلك مناسباً.

## 5 دعم الطلبة الأكثر تأثراً أثناء التعلّم عن بعد

قد يحتاج بعض الأطفال إلى دعم إضافي خلال فترات التعلّم عن بُعد، إذ أن التغيير في روتين التعلّم أو إمكانية الوصول إليه أو ترتيباته أو الظروف المنزلية أثناء التعلّم عن بعد قد تؤدي إلى تأثيرات مختلفة على الأطفال. وقد يجد بعضهم صعوبة أكبر في المشاركة، أو التنظيم الذاتي، أو الاستمرار في التعلّم بالاعتماد على النفس.

وقد يشمل ذلك الطلبة ذوي احتياجات دعم التعلّم، والأطفال الأصغر سناً، والمتأثرين بالقلق أو الضغوط الأسرية، أو من يواجهون عوائق في الوصول إلى التعلّم، أو من توجد لديهم تحفظات تتعلق بالصحة النفسية أو السلوك أو المشاركة. ويساعد التواصل المبكر مع المدرسة على فهم هذه التحديات وتقديم الدعم المناسب.

### الإرشادات

### ما عليك فعله تحديداً

الإبلاغ فوراً عن أي مخاوف تتعلق بملاحظة تراجع المشاركة، أو زيادة التوتر، أو صعوبة التعلّم.

التواصل المبكر مع المدرسة لضمان فهم المخاوف وتقديم الدعم المناسب.

التواصل مع رئيس قسم التعليم الدامج في المدرسة لمناقشة أنسب أشكال الدعم، مع مراعاة الاحتياجات الفردية ومستوى الأداء الحالي.

مناقشة الترتيبات البديلة الأنسب لطفلكم إن كان من الطلبة أصحاب الهمم.

اسأل عن الدعم المتاح في المدرسة، أو الخدمات المتخصصة المرخصة، أو خيارات العلاج المتاحة للمساعدة في الحد من التراجع.

بالنسبة للطلبة الذين يحتاجون مزيداً من الدعم المكثف، بمن فيهم طلبة (المستوى الثالث)، فينبغي التواصل مع رئيس قسم التعليم الدامج لمناقشة خيارات الدعم البديلة لطفلك، مثل إمكانية الوصول إلى خدمات الدعم والعلاج المرخصة والمتخصصة للحد من تراجع مستوى الطفل.

إبلاغ المدرسة إن كان طفلك بحاجة إلى مهام أقصر، أو تعليمات أوضح، أو فترات راحة أكثر، أو متابعة أكثر تواتراً، أو وتيرة تعلّم مختلفة.

التركيز قدر الإمكان على مساعدة طفلك لتمكينه من البقاء على اطلاع بما يجري، وحصوله على الدعم اللازم، وأن لديه القدرة على المشاركة، إذ من غير المتوقع أن يتعلّم جميع الأطفال بالطريقة ذاتها تماماً.

البقاء على تواصل مع المدرسة بشأن الترتيبات الحالية للدعم أو مواعيد التعلّم أو خطته.

قد تحتاج ترتيبات الدعم الحالية إلى مراجعة أثناء مدة التعلّم عن بعد.



## 6 دعم الأطفال حسب فئاتهم العمرية

من المرجح أن يحتاج الأطفال من مختلف الأعمار إلى أنواع ومستويات مختلفة من الدعم أثناء التعلّم عن بُعد. تهدف الإرشادات الواردة أدناه إلى مساعدة أولياء الأمور على التعامل مع هذه الحالات بطرق تتناسب مع مختلف الأعمار، مع الحفاظ على توقعات واقعية وقابلة للتحقيق.



## 6.1 مرحلة الطفولة المبكرة والصفوف الدنيا من المرحلة الابتدائية

عادةً ما يحتاج الأطفال في هذه الفئة العمرية إلى أكبر قدر من الدعم من الكبار أثناء التعلّم عن بُعد. فهم يستفيدون من الأنشطة القصيرة والبسيطة والمتوقعة، والروتين الثابت، والطمأنينة، والاستراحات المنتظمة.

