



BE READY – BE STRONG

Sample of Activities – Caregivers (English & Arabic)

SAMPLE OF ACTIVITIES IN ENGLISH

Activity Name:	Helping on the Road
Activity Objectives:	For parents and caregivers to learn about: Some ways to reduce children's stress from ambulance sirens or power outages. Some tips to help children cope with feelings of fear.
Time:	40 minutes
Materials Needed:	Projector Speakers Ball Whiteboard Markers
Supporting Media:	"Helping on the Way" video "Power Outage" video
Introduction to the Activity:	<ul style="list-style-type: none">• Welcome participants and thank them for attending.• Ask them about their well-being and the well-being of their families.• Say to participants: Sometimes, even after a traumatic event has ended, children continue to exhibit the same reactions they showed when the difficult circumstances first occurred. Can you think of some examples?• Listen to participants' responses, which might include: They may continue to feel scared when they

	<p>hear the sound of sirens or ambulances. Ask them if they have any other examples?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Listen attentively to participants' responses, which might include: fire trucks, fire alarms, the sound of airplanes, the sound of hammers, the sound of buildings collapsing...) • Say: These sounds and events will continue to happen even in ordinary life. An ambulance will always pass by, and we will hear its siren even after the difficult times are over. It is painful that these things continue to bother children for a long time. • So, we will do some activities today that will help us start helping children to understand and interpret their meanings and reduce their stress when they happen gradually, so that they can gradually learn to behave in a less anxious and tense way and continue to grow, develop and learn better. • We will watch this video together and see how the mother calmed her daughter down. • Show the video and then say to the participants: • What do you think? How did the mother manage to calm her daughter down? Are her answers realistic? What are the sounds that also indicate that help is on the way? What is the answer that can be used when sirens are sounding and their sounds? Yes, we can say: This sound means that we must be careful and take the necessary precautions to save ourselves. • What is the answer that we can use when the fire alarm sounds? Yes, we can say: This is an alarm device that is very sensitive to smoke, and it makes a loud sound as soon as smoke reaches it. What will we do if we hear this alarm? Yes, we will leave the place quickly, as this is a warning to be aware of a fire and to call the fire department, as well as to look for a safe place to take precautions.
Main Activity:	<ul style="list-style-type: none"> • Say: Children may also be bothered by frequent power outages, and this may also bring back painful or frightening memories for them, so new memories need to be created to replace the disturbing memories. • I will show you this video to watch together. • Show the second video and then say: • What do you think? What did the characters do to calm the children down during the power outage?

	<ul style="list-style-type: none"> • What are some fun and enjoyable activities that can be done during a power outage? Yes, reading fun and cheerful stories, singing songs, playing riddles, and more. • Say: Fill the time of the power outage with jokes and funny stories that will create new, strong and cheerful memories for the children to help them gradually overcome their painful memories and reduce their fear.
Conclusion of the Activity:	<ul style="list-style-type: none"> • Say to the participants: I will ask you to do this activity with your children tonight. • Create different shapes of shadows with your children and have fun together forming and changing them. • Talk to your children about the possibility of power outages in emergencies and that you can fill the time by doing some helpful and fun activities. • Thank the participants and move on to the next activity.
Facilitator Notes:	<ul style="list-style-type: none"> • Some participants may be less willing to do the activities, or this may be their first experience. Be patient with them and try to encourage them. • Remember that you do not have to delve into people's experiences as these sessions are for raising awareness and social psychological support, not therapy sessions. • If you notice that some participants or their children are suffering severely, you can refer them to specialists in the community. • Respect the culture of the community you are working in in case men and women do not want to do the activity together. • Monitor the time and use an appropriate method to ensure that the activity does not take up more time than is required.
Media to be sent to participants:	"Helping on the Way" video "Power Outage" video

Activity Name:	Guess What I'm Thinking Of
-----------------------	----------------------------

Activity Objectives:	For participants to learn about activities that help develop concentration levels, thinking skills, and help restore calm.
Time:	20 minutes
Materials Needed:	<ul style="list-style-type: none"> • Ball • Pens • Whiteboard • Projector
Supporting Media:	" Word of the Day " videos
Introduction to the Activity:	<ul style="list-style-type: none"> • Present activities that require focus and develop children's thinking skills and help them restore calm, and in supporting some of their thinking skills, which helps them continue to learn, develop and grow. • Say: Today we will play a game that will not require us any specific tools and it is beneficial for both adults and children.
Main Activity:	<ul style="list-style-type: none"> • Say: It is possible that you have played this game with your families before, it is the game (Guess What I'm Thinking Of?). • I will imagine something and you have to ask me questions about it, and my answers will be limited to (Yes, No). If my answer to any of the participants is (Yes), then they can ask me another question. But if my answer is (No), then we will move on to the next participant. • Imagine (an amusement park) and say: Guess what I'm thinking of? (Always use examples that bring joy and happiness). After the participants have reached the solution, ask one of them to put something in their imagination and start playing again until you make sure that the participants have mastered the game to apply it with the children.
Conclusion of the Activity:	<ul style="list-style-type: none"> • Ask the participants: How did you find this activity? Is it easy? • Agree with them to implement this activity with the children, and ask them to tell you about their experience in the next session. • Thank the participants and tell them that you will send them media materials today to watch and benefit from and tell them that you are waiting for them in the next session.
Facilitator Notes:	<ul style="list-style-type: none"> • Remember that you do not have to delve into people's experiences as this session is an awareness-

