

Be Ready – Be Strong

Index of Sessions (English & Arabic)

Be Ready – Be Strong program supports children and their caregivers in hard situations to cope with difficulties, supports children to overcome stress, and provides joyful and playful opportunities. In addition, a home-based intervention is available that includes an ECD home kit that contains an activity-based manual to guide caregivers on how to implement the activities with their children, worksheets, play-based age-appropriate booklets, and stationery.

Note: Be Ready Be Strong was designed and developed in Arabic. This list of activities and learning objectives was translated to English to give an idea of the content of the activity bank to non-Arabic speakers.

INDEX – ACTIVITIES FOR CHILDREN

# Session	# Activity	Duration	Name of the activity	Brief information
Session 1	Activity 1	30 min	Welcome and Getting to Know Each Other	<ul style="list-style-type: none"> - To introduce children to a new group of children with whom they can play. - Children develop effective social relationships between themselves and their peers.
	Activity 2	30 min	I have emotions	<ul style="list-style-type: none"> - Recognize the names of certain emotions and feelings are normal. - Recognize the physical symptoms and changes associated with the feeling.
Session 2	Activity 1	30 min	Bulbul's House	<ul style="list-style-type: none"> - Children can identify the feeling of loneliness. - Children learn ways to release the stress.
	Activity 2	30 min	Bulbul is in the egg	<ul style="list-style-type: none"> - Children learn and use imagination and drawing to release their stress.
Session 3	Activity 1	30 min	Farewell to a plant that dies	<ul style="list-style-type: none"> - Children recognize the feeling of sadness. - Children learn some ways to help relieve stress from feeling sad.
	Activity 2	30 min	Three people with four legs	<ul style="list-style-type: none"> - Children recognize that they may be similar and different in their abilities.

Session 4	Activity 1	30 min	A picture in the sign language	<ul style="list-style-type: none"> - Children realize that they can communicate with each other in different ways. - Completing a puzzle of 4 or more parts using different abilities. - Children recognize that people differ in their abilities.
	Activity 2	30 min	Imagination and Memory Box	<ul style="list-style-type: none"> - Children drawing an expression of their beautiful memories.
Session 5	Activity 1	30 min	My imaginary Friend	<ul style="list-style-type: none"> - Children talk about their imaginary friends. - Children learn that imagination can help relieve stress after strong feelings.
	Activity 2	30 min	My Sweet Dreams	<ul style="list-style-type: none"> - Children imagine happy things they can dream of. - Children express sweet dreams through drawing and handicrafts.
Session 6	Activity 1	30 min	Circle of Goodness	<ul style="list-style-type: none"> - Children appreciate the importance of empathy for others. - Children recognize that doing bad things to others or abusing other is not acceptable.
	Activity 2	30 min	and When I Grow Up	<ul style="list-style-type: none"> - Children name some professions in society and their tools. - Children express the work they wish to pursue when they grow up through drawing. - To grow a love of looking forward to the future
Session 7	Activity 1	30 min	Personal Information	<ul style="list-style-type: none"> - Children should know the need to know their personal information to use when necessary. - Children can use their personal information in specific situations to keep them safe.
	Activity 2	30 min	The deer and the tiger	<ul style="list-style-type: none"> - Children can identify the feeling of fear and how to deal with it. - Children use ways to release the stress after feeling fear.
Session 8	Activity 1	30 min	Basma Says	<ul style="list-style-type: none"> - Children can identify ways in which they can release stress after strong emotions.
	Activity 2	30 min	The mirror	<ul style="list-style-type: none"> - Children learn how to use (shake it out / move it out) technique to release stress after the strong emotions.
Session 9	Activity 1	30 min	Wooden stick puppets	<ul style="list-style-type: none"> - Children play with peers using a game of their own making.
	Activity 2	30 min	Bubble Catcher Cat	<ul style="list-style-type: none"> - Children recognize determination feeling. - Children recognize that the determination feeling helps them solve problems
Session 10	Activity 1	30 min	The laughing challenge	<ul style="list-style-type: none"> - Children express their happiness by laughing and trying to make others laugh.

