



## للأسر

أبواب الصيف مفتوحة على مصراعها! ولدى برامج الصيف في فيرمونت ما يقدمه لكل أسرة.

أبلى أطفالنا ومراهقونا بلاءً حسناً خلال الجائحة باتباعهم الإرشادات التي أقرها القائمون على أمرهم من البالغين في منازلهم ومجتمعاتهم. وقد عانوا من عدم يقين مزمّن وتغيير مستمر، الأمر الذي زاد من مرونتهم وأحياناً ترددهم في الخروج.

نتوق إلى الانتقال إلى المرحلة الثانية من الجائحة حيث سيصبح من الآمن مجدداً منح أطفالنا ومراهقينا تشكيلة مثيرة من الأنشطة المثيرة - من الفنون والهندسة والبستنة إلى المشاريع الجماعية والألعاب ذات الأنشطة واستكشاف الأماكن المفتوحة. توجد الآن أكثر من أي وقت مضى في البرامج الصيفية فرصة استثنائية لمساعدة الأطفال على صنع ذكريات جديدة والنهوض من هذه الأزمة أقوىاء ومرنين ومفعمين بالأمل.

توفر البرامج الصيفية في كافة أرجاء فيرمونت ما يلي:

- فريق عمل مدرب وخدم
- أنشطة مرحية ومثيرة للأطفال من جميع الأعمار
- فرص للأطفال لإعادة التواصل وتكوين صداقات جديدة
- وقت لاستكشاف الأماكن المفتوحة الرائعة واللعب الحر والألعاب الابتكارية

تتبع البرامج إرشادات السلامة الخاصة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) المقدمة من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، ووزارة الصحة في فيرمونت.

خريطة البرامج الصيفية:

انقر على هذا الرابط لمعرفة البرامج الصيفية القريبة منك:

<https://www.vermontafterschool.org/summermap/>

وإذا لم تعثر على ما تحتاج له، **أبلغنا** حتى نتمكن من ملء الفراغ!

كيف نتحدث مع أطفالك وتخطط:

يحتاج الأطفال لصيف آمن مدعوم مليء بالأنشطة المرحية والمثيرة هذا العام أكثر من أي وقتٍ مضى. بعد شهور من التعليم الافتراضي والعزلة الاجتماعية، لدى هذا الصيف القوة ليصبح مغيرًا لقواعد اللعبة للأطفال من جميع الأعمار. فيما يلي بعض النصائح لمساعدة الناشئين في التحول إلى البرامج الصيفية الشخصية.

### ما الذي يمكن لوالد/مقدم رعاية أن يتوقعه عند استحضار هذه الأفكار وحضور هذه الأنشطة؟

- ربما تعلم الأطفال بحكمة كيفية التأقلم مع هذا الوضع بعدم التخطيط المسبق، أو التطلع إلى خطط، أو الخروج في مجموعات اجتماعية. وبالتالي فإنهم ربما يودون التفكير في المستقبل القريب فقط.
- ربما يكون الأطفال مترددين أو ليسوا على يقين تام مما يودون فعله.
- ربما يرى الأطفال أن البقاء في المنزل وفي منطقة الراحة لخياراتهم الترفيهية الحالية إغراءً أكبر من استكشاف المجموعات الاجتماعية والأنشطة المجتمعية.
- ربما يتأفف الأطفال أو يزعجون عند إصرار الأبوين/مقدمي الرعاية على التخطيط.

### ما الذي ينبغي على الأبوين/مقدمي الرعاية فعله عند مواجهة هذه الاستجابات؟

- أبلغ الطفل/المراهق أن جميع هذه المشاعر والأفكار والتصرفات حكيمة واستجابات إبداعية تجاه ضغط ومحنة هذا العام المنصرم. مثال "أتفهم تمامًا شعورك هذا. لقد اعتدت على 'عدم الفعل' والآن أدفعك للقيام بالعكس".
- من المفيد تحديد توقع واضح لنشاط صحي ثم عرض خيار في نطاق هذا التوقع. مثال "أود منك اختيار أحد هذه الخيارات. ما هو الخيار الأكثر جذبًا لاهتمامك؟"
- تذكر دائمًا أن هذا "ضغط إيجابي" وأنا كأباء ينبغي ألا نتعامل مع الضغط الإيجابي بإقصائه. بدلاً من ذلك فإننا نُعلم مهارات التأقلم لمواجهة الضغط، حتى يتعلم أطفالنا المرونة ويشعروا بإيماننا بقدراتهم.