	<p>raising and psychosocial support session, not a therapy session.</p> <ul style="list-style-type: none"> If you notice that some participants or their children are suffering severely, you can refer them to specialists in the community.
Media to be sent to participants:	" Word of the Day " videos

SAMPLE OF ACTIVITIES IN ARABIC

اسم النشاط	المساعدة على الطريق
أهداف النشاط	<p>أن يتعرف الأهل ومقدمو الرعاية إلى:</p> <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.
الوقت	40 دقيقة
الأدوات المطلوبة	شاشة عرض - سماعات - كرة - لوح - أقلام
المادة الإعلامية المساندة	<ul style="list-style-type: none"> فيديو المساعدة على الطريق فيديو انقطاع الكهرباء
التمهيد للنشاط	<ul style="list-style-type: none"> رحب بالمشاركين واشكرهم على حضورهم وأسألهم عن أحوالهم وأحوال عائلاتهم. قل للمشاركين: أحياناً وبالرغم من انتهاء الحدث المؤلم، إلا أن الأطفال يستمرون بإبداء نفس ردود الأفعال التي أظهروها عندما حدثت الظروف الصعبة لأول مرة، هل يمكنكم ان تتكروا بعض هذه الأمثلة؟ استمع لإجابات المشاركين والتي قد تكون: قد يستمر لديهم الشعور بالخوف عند سماع صوت صفارات الإنذار أو سيارات الإسعاف، أسألهم هل لديهم أمثلة أخرى؟ استمع لإجابات المشاركين باهتمام والتي قد تكون: سيارات الإطفاء، إنذارات الحريق، صوت الطائرات، أصوات الطرق بالمطرقة، أصوات إنبهار المباني...) قل: هذه الأصوات والأحداث ستستمر بالحدوث حتى في الحياة العادية، فدائماً ستمر سيارة الإسعاف ونسمع صوتها حتى بعد انتهاء الأوقات الصعبة، ومن المؤلم أن تستمر هذه الأشياء في إزعاج الأطفال لفترة طويلة. لذا سنقوم ببعض الأنشطة اليوم والتي من خلالها سنبدأ في مساعدة الأطفال على فهمها وتفسير معانيها وتقليل توترهم عند حدوثها بالتدرج، وذلك ليتمكنوا من التصرف بطريقة أقل قلقاً وتوتراً بالتدرج والاستمرار في النمو والتطور والتعلم بشكل أفضل. سنشاهد معاً هذا الفيديو وسنرى كيف قامت الأم تهدئة طفلتها. اعرض الفيديو وبعد مشاهدته قل للمشاركين: <ul style="list-style-type: none"> ما رأيكم؟ كيف استطاعت الأم تهدئة ابنتها؟

- هل إجاباتها واقعية؟
- ما هي الأصوات التي تدل أيضًا على أن المساعدة قادمة على الطريق؟ ما هي الإجابة التي يمكن استخدامها في حال إطلاق صفارات الإنذار وأصواتها؟ نعم، يمكننا القول: هذا الصوت يعني أنه علينا أن نحذر ونأخذ الاحتياطات اللازمة لإنقاذ أنفسنا.

- ما هي الإجابة التي يمكننا استخدامها في حال انطلاق أصوات صفارات الحريق؟ نعم، يمكننا القول: هذا جهاز إنذار وهو حساس جدًا للدخان وهو يصدر صوتًا عاليًا بمجرد أن يصل إليه الدخان، ماذا ستفعل إذا سمعنا صوت هذا الإنذار؟ نعم سنخرج من المكان بسرعة، فهذا تحذير للانتباه لوجود نار وطلب سيارة الإطفاء، وكذلك للبحث عن مكان آمن لأخذ الحيلة والحذر.

النشاط الرئيسي

- قل: قد ينزعج الأطفال أيضًا من الانقطاع المتكرر للكهرباء وقد يثير هذا أيضًا لديهم ذكريات مؤلمة أو مخيفة، لذا لا بدّ من صنع ذكريات جديدة لتحل مكان الذكريات المزعجة.
- سأعرض عليكم هذا الفيديو لنشاهده معًا.
- اعرض الفيديو الثاني ثم قل:
 - ما رأيكم؟ ماذا فعلت الشخصيات لتهدئة الأطفال عند انقطاع الكهرباء؟
 - ما هي الأنشطة الممتعة والمسلية والتي يمكن تنفيذها عند انقطاع الكهرباء؟
 نعم، قراءة القصص المسلية المبهجة، غناء الأغاني، ولعب الفوازير وغيرها.
- قل: املا وقت انقطاع الكهرباء بالنكات والقصص المضحكة التي من شأنها أن تصنع ذكريات جديدة وقوية ومبهجة للأطفال لتساعدهم في تجاوز الذكريات المؤلمة بالتدرج، وفي تقليل الخوف.