	Activity 2	30 min	Drawing the feelings	<ul style="list-style-type: none"> - Recognize and identify key emotions in pictures, stories, or roleplays.
Session 11	Activity 1	30 min	This is our story	<ul style="list-style-type: none"> - Children express their feelings and their thoughts by creating collective stories using their own words.
	Activity 2	30 min	The power of imagination	<ul style="list-style-type: none"> - Children learn to use their imagination to relieve stress after having strong emotions and to find solutions.
Session 12	Activity 1	30 min	Musical Band	<ul style="list-style-type: none"> - Children should be connected and in harmony with peers through teamwork.
	Activity 2	30 min	Taking care of myself	<ul style="list-style-type: none"> - Children learn ways to take care of themselves to relieve stress caused by strong emotions
Session 13	Activity 1	30 min	Colored balls	<ul style="list-style-type: none"> - Children follow instructions of a game (classifying balls according to their color). - Children recognize the determination feeling. - Children recognize that all children have the right to participate in play, regardless of their abilities.
	Activity 2	30 min	Sounds from the outside	<ul style="list-style-type: none"> - Developing children's ability to focus. - Developing children's ability to participate and express themselves.
Session 14	Activity 1	30 min	Let's Play	<ul style="list-style-type: none"> - Children accept the distribution of roles in the group and contribute to the performance of their role. - Children play effectively with peers.
	Activity 2	30 min	The magical stick	<ul style="list-style-type: none"> - Developing children's concentration skills
Session 15	Activity 1	30 min	What's in the Box?	<ul style="list-style-type: none"> - To express similarities and differences between human beings and to respect differences.
	Activity 2	30 min	Faces and emotions	<ul style="list-style-type: none"> - Children form facial expressions with different emotions from the available materials.

INDEX – ACTIVITIES FOR CAREGIVERS

# Session	# Activity	Name of the activity	Duration	Brief Information and Key Messages from the Sessions
Session 1	Activity 1	Welcome and Getting to Know Each Other	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Learn about the objectives and duration of the sessions.
	Activity 2	Despite everything, I will continue	40 min	<ul style="list-style-type: none"> - The impact of crises on individuals. - Ways that can help relieve stress and stressors.
Session 2	Activity 1	Strong emotions		<ul style="list-style-type: none"> - It is normal for children to feel different emotions.

				<ul style="list-style-type: none"> - Some games teach children the names of emotions. - Some ways to teach children how to relieve stress caused by strong emotions.
Session 3	Activity 1	Coping with longing and loneliness	45 min	<ul style="list-style-type: none"> - How to help adults and children cope with loneliness - How to help children deal with memories through activities Gradually restore the daily family routine, as this is beneficial for you and everyone.
	Activity 2	The memories box	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Activities to help children deal with memories.
Session 4	Activity 1	Children with disabilities in society	60 min	<ul style="list-style-type: none"> - The concept of disability as a form of human diversity. - The right of children with disabilities to be included in society. - The role of parents and caregivers in supporting the inclusion of children with disabilities and their parents in society and promoting inclusive inclusion.
Session 5	Activity 1	Child Protection	45 min	<ul style="list-style-type: none"> - Risks resulting from the surrounding environment in crisis that can affect children. - Ways to reduce these risks, protect children, and teach them how to take care of themselves.
Session 6	Activity 1	Protecting children from abuse related to the privacy of the child's body	45 min	<ul style="list-style-type: none"> - The specificity of the child's body - Ways to reduce the risk of abuse related to the privacy of the child's body that the child may be exposed to.
Session 7	Activity 1	I know my address and phone number.		<ul style="list-style-type: none"> - Games and activities to teach children information to help them stay safe in times of crisis.
Session 8	Activity 1	Help is in the way	40 min	<ul style="list-style-type: none"> - Some ways to reduce children's stress when hearing ambulance sirens or in case of power outages. - Some tips to help children deal with the feeling of fear.
	Activity 2	Guess what I am thinking of	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Activities that help develop concentration develop thinking and help restore calm and relaxation.
Session 9	Activity 1	Busy- Busy	30 min	<ul style="list-style-type: none"> - The daily routine in children's lives helps them regain calm and a sense of security. - Some ways to build a new daily routine for children.
	Activity 2	Three things	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Activities that help raise concentration, develop thinking, and help restore calm and relaxation.