الإرشادات	ما عليك فعله تحديداً
ساعد طفلك على بدء يومه بهدوء وبأسلوب منظم ومتوقع.	تولى مهام إعداد الجهاز أو توفير الأدوات أو حزمة الأنشطة مسبقاً وأخبر طفلك بما سيحدث أولاً.
شجع طفلك على المشاركة في التعلّم بأي شكل تتبعه المدرسة أو مركز الطفولة المبكرة.	قد يشمل ذلك مساعدة طفلك على تسجيل الدخول إلى حصة مباشرة، أو الانضمام إليه في مشاهدة شرح مسجل قصير، أو إرشاده خلال نشاط بسيط.
اجعل توقعاتك واقعية.	قد لا يستطيع الأطفال في هذا العمر التركيز إلا لفترات قصيرة، وقد يحتاجون إلى فترات راحة للتحرك، أو إلى الطمأنينة، أو التكرار، أو تغيير النشاط.
ساعد طفلك على المشاركة، ولكن لا تظن بأن عليك أن تتولى دور المعلم.	يمكنك مساعدة طفلك في الإجابة عن سؤال، أو إنجاز نشاط للعد، أو مناقشة قصة.
شارك في الأنشطة البسيطة التي تقترحها المدرسة والتي يمكن القيام بها دون اتصال بالإنترنت.	ممارسة أنشطة تدعم التعلّم، مثل القراءة، والرسم، وسرد القصص، والعدّ، والبناء، والغناء، والحركة، والأنشطة القائمة على اللعب.
التواصل مع المدرسة إذا واجه الطفل صعوبة في المشاركة.	إبلاغ المعلّم إذا لم يتمكّن الطفل من الحضور، أو أصبح منزعجاً، أو واجه صعوبة في الاستمرار بالمشاركة رغم الدعم.



## 6.2 الصفوف العليا من المرحلة الابتدائية والصفوف الدنيا من المرحلة الثانوية

يبدأ الطلبة في هذه الفئة العمرية بالاعتماد على أنفسهم بشكل أكبر، لكنهم ما يزالون بحاجة إلى تنظيم وتشجيع ومتابعة منتظمة من الكبار. وقد يجدون المنصات الإلكترونية أسهل في التعامل معها، لكن قد يتشتت تركيزهم أو يتأخرون دراسياً أو يشعرون بالإرهاق في حال لم يحصلوا على الدعم اللازم.

### ما عليك فعله تحديداً

### الإرشادات

شجع طفلك على مراجعة الجدول الدراسي والرسائل ومنصة التعلم كل صباح.	ساعد طفلك على فهم جدول اليوم الدراسي والتوقعات المطلوبة منه.
اسأل طفلك عما إذا كان قد شارك في الحصة الدراسية وفهمها وأكمل مهام التعلم المطلوبة، ولا تكتفِ بسؤاله عما إذا كان قد سجلوا الدخول أم لا.	شجع طفلك على المشاركة الفعالة، وعدم الاكتفاء بالحضور فقط.
اتبع نمطاً بسيطاً لأوقات الدراسة والاستراحات والواجبات ونهاية اليوم الدراسي.	حافظ على روتين وعادات ثابتة.
اطلب من طفلك تنظيم الأدوات اللازمة والبدء في المهام بالاعتماد على نفسه، مع الاستمرار في متابعته طوال اليوم.	شجع طفلك على الاستقلالية دون أن تتوقع منه إدارة شؤونه بنفسه بالكامل.
قسّم المهام الكبيرة إلى خطوات أصغر وشجّع على التقدم المنتظم بدلاً من التسرع في إنجازها في اللحظة الأخيرة.	ساعد طفلك في الحفاظ على حماسه للتعلم وتوزيع جهوده.
أبلغ المدرسة إذا كان طفلك يحضر الحصص الدراسية ولكنه لا يشارك فيها، أو يتجنب أداء الواجبات، أو يشعر بإحباط متزايد.	اتصل بالمدرسة إذا انخفضت مشاركته أو بدأ العمل يتراكم عليه.



### 6.3 طلبة المرحلة الثانوية وسنة التخرج

قد يتمكن الطلبة الأكبر سناً من العمل باستقلالية أكبر، لكنهم ربما يحتاجون إلى دعمٍ في تنظيم الروتين اليومي، والتحفيز، والتعامل مع أعباء مهام التعلم، والضغط النفسي الناتج عن التقييمات، وصحتهم النفسية. ويمكن لأولياء الأمور المساعدة من خلال تشجيعهم على اتباع عادات منتظمة، والحفاظ على التواصل المفتوح، وإدراك الحاجة إلى دعم إضافي في الوقت المناسب.

#### ما عليك فعله تحديداً

#### الإرشادات

ساعده على استخدام دفتر التخطيط أو قائمة المهام أو التقويم لتنظيم المهام الأسبوعية.

شجع طفلك على الالتزام بجدول زمني للحصص والواجبات والمراجعة وفترات الراحة.