اختتام النشاط

- قل للمشاركين: سأطلب منكم أن تقوموا اليوم مساءً بعمل هذا النشاط مع الأطفال.
- ابتكروا مع أطفالكم أشكالًا مختلفة من الظلال واستمتعوا معًا بتشكيلها وتغييرها.
- تحدثوا مع أطفالكم عن إمكانية انقطاع الكهرباء في الحالات الطارئة وأن بإمكانكم أن تملأوا الوقت بتطبيق بعض الأنشطة المفيدة والمسلية.
- اشكر المشاركين وانتقل إلى النشاط التالي.
- قد يكون بعض المشاركين أقل رغبة في تطبيق الأنشطة، أو قد تكون هذه هي تجربتهم الأولى، كن صبورًا معهم وحاول تشجيعهم.
- تنكّر أنه ليس عليك الخوض في تجارب الناس حيث أن هذه الجلسات لرفع الوعي والدعم النفسي الاجتماعي وليست جلسات علاج نفسي.
- إذا لاحظت ان بعض المشاركين أو أطفالهم يعانون بشدة يمكنك إحالتهم إلى الأخصائيين في المجتمع.
- احترم ثقافة المجتمع الذي تعمل فيه في حال لم يرغب الرجال والنساء في القيام بالنشاط مع بعضهم البعض.
- راقب الوقت واستخدم طريقة مناسبة للتأكد من أن النشاط لا يستهلك أكثر من الوقت المطلوب منه.

ملاحظات للميسر

اسم النشاط	احزر بماذا أفكر
أهداف النشاط	أن يتعرف المشاركون إلى: <ul style="list-style-type: none">• أنشطة تساعد في تنمية مستوى التركيز، وتطوير التفكير، وتساعد على استعادة الهدوء.
الوقت	20 دقيقة
الأدوات المطلوبة	كرة - أقلام - لوح - شاشة عرض
المادة الإعلامية المساندة	فيديوهات كلمة اليوم
التمهيد للنشاط	<ul style="list-style-type: none">• عرض أنشطة تحتاج إلى تركيز وتطوير مستوى التفكير لدى الأطفال وتساعدهم على استعادة الهدوء، وفي دعم بعض مهارات التفكير لديهم مما يساعدهم في مواصلة التعلم والتطور والنمو.• قل: سنلعب اليوم لعبة لن تحتاج منا إلى أدوات محدّدة وهي نافعة للكبار والصغار.
النشاط الرئيسي	<ul style="list-style-type: none">• قل: من الممكن أنكم لعبتم هذه اللعبة مع عائلاتكم من قبل وهي لعبة (احزر بماذا أفكر؟)• سأضع شيئاً ما في مخيلتي وعليكم أن تسألوني أسئلة عنه، وإجاباتي ستقتصر على (نعم، لا) وفي حال كانت إجابتي لأي من المشاركين بـ (نعم) فهذا يعني أن بإمكانه أن يسألني سؤالاً آخر، أما إن كانت إجابتي بـ (لا) فهذا يعني أننا سننتقل إلى المشارك التالي.• ضع في مخيلتك (مدينة الألعاب) قل: احزروا بماذا أفكر؟ (استخدم دائماً أمثلة تبعث على البهجة والسرور).• بعد أن يتوصل المشاركون للحل اطلب من أحدهم أن يضع شيئاً في مخيلته وابدأ باللعب من جديد حتى تتأكد أن المشاركين تمكنوا من إتقان اللعبة لتطبيقها مع الأطفال.
اختتام النشاط	<ul style="list-style-type: none">• اسأل المشاركين: كيف وجدتم هذا النشاط؟ هل هو سهل؟• اتفق معهم على تنفيذ هذا النشاط مع الأطفال، واطلب منهم أن يخبروك في الجلسة التالية عن تجربتهم.• اشكر المشاركين وقل لهم أنك سترسل لهم مواد إعلامية اليوم لمشاهدتها والاستفادة منها وأخبرهم أنك تنتظرهم في الجلسة التالية.

ملاحظات للميسر

- تتكّر أنه ليس عليك الخوض في تجارب الناس حيث أن هذه الجلسة هي جلسة لرفع الوعي والدعم النفسي الاجتماعي وليست جلسة علاج نفسي.
- اذا لاحظت أن بعض المشاركين أو أطفالهم يعانون بشدة يمكنك إحالتهم إلى الأخصائيين في المجتمع.
- [فيديوهات كلمة اليوم](#)

مواد إعلامية لإرسالها
للمشاركين