				-
Session 10	Activity 1	Take Care of yourself	45 min	<ul style="list-style-type: none"> - The need to take care of oneself. - Easy and economical ways to take care of yourself.
Session 11	Activity 1	Dealing with children's crying and sadness	30 min	<ul style="list-style-type: none"> - Some tips can help alleviate the problems of children's crying and constant sadness caused by the crisis.
	Activity 2	A story from a word	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Activities that help develop concentration develop thinking and help restore calm and relaxation. -
Session 12	Activity 1	Supporting children's resilience and flexibility	25 min	<ul style="list-style-type: none"> - The need to support children's resilience and flexibility. - How to help adults and children understand the determination feeling, and how it supports rebuilding the strength and the resilience.
	Activity 2	Draw yourself in the future	20	<ul style="list-style-type: none"> - Activities that help in imagination to build a brighter future.
Session 13	Activity 1	Coping with sleep problems		<ul style="list-style-type: none"> - A set of tips that may help alleviate children's sleep problems after a crisis.
Session 14	Activity 1	Games to learn and release stress	45 min	<ul style="list-style-type: none"> - Children's right to continue learning even in times of crisis. - The importance of playing to support learning, growth, and development. - Home games that support learning and development in the place of residence and that do not require materials.
Session 15	Activity 1	Educational Games		<ul style="list-style-type: none"> - Some educational games for children in resource-limited environments

INDEX – ACTIVITIES FOR CHILDREN (ARABIC)

كن جاهزاً كن قوياً

قائمة بأسماء الأنشطة الوجيهة لبرنامج (كن جاهزاً، كن قوياً)، للأطفال في حالات الطوارئ:

رقم النشاط	عنوان النشاط	الأهداف
1.	هيا نتعارف	<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعرف الأطفال إلى مجموعة جديدة من الأطفال الذين من الممكن أن يلعبوا معهم • أن يطورَ الأطفال علاقات اجتماعية فاعلة بينهم وبين أقرانهم
2.	أنا لديّ مشاعر	<ul style="list-style-type: none"> • التعرف على أسماء بعض المشاعر • التعرف الى أن المشاعر طبيعية • التعرف إلى التغيرات الجسدية المصاحبة للشعور
3.	بيت بلبل	<ul style="list-style-type: none"> • أن يتمكنَ الأطفال من تحديد الشعور بالوحدة • أن يتعرف الأطفال الى طرق التخلص من التوتر
4.	بلبل في البيضة	<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعرف الأطفال إلى طريقة الرسم للتخفيف من التوتر الناتج عن المشاعر القوية
5.	وداع نبتة معزوزة	<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعرف الأطفال إلى الشعور بالحزن. • أن يتعرف الأطفال إلى بعض الطرق التي تساعد في التخفيف من التوتر الناتج عن الشعور بالحزن.
6.	ثلاثة أشخاص وأربع أرجل	<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعرف الأطفال إلى كيفية تكيف الألعاب لتتناسب جميع الأطفال في المجموعة (خاصة بوجود أطفال من ذوي الإعاقة). • أن يتعرف الأطفال إلى أنهم قد يتشابهون ويختلفون في قدراتهم.
7.	صورة بالإشارة	<ul style="list-style-type: none"> • أن يتمكن الأطفال من التواصل مع بعضهم البعض بطرق مختلفة • أن يتمكن الأطفال من إكمال أحجية من 4 أجزاء أو أكثر • أن يتعرف الأطفال إلى أن الناس يختلفون في قدراتهم.