تحقق بانتظام من حجم الأعباء الدراسية والمراجعة وأي مواد دراسية قد يواجه صعوبة فيها.

شجعه على الاعتماد على نفسه مع الانتباه إلى كيفية تعامله مع الأمور.

شجع طفلك على الاستعداد المستمر وذكّره بطلب المساعدة في وقت مبكر بدلاً من الانتظار حتى تتراكم المهام.

ساعد في تقليل الضغوط غير الضرورية مع الحفاظ على توقعات واضحة.

ادعم طفلك على أخذ قسط كافٍ من النوم وممارسة النشاط البدني وتناول الوجبات وقضاء وقت بعيداً عن الشاشات، خاصة بعد مدة زمنية طويلة من استخدام الإنترنت.

شجعه على اتباع روتين وتوازن صحي بين الدراسة والراحة.

انتبه إن كان طفلك يتغيب عن حضور الحصص الدراسية، أو يتجنب أداء المهام المطلوبة، أو يسهر لوقت متأخر، أو يظهر عليه علامات القلق أو انخفاض الحافز.

كن يقظاً لأي علامات تدل على الإجهاد الزائد أو الانعزال.

أبلغ المدرسة إذا كان طفلك يتغيب بشكل متكرر، أو لا يسلم واجباته، أو أصبح شديد القلق أو غير مهتم.

اتصل بالمدرسة إذا تزايدت الضغوط الدراسية أو المخاوف المتعلقة بصحة طفلك النفسية.



## 7 إدارة التعلم في المنزل عند محدودية الوقت أو الأجهزة أو الدعم

قد تضطر بعض الأسر إلى دعم أكثر من طفل في المنزل، وغالباً ما يكونون من فئات عمرية مختلفة ولديهم احتياجات تعليمية متنوعة. كما قد يكون أولياء الأمور يعملون أو يتحملون مسؤوليات أخرى؛ لذا يُفضّل في هذه الحالات اعتماد ترتيبات تعلّم عملية ومرنة وسهلة التنفيذ، وليس من الضروري أن تكون مثالية.

## الموقف

## الإرشادات

## ما عليك فعله تحديداً



وجود أكثر من طفل واحد يتعلم من المنزل

أعطِ الأولوية للأمور الأكثر أهمية، وحدد الطفل الذي يحتاج إلى دعم مباشر أكثر من غيره.

قد يحتاج الأطفال الأصغر سناً أو أولئك الذين يحتاجون إلى مزيد من المساعدة إلى إشراف أكبر، في حين أن الأطفال الأكبر سناً قد يكونون قادرين على العمل باستقلالية أكبر.



اختلاف أعمار الطلبة داخل المنزل نفسه

عليك إدراك أن الأطفال في الفئات العمرية المختلفة سيحتاجون إلى أنواع مختلفة من الدعم.

قد يحتاج الطفل الأصغر سناً إلى المساعدة في تسجيل الدخول، في حين أن الطفل الأكبر سناً قد يحتاج فقط إلى تذكير بالمواعيد النهائية.



أجهزة مشتركة أو اتصال محدود بالإنترنت

أبلغ المدرسة في وقت مبكر إذا كانت إمكانية الوصول محدودة.

إذا كان هناك جهاز واحد مشترك بين الإخوة، فأبلغ المدرسة وأسأل إن كان من الممكن تعديل أوقات حضور الحصص المباشرة أو المسجلة أو المهام البديلة.



في حال كان الوالدان يعملان / توفر وقت محدود من قبل البالغين

ركز على وضع روتين يمكن التحكم فيه بدلاً من السعي إلى الإشراف المثالي. ما يهم هو أن يحصل الطفل على الدعم المناسب، واتباع نظام محدد، وشخص بالغ معروف للتواصل معه عند الحاجة.

تحقق من سير الأمور في أوقات محددة خلال اليوم بدلاً من محاولة الإشراف على كل حصة. إذا كان هناك شخص بالغ آخر يدعم الطفل في المنزل، فتأكد من أنه يفهم الروتين الأساسي والتوقعات الرئيسية ومن يجب الاتصال به في المدرسة في حال الحاجة إلى الدعم.



ضغوط شديدة في المنزل

قلل من الضغط وركز على ما هو أهم.

البقاء على اتصال والمشاركة قدر الإمكان والتواصل المبكر مع المدرسة هي أمور أكثر أهمية من إنجاز كل مهمة بشكل مثالي.