### كيف يمكننا الاستعداد للمخيم/النشاط إذا ظل الطفل ممانعًا؟

- الذهاب لزيارة مسبقة إلى الموقع الفعلي.
- وضع قائمة بالأسئلة/المخاوف مع الطفل والاتصال للحصول على المزيد من المعلومات.
- بدء الخروج في المجتمع أكثر في رحلات قصيرة بطرق آمنة للاعتياد على التواجد مع مجموعات من الناس.
- الاستعداد جيدًا - وضع قائمة بما يلزم والتنظيم بشكل مسبق.
- السماح ببداية أقصر أو أكثر تدرجًا (أي الذهاب لفترة أقصر في اليوم الأول وزيادتها - حتى وإن كانت أسبوعيًا فقط).
- الوضوح فيما يتعلق بالهدف والأولوية. الأمر أكثر تعلقًا بالعودة على الخبرات الاجتماعية مجددًا أكثر من كونه خبرة حقيقية.
- التحلي بالهدوء. إذا أصبح البالغون متسرعين ومتعجلين وصارمين فسيجعل هذا مقاومة الطفل أسوأ.
- تقديم مبادرات وتعزيز للذهاب وتجربة الأشياء. عندما نقع تحت الضغط، نحتاج لمزيد من التحفيز الخارجي.
- الاتصال والتحدث مع موظفي البرنامج للتعبير عن المخاوف ووضع خطة. طلب تطمينات بخصوص تدابير السلامة (يمكن أن تكون الصور ومقاطع الفيديو من البرنامج مفيدة جدًا).

لا مانع من تسجيل الطفل أو المراهق في برنامج حتى وإن لم تكن متأكدًا من ذهابه. وإذا رأيت أن الطفل أو المراهق سيحتاج لدعم إضافي، تحدث مع موظفي البرنامج عما قد يحتاج إليه وعن الخيارات المتاحة. يمكنك أيضًا أن تسأل عن سياسة إلغاء البرنامج لمعرفة ما إذا كانت هناك مرونة، بما في ذلك ما إذا كان الطفل بحاجة للتخفيف في الأيام القليلة الأولى. السماح بالرجوع التدريجي إلى الأنشطة الاجتماعية والمشاركة المجتمعية وطلب المساعدة عند الحاجة.

### روابط ومصادر للأسر

ليس سرًا أن الكثير من الأطفال عانوا من الضغط والقلق والعزلة الاجتماعية بعد شهور من الحجر والإغلاق. لسنا هنا لتوفير برامج صيفية مرنة ومرحة للأطفال من جميع الأعمار فحسب، وإنما نود أيضًا مشاركة مصادر مع رؤى ثابتة ونصائح يمكنها مساعدة الأسر على النهوض من هذه الأزمة أقوىاء ومرنين مفعمين بالأمل.

- [إدارة الصحة العقلية في فيرمونت: المصادر الخاصة بفيروس كورونا المستجد \(كوفيد-19\) للأسر والأفراد](#)
- [مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها: مجموعة المصادر الخاصة بفيروس كورونا المستجد \(كوفيد-19\) لأولياء الأمور](#)
- [الجمعية الوطنية للأخصائيين النفسيين في المدارس: مساعدة الأطفال على التأقلم مع المتغيرات الناتجة عن فيروس كورونا المستجد \(كوفيد-19\)](#)
- [صحيفة يو إس إيه توداي: منصة الآباء في عالم ما بعد الجائحة](#)
- [للأطفال الصغار: ما بعد ذلك: العودة إلى رعاية الطفل عقب المأوى في المكان](#)
- [مجلة ذا أتلانتيك: كيفية وضع أطفالنا على المسار من جديد](#)
- [مجلة سيلف مجازين: ما هو الصمود، وهل يمكن أن يساعدنا على التعافي من هذا؟](#)
- [إيدوتوبيا: استراتيجيات التعلم العاطفي الاجتماعي للوالدين](#)
- [إدسورج: 10 طرق يمكن بها لأولياء الأمور استحضار التعلم العاطفي الاجتماعي في المنزل](#)
- [الإسعافات الأولية للصحة النفسية: نصائح لمساعدة الأطفال والشباب على الاعتناء بصحتهم النفسية خلال جائحة فيروس كورونا المستجد \(كوفيد-19\)](#)
- [COVID Support VT](#)





## For Families

**Summer is wide open! And Vermont summer programs have something for every family.**

Our children and teenagers have overall done an exceptional job throughout the pandemic by following guidelines set by caring adults in their homes and communities. They have experienced chronic uncertainty and constant change, which has increased their flexibility and sometimes their hesitancy to venture out.