<ul style="list-style-type: none"> • أن يستخدم الأطفال طريقة التعبير بالرسم عن ذكرياتهم الجميلة. 	صندوق الذكريات	8.
<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعرف الطفل على طرق تساعده في التحكّم في أفعاله وجسده وانفعالاته بوسائل تناسبُ عمره 	صديقي فنفوت	9.
<ul style="list-style-type: none"> • أن يتخيل الأطفال أشياء سعيدة يمكنهم أن يحملوا بها • ان يعبر الأطفال أن الأحلام السعيدة من خلال الرسم والأعمال اليدوية 	أحلام سعيدة	10.
<ul style="list-style-type: none"> • أن يُدِرَّ الأطفالُ أهميّة التعاطفِ مع الآخرين 	دائرة الخير	11.
<ul style="list-style-type: none"> • أن يسمي بعض المهن الموجودة في المجتمع، والأدوات الخاصة بكل منها • يعبر عن المهنة التي يرغب في مزاولتها عندما يكبر من خلال الرسم • أن ينمو لديه حب التطلّع للمستقبل 	عندما أكبر	12.
<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعرف الأطفال إلى ضرورة معرفة معلوماتهم الشخصية لاستخدامها عند الضرورة. • أن يستطيع الأطفال استخدام معلوماتهم الشخصية في مواقف محددة للحفاظ على سلامتهم. 	أعرف معلوماتي	13.
<ul style="list-style-type: none"> • أن يتمكّن الأطفال من تحديد شعور الخوف وطرق التخلص من التوتر 	الغزلان والنمر	14.
<ul style="list-style-type: none"> • أن يتمكّن الأطفال من تحديد الطرق التي يمكنهم بها التخلص من التوتر الناتج من المشاعر القويّة 	بسمّة نقول	15.
<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعرف الأطفال إلى طريقة التعبير بالحركات للتخفيف من التوتر الناتج عن المشاعر القوية 	المرأة	16.
<ul style="list-style-type: none"> • أن يلعب مع أقرانه مستخدمًا لعبة من صنّعه 	دُمى العصبيّ الخشبيّة	17.
<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعرف الأطفال إلى الشعور بالتصميم • أن يتعرّف الأطفال إلى أنّ الشعور بالتصميم يساعدهم في حلّ المشكلات 	القط صائد الفقاعات	18.

19. تحدي الضحك	<ul style="list-style-type: none"> • أن يعبر الأطفال عن شعورهم بالسعادة من خلال الضحك ومحاولة إضحاك الآخرين
20. أرسم المشاعر	<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعرف على المشاعر الأساسية ويحددها في الصور أو القصص أو اللعب التمثيلي
21. هذه قصتنا	<ul style="list-style-type: none"> • أن يعبر الأطفال عن شعورهم وما يفكرون به من خلال ابتكار القصص الجماعية
22. قوة الخيال والتخيل	<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعرف الأطفال إلى كيفية استخدام الخيال للتخفيف من التوتر الناتج عن المشاعر القوية وفي إيجاد الحلول
23. الفرقة الموسيقية	<ul style="list-style-type: none"> • أن يكون الأطفال ترابطاً وتناغماً مع الأقران من خلال العمل الجماعي
24. اعتن بنفسك	<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعرف الأطفال إلى طرق الاعتناء بالنفس للتخفيف من التوتر الناتج عن المشاعر القوية
25. الكرات الملونة	<ul style="list-style-type: none"> • أن يتمكن الأطفال من اتباع التعليمات من خلال تصنيف الكرات حسب لونها • أن يتعرف الأطفال إلى الشعور بالتصميم • أن يتعرف إلى أن من حق جميع الأطفال المشاركة في اللعب مهما كانت قدراتهم.
26. أصوات من الخارج	<ul style="list-style-type: none"> • تنمية مهارة التركيز • تنمية مهارة القدرة على المشاركة والتعبير
27. هيا بنا نلعب	<ul style="list-style-type: none"> • أن يتقبل توزيع الأدوار في المجموعة ويسهم في أداء دوره • أن يلعب بفاعلية مع أقرانه
28. العصا السحرية	<ul style="list-style-type: none"> • تنمية مهارات التركيز عند الأطفال
29. ماذا يوجد في الصندوق؟	<ul style="list-style-type: none"> • أن يعبر عن التشابه والاختلاف بين البشر ويحترم الاختلاف.
30. وجوه ومشاعر	<ul style="list-style-type: none"> • أن يشكل الأطفال تعابير الوجوه في المشاعر المختلفة.

