

# Guidance for Educators in the UAE Supporting Children (0-8 years old) Transitioning Back to School During Uncertain Times

## 1. Purpose of This Guidance

Recent regional events may have caused children to feel uncertain and experience changes in routine. Exposure to increased media exposure and heightened adult conversations about safety, even when children are not directly exposed to threats, may highly increase their level of anxiety and sensitivity. This guidance supports educators to:

- Re-establish safety and predictability
- Recognise and respond to anxiety signs
- Strengthen belonging and emotional regulation
- Partner with families constructively
- Escalate concerns appropriately

## 2. What Children May Be Experiencing

Young children process uncertainty differently from adults. They may not understand the situation, but they feel disruption in their routines.

Common behaviours that are developmentally appropriate and are expected in such instances include:

- Separation anxiety at drop-off
- Tearfulness or clinginess
- Irritability or aggression
- Somatic complaints (tummy/headaches)
- Regression (speech, toileting, independence)
- Increased startle response to noise
- Repeated questions about safety

These responses are often expressions of a need for reassurance, not behavioural problems.

## 3. Core Principles for the First Two Weeks Back to School

In the immediate return to school, educators should prioritize emotional stabilization over academic acceleration, recognizing that young children require intentional reassurance, consistency, and relational security to re-engage confidently in learning. Therefore consider:

- **Safety Before Learning:** Children cannot engage academically until they feel emotionally safe.
- **Predictability Reduces Anxiety:** Maintain visible routines and repeat them daily.
- **Co-Regulation Comes First:** An adult's calm nervous system regulates the child's nervous system.
- **Belonging Is Protective:** A strong sense of community reduces fear.

## 4. First Week Back: Classroom Priorities

### Re-Establish Routine Immediately

Display a simple visual schedule. For instance: Welcome → Circle Time → Play → Snack → Outdoor → Story → Home

Verbally preview the day: "Today we are safe at school. We will play, learn, and go home to our families."

### Address the Situation Calmly and Ensure Age-Appropriate Practices

Do not ignore the situation. Children may have heard things. Here is a simple script to consider:

"Some people have been talking about events happening in the region. You may have heard adults talk about it. Our school is safe. The adults are working to keep everyone safe."

### Use Daily Emotional Check-In (5 minutes)

Consider activities such as:

- Feelings cards
- Thumb scale (👍 😐 👎)
- "How is your body feeling today?"

Suggested script: "It's okay to feel worried sometimes. We can help our bodies feel calm."

### Build Regulation Experiences into the Day

Twice daily minimum. Simple tools to consider include:

- Balloon breathing
- Hand-on-heart breathing
- 5-4-3-2-1 grounding
- Gentle stretching

Keep it brief and repeatable to provide children with a consistent sense of stability and reassurance during a time of heightened uncertainty.

### Increase Connection Opportunities

- Partner play
- Cooperative games
- Group art projects
- Shared classroom responsibilities

## 5. Supporting Specific Reactions

### If a Child Becomes Tearful at Drop-Off

- Keep goodbyes short
- Give immediate purposeful task
- Use consistent reassuring language: "I see you're feeling worried. I'm here with you. Let's take three deep breaths."

### If a Child Asks About War or Safety

Suggested script: "There are adults working very hard to keep everyone safe. Our school is safe, and you are safe here."

Redirect gently toward activity after answering.

### If a Child Is Overexposed to News or Social Media

Avoid confronting the parent. Suggested script: "Sometimes too much information can make children feel worried. Keeping news away from young children can really help."

## 6. Partnership with Families

Send a short message home including:

- Children may show temporary anxiety
- Keep routines consistent
- Limit exposure to news discussions
- Keep drop-offs calm and brief
- Advice to contact the school if distress persists

Tone must be calm, respectful to parents and not alarming.

## 7. When to Escalate

Refer child or student to school counsellor or school principal if:

- Anxiety persists beyond 2–3 days
- Panic-like reactions occur
- Significant withdrawal is experienced
- Ongoing sleep disturbance reported
- Child expresses fear of death or harm repeatedly

Follow internal school protocols.

