



**NWN**  
NATIONAL WELLNESS NETWORK  
الشبكة الوطنية للرعاية



**Social Work  
Department  
MUBS**

**جمعية  
الخدمة الاجتماعية**  
اتحاد الجامعات العربية AARU

# كيف نتحدث مع الأطفال عن الحرب والنزاعات؟

 **MUBS**  
MODERN UNIVERSITY FOR BUSINESS & SCIENCE



Times Higher Education  
Impact Rankings 2025

**evalag** Accreditation

## الاستماع أولاً

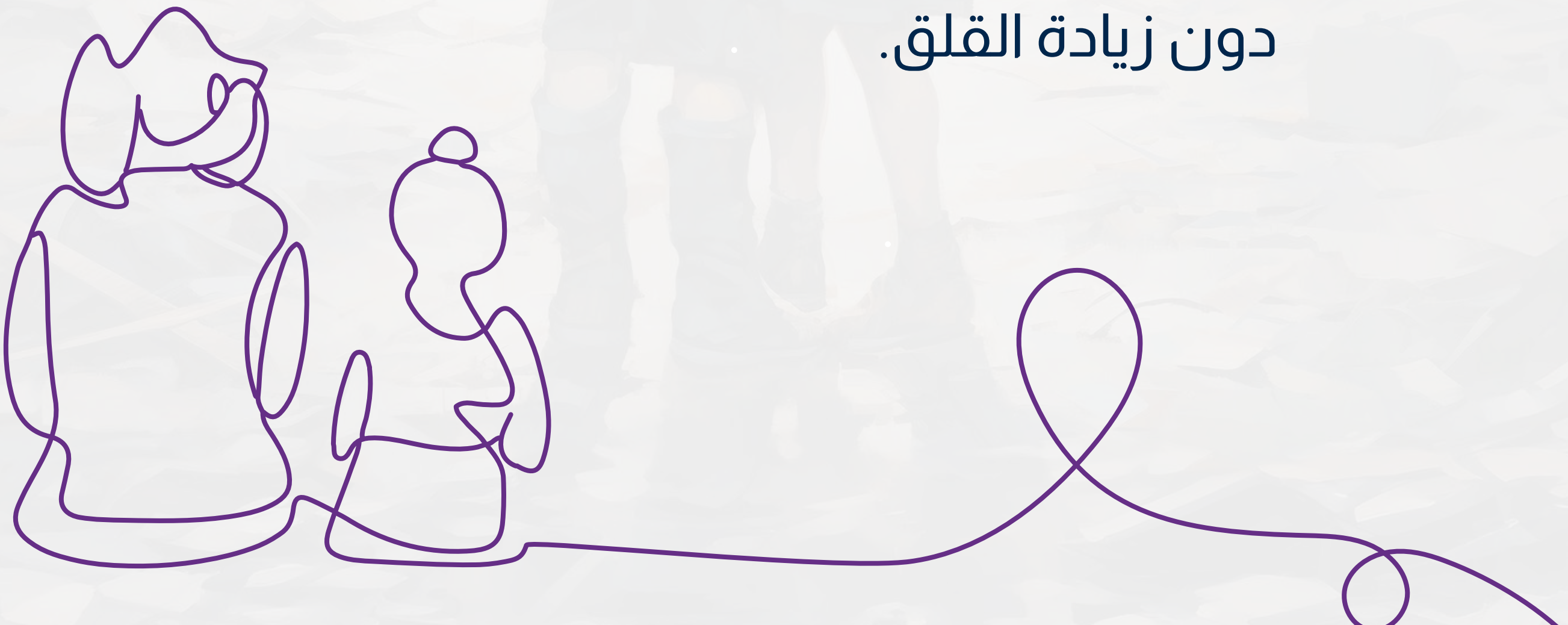


- اسألوا الأطفال عما سمعوه أو شاهدوه، وكيف يشعرون.
- الاستماع يساعدكم على التعبير عن مخاوفهم بدل كبتها.

## استخدام لغة بسيطة ومناسبة لعمر الطفل



- لا يحتاج الطفل إلى تفاصيل مخيفة.
- يكفي شرح بسيط يساعده على الفهم دون زيادة القلق.



# طمأننة الطفل وتعزيز التنحور بالأمان



أكدوا للأطفال أنهم في مكان آمن وأن هناك أشخاصًا يعملون لحماية الناس وإحلال السلام.

## الاعتراف بالمشاعر



- الخوف أو الحزن أو الغضب مشاعر طبيعية في ظل هذه الظروف.

- من المهم أن يشعر الطفل أن مشاعره مفهومة ومقبولة.



## الحد من التعرض للأخبار والصور الصادمة



المتابعة المفرطة للأخبار قد تزيد القلق لدى الأطفال.

## تعزيز قيم التعاطف والتضامن



يمكن الحديث مع الأطفال عن مساعدة الآخرين  
ونشر الأمل.

## إبقاء الروتين اليومي قدر الإمكان



الأنشطة اليومية مثل اللعب والتعلم تساعد الأطفال  
على الشعور بالاستقرار.