<ul style="list-style-type: none"> • أن يطورَ الأطفالِ علاقاتٍ اجتماعيةً فاعلةً بينهم وبينَ أقرانهم • أن يتعرفَ الأطفالُ إلى مجموعة جديدة من الأطفال الذين يمكنهم أن يلعبوا معهم 	31. المنديل الخارق
<ul style="list-style-type: none"> • أن يشكّل الأطفالُ موسيقى جماعية من خلال أصواتهم • أن يتمكنَ الأطفالُ من الصراخ كما يشاءون لتفريغ التوتر والتعبير عن الغضب الذي قد يشعرون به. 	32. المهمة الموسيقية
<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعاونَ الأطفالُ في التفكير في منحوتة جسدية وتنفيذها مع الفريق • أن يتعرفَ الأطفالُ إلى مجموعة جديدة من الأطفال وأن يقضوا معهم وقتًا ممتعًا • أن يتمكنَ الأطفالُ من استعادة قوة التركيز من خلال اللعب 	33. متحف المنحوتات الجسدية
<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعاونَ الأطفالُ في تنفيذ حركات بالتعاون مع زميل واحد في المجموعة • أن يدركَ الأطفالُ أن التعاون مع الآخرين في المجتمع يسهّل إنجاز المهام ويساعدهم في قضاء وقت ممتع 	34. نستند إلى بعضنا
<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعرفَ الأطفالُ أنه يمكن التغلب على الصعاب بالتصميم • أن ينمو لدى الأطفالُ المزيد من القوة الذاتية التي ستساعدهم في التغلب على الصعاب في حياتهم 	35. أنا قوي كالبنزة
<ul style="list-style-type: none"> • أن يلعبَ الأطفالُ ألعابًا منظمة ذات قوانين في مجموعة كبيرة • أن يتمكنَ الأطفالُ من اتخاذ الإجراءات السريعة اللازمة لحماية أنفسهم والوصول إلى الأماكن الآمنة 	36. النحل والأزهار
<ul style="list-style-type: none"> • أن يلعبَ الأطفالُ ألعابًا منظمة ذات قوانين في مجموعة كبيرة 	37. صيد السناجب

<ul style="list-style-type: none"> • أن ينمو لدى الأطفال القدرة على اتخاذ القرار بسرعة للابتعاد عن الخطر 		
<ul style="list-style-type: none"> • أن يعبر الأطفال من خلال الرسم أو الكتابة ويقوموا بتفسير رسومات غيرهم • أن يدرك الأطفال أنه يوجد طرق متعددة للتواصل • أن تنمو لدى الأطفال بعض المهارات مثل: حل المشكلات والاستنتاج والتحليل 	خرطوم الفيل	38.
<ul style="list-style-type: none"> • أن يلعب الأطفال ألعابًا لفظية منظمة ذات قوانين في مجموعة كبيرة • زيادة القدرة على التركيز بشكل عام وزيادة القدرة على التركيز على اللحظة الحاضرة وصرف انتباه الأطفال عن ما يزعجهم 	سلطة	39.
<ul style="list-style-type: none"> • أن يلعب الأطفال ألعابًا منظمة ذات قوانين في مجموعة كبيرة • أن ينمو لدى الأطفال القدرة على اتخاذ الإجراءات السريعة اللازمة لحماية أنفسهم 	النعامة والبطريق	40.
<ul style="list-style-type: none"> • أن يغني الأطفال ويؤدون حركات تتوافق مع كلمات الأغنية • أن يقضي الأطفال وقتًا ممتعًا يساعدهم في استعادة الهدوء وممارسة بعض الحركات التي تساعدهم في التخفيف من التوتر الناتج عن المشاعر القوية 	الحركات الراقصة	41.
<ul style="list-style-type: none"> • أن يبحث الأطفال عن مجموعة من الأدوات ضمن منطقة محددة على شكل مجموعات أو فرادى • أن ينمو لدى الأطفال المزيد من القوة الذاتية والتصميم للتغلب على الصعاب في حياتهم • أن ينمو لدى الأطفال القدرة على التخيل وحل المشكلات 	البحث عن الكنز	42.