## 8. Key Messaging: What do children need to hear during this time?

- "You are safe."
- "We are together."
- "Your feelings are okay."
- "School is a safe place to learn and play."

## 9. Leadership Considerations (For School Leaders)

During uncertain times, steady and thoughtful leadership provides reassurance not only to children but to educators and families, hence:

- Keep communication consistent and measured
- Avoid loaded language
- Reinforce safety procedures without increasing fear
- Ensure counselors are visible
- Monitor attendance patterns



# دليل إرشادي للمعلمين في الإمارات العربية المتحدة لدعم الأطفال (من عمر 0-8 سنوات) عند العودة إلى المدارس خلال أوقات الاضطرابات

## 1. الغرض من الدليل

قد تسبب الأحداث الإقليمية الأخيرة إلى شعور الأطفال بالخوف و حدوث تغيير في نظامهم الروتيني اليومي. وقد يؤدي مشاهدة الأطفال بشكل متزايد متكرر للتغطيات الإعلامية وسماع الكثير من المحادثات بين الكبار عن الأمان والسلامة إلى زيادة شعورهم بالقلق وتأثرهم بدرجة كبيرة حتى في حالة عدم تعرضهم لخطر مباشر. ويقدم هذا الدليل الدعم للمعلمين فيما يتعلق بما يلي:

- إعادة ترسيخ الشعور بالأمان والقدرة على التنبؤ
- التعرف على علامات الشعور بالقلق والاستجابة لها
- تعزيز الشعور بالانتماء والمساعدة على تنظيم مشاعرهم وانفعالاتهم التعاون البناء مع الأسر
- كيفية تصعيد المخاوف بطريقة مناسبة

## 2. تجربة الأطفال

يختلف تعامل الأطفال مع الشعور بالخوف عن البالغين؛ فهم لا يدركون الموقف لكنهم يشعرون بحدوث اضطراب في نظامهم الروتيني اليومي. وتشمل السلوكيات الشائعة والمناسبة لرحلة النمو والمتوقعة في مثل هذه الحالات ما يلي:

- شعور الطفل بالقلق عند مغادرته والديه (قلق الانفصال)
- البكاء أو التثبث بالكبار
- العصبية أو العدوانية
- الشكاوى الجسدية (آلام المعدة/الصداع)
- الانتكاس (صعوبة الكلام، عدم القدرة على استخدام المرحاض، فقدان الاستقلالية)
- زيادة حالة الفزع عند التعرض للضوضاء
- طرح أسئلة متكررة عن الأمان

غالباً ما تكون هذه الاستجابات تعبيراً عن حاجة الطفل إلى الشعور بالطمأنينة، وليست بالضرورة مؤشراً على وجود مشكلة سلوكية.

## 3. المبادئ الأساسية الواجب اتباعها في أول أسبوعين من الدراسة

عند عودة الأطفال إلى المدرسة، ينبغي على المعلمين إعطاء الأولوية للاستقرار النفسي للطفل فوراً قبل التركيز على التحصيل الدراسي، إدراكاً منهم بأن الأطفال الصغار في حاجة إلى الشعور بالطمأنينة والالتزان والإحساس بالأمان في العلاقات كي يتمكنوا من التعلم بثقة. ولذلك، يجب مراعاة ما يلي:

- **الشعور بالأمان قبل التعلم:** لا يستطيع الأطفال الانخراط في العملية التعليمية بفاعلية ما لم يشعروا بالأمان النفسي.
- **القدرة على التنبؤ تقلل القلق:** الحفاظ على روتين يومي واضح وتكراره يومياً.
- **التنظيم العاطفي المشترك في المقام الأول:** شعور الكبار بالهدوء وعدم الاضطراب يؤدي إلى شعور الأطفال أيضاً بالهدوء وعدم الاضطراب
- **الانتماء يُوفر الحماية:** يؤدي الشعور القوي بالانتماء للمجتمع إلى الحد من الشعور بالخوف.