عندما تصبح التوقعات غير واضحة أو يصعب التعامل معها، ينبغي على أولياء الأمور الاتصال بالمدرسة في وقت مبكر للحصول على توضيح أو دعم.



## 8 الامتحانات والتقييمات وملاحظات المعلمين

قد تستمر المدارس خلال فترات التعلّم عن بُعد في استخدام الواجبات والتقييمات وملاحظات المعلمين لدعم تقدم الطلبة. ويمكن لأولياء الأمور المساعدة من خلال التنظيم ومساعدة الأطفال على الاستجابة لملاحظات المعلمين، وتخفيف الضغط غير الضروري المتعلق بالأداء.

### ما عليك فعله تحديداً

### الإرشادات

تحقق بانتظام من رسائل المدرسة للاطلاع على آخر المستجدات وشرحها لطفلك بوضوح.

البقاء على اطلاع بأي تغييرات تطرأ على الامتحانات والتقييمات والترتيبات البديلة.

استخدم دفتر مذكرات أو تقويماً بسيطاً لتدوين الواجبات والاختبارات القصيرة والمواعيد المهمة.

ساعد طفلك على متابعة المواعيد النهائية والاستعداد مسبقاً حيثما أمكن ذلك.

اسأل طفلك عن اقتراحات معلمه وكيف سيعمل على تحسين أدائه أو الاستجابة في المرة القادمة.

شجع طفلك على مراجعة ملاحظات المعلمين والاستفادة منها.

شجع طفلك على الفهم والمراجعة والتحسين، وعدم الاكتفاء بتسليم الواجبات أو الحصول على الدرجات.

ادعم بذل الجهد المستمر وإحراز التقدم بدلاً من التركيز على الدرجات فقط.

أبلغ المدرسة بتحفظاتك إذا شعر طفلك بالإرهاق أو عجز عن تحمل عبء المهام المطلوبة.

اتصل بالمدرسة إذا أصبح عبء المهام أو ضغط التقييمات مرهقاً جداً.



## 9 الخصوصية واستخدام الكاميرات

يجب أن يستمر التعلم عبر الإنترنت في المحافظة على خصوصية الطلبة وسلامتهم وصون كرامتهم. ويمكن لأولياء الأمور المساعدة في ذلك من خلال فهم توقعات المدرسة، وتشجيع السلوك الإيجابي على الإنترنت، وإبداء مخاوفهم في وقت مبكر عند الضرورة.

### ما عليك فعله تحديداً

### الإرشادات

تأكد من أن طفلك يدرك ما هو السلوك الملائم أثناء التعلم عبر الإنترنت.

اتبع إرشادات المدرسة بشأن الخصوصية واستخدام الكاميرات والسلوك المتوقع على الإنترنت.

احرص على وضع الأجهزة في مكان مشترك قدر الإمكان، وابق بالقرب من طفلك الصغير أثناء جلسات التعلم.

قد يحتاج الأطفال الأصغر سناً إلى مزيد من الدعم الذي يقدمه لهم الكبار أثناء استخدام الإنترنت.

تجنب مشاركة كلمات المرور أو لقطات الشاشة أو التسجيلات أو التفاصيل الشخصية، ما لم يكن ذلك ضرورياً ومناسباً بشكل واضح.

احم المعلومات الشخصية لطفلك.

أبلغ المدرسة إذا شعر طفلك بعدم الارتياح لاستخدام الكاميرا أو إذا كانت هناك تحفظات تتعلق بالخصوصية في المنزل.

أبلغ المدرسة في وقت مبكر إذا كانت لديك أي تحفظات بشأن استخدام الكاميرات أو الخصوصية.

أبلغ عن أي تحفظات على الفور إذا واجه طفلك سلوكاً غير لائق أو تنمرًا أو مشكلة تتعلق بالسلامة على الإنترنت.

اتصل بالمدرسة إذا كانت لديك أي تحفظات تتعلق بالسلوك أو السلامة على الإنترنت.



## 10 وقت استخدام الشاشات

قد يؤدي التعلّم عن بُعد إلى قضاء الأطفال وقتاً أطول من المعتاد أمام الشاشات. ولذلك، من المهم تحقيق التوازن بين الحصص الدراسية عبر الشاشة وفترات الراحة والحركة والاسترخاء والأنشطة الأخرى التي لا تعتمد على الإنترنت، لا سيما للأطفال الصغار.

### ما عليك فعله تحديداً

عادةً ما يحتاج الأطفال الصغار إلى حصص دراسية أقصر وإلى المزيد من أساليب التعلّم العملية أو القائمة على اللعب.