43. أنا وأنت نصل معًا	<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعاون الأطفال ضمن مجموعات ثنائية للوصول إلى هدف واحد • أن ينمو لدى الأطفال المزيد من مهارات الاتصال مع الأطفال في مجتمعهم • أن ينمو لدى الأطفال المزيد من الشعور بالتصميم لتحقيق الهدف المشترك
44. أمسك الحجر	<ul style="list-style-type: none"> • أن تزداد قدرة الأطفال على التركيز • أن ينمو لدى الأطفال القدرة على التصميم وحل المشكلات
45. الكرة الخيالية	<ul style="list-style-type: none"> • أن يستخدم الأطفال خيالهم أثناء اللعب في مجموعات • أن ينمو لدى الأطفال القدرة على التواصل واللعب مع مجموعة جديدة من الأطفال وقضاء وقت ممتع
46. نصنع الموسيقى	<ul style="list-style-type: none"> • أن يبحث الأطفال عن مجموعة من الأدوات ضمن منطقة محددة على شكل مجموعات أو فرادى وأن يصنعوا منها معزوفة موسيقية • أن ينمو لدى الأطفال المزيد من مهارات التواصل مع الأطفال في المجموعة. • أن ينمو لدى الأطفال القدرة على التخيل وحل المشكلات

INDEX – ACTIVITIES FOR CAREGIVERS (ARABIC)

كن جاهزًا كن قويًا
قائمة بأسماء الأنشطة الوجيهة لبرنامج (كن جاهزًا، كن قويًا)، لمقدمي الرعاية في حالات الطوارئ:

اليوم	عنوان الجلسة	الأهداف
الأول	التعارف	<ul style="list-style-type: none"> • التعرف إلى أهداف الجلسات ومدتها
	برغم كل شيء ... سأواصل	<ul style="list-style-type: none"> • تأثير الأزمات على الأفراد. • طرق يمكن أن تساعد في التخفيف من التوتر والضغطات
الثاني	المشاعر القوية	<ul style="list-style-type: none"> • أنه من الطبيعي أن يشعر الأطفال بمشاعر مختلفة. • بعض الألعاب الخاصة بتعليم الأطفال أسماء المشاعر.