We are excited to move into the next phase of the pandemic when it will again be safe to offer our children and teens an exciting mix of enriching activities—from arts, engineering and gardening to team projects, active games and outdoor exploring. Now more than ever, summer programs have an extraordinary opportunity to help kids make new memories and emerge from this crisis strong, resilient and hopeful.

### **Summer programs across Vermont offer:**

- Caring, trained staff
- Fun, enriching activities for kids of all ages
- Opportunities for kids to reconnect and make new friends
- Time for exploring the great outdoors, free play and creative games

Programs follow COVID-19 safety guidance, as provided by the Centers for Disease Control and Prevention, American Academy of Pediatrics, and Vermont Department of Health.

### **Summer program map:**

**Click on this link** to check out the summer programs near you:

<https://www.vermontafterschool.org/summermap/>

And if you don't find what you need, [tell us](#) so we can help fill the gap!

### **How to talk to your children and plan:**

Kids need a safe, supported summer filled with fun, enriching activities this year more than ever before. After months of virtual school and social isolation, this summer has the power to be a game changer for kids of all ages. Here are some tips for helping youth with the transition to in-person summer programs.

### **What could a parent/caregiver expect when bringing up these ideas and attending these activities?**

- Kids may have wisely learned to cope with this situation by not planning ahead, looking forward to plans, or venturing out into social groups. So they may only want to think about the near future.
- Kids may be ambivalent or genuinely unsure what they want to do.
- Kids may find staying home and in the comfort zone of their current recreational options more enticing than navigating social groups and community activities.
- Kids may be grumpy or irritated when parents/caregivers are persistent with planning.

### **What should parents/caregivers do when facing these responses?**

- Let your child/teen know that all of these feelings, thoughts, and actions are wise and creative responses to the stress and adversity of this past year. Ex. "It makes total sense to me that you feel this way. You have gotten used to 'not doing' and now I am pushing you to do the opposite."
- It is helpful to set a clear expectation for healthy activity and then offer choice within that expectation. Ex. "I would like you to choose one of these options. Which one are you most interested in?"
- Keep reminding yourself that this is "positive stress" and as parents we should not respond to positive stress by taking it away. Rather we teach coping skills to face the stress, so our children learn resilience and feel as though we believe they are capable.

### **How can we get ready for the camp/activity if my child remains reluctant?**

- Go and visit the actual site ahead of time.
- Make a list of questions/concerns with your child and call to get more information.
- Start going out more in the community for short outings in safe ways to get used to being places with groups of people.
- Over prepare- make a list of what to bring and be organized ahead of time.
- Allow for a shorter or more gradual start (i.e., go for a shorter time day one and work up- even if it's only a week).
- Be clear about the goal and priority. This is as much about getting used to social experiences again as it is the actual experience.

- Stay calm. If the adults get rushed, urgent, and rigid, that will make the child’s resistance worse.
- Offer incentives and reinforcement for going and trying things out. When we are stressed, we need more external motivation.
- Call and talk to program staff to express your worries and make a plan. Ask for reassurance around safety measures (photos & videos from the program can be very helpful).

It is okay to sign your child or teen up for a program even if you aren’t sure they will go. If you believe your child or teen will need extra support, talk with the program staff about what your child might need and what options are available. You can also ask about the program’s cancellation policy to see if there is flexibility, including if your child needs to ease into the first few days. Allow for a gradual transition back into social activities and community-based engagement and ask for help when you need it.

### **Links and Resources for Families**

It’s no secret that many kids have experienced stress, anxiety and social isolation after months of quarantine and closures. Not only are we here to help with fun, flexible summer programs for kids of all ages, but we also want to share resources with expert insights and tips that can help families emerge from this crisis strong, resilient and hopeful.

- Vermont Department of Mental Health: [COVID resources for families and individuals](#)
- CDC: [COVID-19 Parental Resources Kit](#)
- National Association of School Psychologists: [Helping Children Cope With Changes Resulting From COVID-19](#)
- USA Today: [Scaffold Parenting in a post-pandemic world](#)
- For young children: [What Comes Next: Back to Child Care Following Shelter-in-Place](#)
- The Atlantic: [How to get our kids back on track](#)
- Self Magazine: [What Is Resilience, and Can It Help Us Bounce Back From This?](#)
- Edutopia: [Social Emotional Learning Strategies for Parents](#)
- EdSurge: [10 Ways Parents Can Bring Social-Emotional Learning Home](#)
- Mental Health First Aid: [Tips to Help Children and Youth Take Care of Their Mental Health During COVID-19](#)
- [COVID Support VT](#)



[www.vermontafterschool.org](http://www.vermontafterschool.org)