ساعد طفلك على أخذ استراحة من استخدام الشاشة لأغراض الترفيه بعد مدة طويلة من التعلّم عبر الإنترنت.

لا تتوقع من الأطفال الصغار أن يحافظوا على تركيزهم لمدة طويلة ومتواصلة أثناء استخدام الإنترنت.

أبلغ المدرسة بتحفظاتك إذا كان طفلك يعاني من التعب أو الصداع أو انخفاض مستوى المشاركة بسبب متطلبات استخدام الشاشة.

### الإرشادات

يجب أن يكون مقدار وقت استخدام الشاشة ونوعه متوازنين تبعاً لعمر الطفل ومرحلته النمائية وقدرته على التحمل.

قلل من وقت استخدام الشاشة غير الضروري قدر الإمكان.

كن واقعياً في توقعاتك للأطفال الصغار.

أبلغ المدرسة إذا أصبح التعلّم عبر الشاشة أمراً يصعب التحكم فيه.



## 11 الصحة النفسية والعاطفية للأطفال

يلعب أولياء الأمور دوراً مهماً في مساعدة أطفالهم على البقاء على تواصل واطلاع، والحفاظ على هدوئهم، وتوفير الدعم لهم خلال فترات التعلّم عن بُعد. والأمر الأهم ليس السعي إلى الكمال، بل مساعدة طفلك على البقاء منخرطاً في التعلّم، والشعور بالاطمئنان والتواصل الاجتماعي، والقدرة على مواصلة التعلّم بأكبر قدر ممكن من الفعالية. كما أن الحفاظ على التواصل المناسب مع الأقران يمكن أن يساعد في الحد من الشعور بالعزلة ودعم الصحة النفسية خلال هذه الفترة.

### الإرشادات

### ما عليك فعله تحديداً

لاحظ إن كان طفلك يشعر بانزعاج غير معتاد، أو يرفض التعلّم، أو أصبح أكثر عصبيةً أو انعزلاً على غير عادته.

قد يظهر الأطفال بعض التوتر من خلال الشعور بالتعب أو الإحباط أو الانعزال أو مقاومة التعلّم أو تغيرات في السلوك.

أبلغ المدرسة بتحفظاتك في وقت مبكر بدلاً من الانتظار لمعرفة إن كانت ستحل من تلقاء نفسها.

يمكن أن يساعد الدعم المبكر في منع تفاقم المشكلات.

يمكن لأولياء الأمور المساعدة من خلال طمأنة الطفل، والاستماع إليه، والحفاظ على الروتين اليومي، والتواصل مع المدرسة عند الضرورة.

تحقق بانتظام من حالة طفلك النفسية وطمئنه عندما يشعر بصعوبة في التعلّم أو أنه غير مألوف لديه.

يمكن أن يساعد الروتين اليومي البسيط الأطفال على الشعور بمزيد من الأمان وتقليل شعورهم بالارتباك.

حافظ على روتين هادئ ومتوقع قدر الإمكان.

اطلب الدعم إذا أظهر طفلك علامات واضحة على التوتر أو الحزن أو القلق أو التهرب.

تواصل مع المدرسة مبكراً إذا لاحظت أن طفلك أصبح أقل تفاعلاً أو أكثر توتراً أو أكثر انعزلاً على نحو ملحوظ.

## 12 رسالة مهمة إلى أولياء الأمور

لا يُتوقع من أولياء الأمور أن يؤديوا دوراً بديلاً عن المدرسة أو المعلم، رغم إدراكنا لدورهم المهم في مساعدة أطفالهم على البقاء على تواصل واطلاع بتعلمهم، والمحافظة على هدوئهم، وتوفير الدعم لهم خلال فترات التعلّم عن بُعد، كما نقدر ما تبذله الأسر من جهود ومرونة في هذا السياق، لا سيما عند محاولة الموازنة بين العمل ورعاية الأطفال والمسؤوليات الأخرى.

إذن في الختام، الأهم هو مساعدة طفلك على:

- البقاء على اتصال بالمدرسة
- المشاركة قدر الإمكان
- الحفاظ على روتين ثابت
- الشعور بالدعم والطمأنينة
- طلب المساعدة مبكراً عند الحاجة



إن اتباع أساليب هادئة وداعمة في المنزل قد يحدث فرقاً ملموساً في تعلم طفلك وتعزيز جودة حياته وصحته النفسية، كما أنه يسهل عملية العودة إلى الروتين المعتاد عندما تسمح الظروف بذلك.