<ul style="list-style-type: none"> • بعض الوسائل التي تخفف من التوتر الناتج عن المشاعر القوية 		
<ul style="list-style-type: none"> • كيفية مساعدة الكبار والأطفال للتعامل مع الشعور بالوحدة • كيفية مساعدة الأطفال في التعامل مع الذكريات من خلال الأنشطة 	التعامل مع الاشتياق والشعور بالوحدة	الثالث
<ul style="list-style-type: none"> • الأنشطة التي تساعد في التعامل مع الشعور بالوحدة والشعور بالاشتياق. 	صندوق الذكريات	
<ul style="list-style-type: none"> • مفهوم الإعاقة باعتبارها أحد أشكال التنوع البشري. • حق الأطفال ذوي الإعاقة بأن يتم شمولهم في المجتمع. • دور الأهل ومقدمي الرعاية في دعم شمول الأطفال ذوي الإعاقة وذويهم في المجتمع وتعزيز الدمج الشامل. 	الأطفال ذوو الإعاقة في المجتمع	الرابع
<ul style="list-style-type: none"> • المخاطر الناتجة عن البيئة المحيطة والتي من الممكن أن تلحق بالأطفال • طرق للحد من هذه المخاطر وحماية الأطفال وتعليمهم كيفية الاعتناء بأنفسهم 	حماية الأطفال	الخامس
<ul style="list-style-type: none"> • خصوصية جسد الطفل • طرق الحد من أخطار الإساءة المتعلقة بخصوصية جسد الطفل التي قد يتعرض لها الطفل. 	حماية الأطفال من الإساءة المتعلقة بخصوصية جسد الطفل	السادس
<ul style="list-style-type: none"> • ضرورة تعليم الأطفال معلومات تساعدهم في البقاء بأمان وقت الأزمات. • طرق لتعليم الأطفال العناوين وأرقام الهواتف الرئيسية 	أعرف عنواني ورقم الهاتف	السابع
<ul style="list-style-type: none"> • بعض الطرق لتقليل التوتر لدى الأطفال من أصوات سيارات الإسعاف أو انقطاع الكهرباء. • بعض النصائح لمساعدة الأطفال في التعامل مع الشعور بالخوف. 	المساعدة على الطريق	الثامن
<ul style="list-style-type: none"> • أنشطة تساعد في تنمية مستوى التركيز، وتطوير التفكير، وتساعد على استعادة الهدوء. 	احزر بماذا أفكر	

التاسع	مشغول مشغول	<ul style="list-style-type: none"> • أن الروتين اليومي في حياة الأطفال يساعدهم على استعادة الهدوء والشعور بالأمان • بعض الطرق لبناء روتين يومي جديد للأطفال
	ثلاثة أشياء	<ul style="list-style-type: none"> • أنشطة تساعد في رفع مستوى التركيز وتطوير التفكير وتساعد على استعادة الهدوء والاسترخاء
العاشر	اعتن بنفسك	<ul style="list-style-type: none"> • ضرورة الاعتناء بالنفس • طرق سهلة واقتصادية للاعتناء بالنفس
الحادي عشر	التعامل مع بكاء الأطفال وأحزانهم	<ul style="list-style-type: none"> • بعض النصائح التي يمكنها أن تساعد في التخفيف من مشاكل البكاء والحزن المستمر التي تسببت بها الأزمة.
	قصة من كلمة	<ul style="list-style-type: none"> • الألعاب التي تساعد في الاسترخاء والتركيز واستعادة الهدوء.
الثاني عشر	دعم صمود الأطفال ومرونتهم	<ul style="list-style-type: none"> • ضرورة دعم مرونة الأطفال وصمودهم. • كيفية مساعدة الكبار والأطفال لفهم شعور التصميم
	ارسم نفسك في المستقبل	<ul style="list-style-type: none"> • أنشطة تساعد في التخيل لبناء مستقبل جميل
الثالث عشر	التعامل مع مشاكل النوم	<ul style="list-style-type: none"> • مجموعة من النصائح التي قد تساعد في التخفيف من مشاكل النوم التي يواجهها الأطفال بعد الأزمة. • بعض القصص والأغاني التي تساعد الأطفال على النوم.
الرابع عشر	ألعاب ألعاب	<ul style="list-style-type: none"> • حق الأطفال في مواصلة التعلم حتى في أوقات الأزمات • أهمية اللعب لدعم التعلم والنمو والتطور • الألعاب المنزلية التي تدعم التعلم والتطور في مكان السكن
الخامس عشر	ألعاب تعليمية	<ul style="list-style-type: none"> • بعض الألعاب التعليمية للأطفال في البيئات ذات الموارد المحدودة