## 4. الأسبوع الأول للعودة إلى للمدارس: الأولويات داخل الصف

### إعادة تنظيم النظام الروتيني على الفور

عرض جدول مرئي بسيط. على سبيل المثال: الترحيب) وقت النشاط الجماعي (اللعب) وجبة خفيفة) قضاء وقت في الهواء الطلق(سرد قصة) العودة إلى المنزل  
قدّم وصفاً شفوياً مبسطاً لليوم: "نحن بأمان في المدرسة اليوم. سنلعب ونتعلم ونعود إلى منازلنا وأسرنا."

### التعامل مع الموقف بهدوء وضمان تطبيق الممارسات التي تتناسب مع الفئة العمرية للأطفال

لا تجاهل الموقف. قد يكون الأطفال قد سمعوا بعض الأمور. إليك نص بسيط يمكنك الاستعانة به:

"يتحدث بعض الناس عن أحداث تجري في المنطقة. ربما سمعتم الكبار يتحدثون عنها. مدرستنا آمنة. يعمل الكبار على ضمان سلامة الجميع."

### إجراء تقييم عاطفي يومياً (5 دقائق)

يمكنك ممارسة أنشطة مثل:

- بطاقات المشاعر
- التعبير عن المشاعر باستخدام إصبع الإبهام (👉 😊 🙄)
- "كيف حالك اليوم؟"

نص مقترح: "لا بأس أن تشعر بالقلق أحياناً. يمكننا أن نساعد أجسامنا على أن تشعر بالهدوء"

### دمج أنشطة تنظيم المشاعر خلال اليوم

مرتين يومياً على الأقل. يمكن استخدام أدوات بسيطة مثل:

- التنفس العميق
- وضع اليد على القلب أثناء التنفس
- تقنية 1-2-3-4-5 للارتكاز
- تمارين تمدد خفيفة

لتكن هذه التمارين قصيرة ومتكررة ليشعر الأطفال بالاستقرار والطمأنينة بشكل مستمر أثناء الأوقات التي تزداد فيها حدة التوتر والقلق.

### زيادة فرص التواصل

- اللعب الثنائي
- الألعاب الجماعية
- مشاريع فنية جماعية
- مسؤوليات صفية مشتركة

## 5. تقديم الدعم عند صدور ردود أفعال محددة

### بكاء الطفل عند المغادرة

- اجعل الوداع قصيراً
- كلف الطفل على الفور بمهمة هادفة
- استخدم لغة مطمئنة بنبرة ثابتة: "أرى أنك تشعر بالقلق. أنا متواجد معك. هيا نأخذ ثلاثة أنفاس عميقة."

### أسئلة الطفل عن الحرب أو السلامة

نص مقترح: "يوجد أشخاص كبار يعملون بجد للحفاظ على سلامة الجميع. مدرستنا آمنة، وأنت بأمان هنا."  
بعد الإجابة، وجّه الطفل بلطف للقيام بنشاط آخر.

### تعرض الطفل بشكل مفرط للأخبار أو وسائل التواصل الاجتماعي

تجنب مواجهة الوالدين. نص مقترح: "أحياناً ما تؤدي كثرة المعلومات إلى شعور الأطفال بالقلق. إبعاد الأطفال عن الأخبار يمكن أن يساعدهم بالفعل في التغلب على الشعور بالقلق."

## 6. التعاون مع الأسر

إرسال رسالة قصيرة إلى أسرة الطفل تتضمن ما يلي:

- قد يشعر الأطفال بقلق مؤقت
- حافظ على روتينهم اليومي قدر الإمكان
- قلل من تعرضهم للأخبار
- اجعل لحظات توصيل الطفل هادئة وقصيرة
- انصح بالتواصل مع المدرسة إذا استمر شعور الطفل بالقلق
- يجب التواصل مع الوالدين بصوت هادئ وبطريقة محترمة وغير مثيرة للقلق.

## 7. توقيت التصعيد

يجب إحالة الطفل أو الطالب إلى المستشار المدرسي أو مدير المدرسة في الحالات التالية:

- استمرار الشعور بالقلق لأكثر من يومين أو ثلاثة أيام
- ظهور ردود فعل شبيهة بالذعر
- معاناة الطفل من انطواء ملحوظ
- الإبلاغ عن اضطراب مستمر في النوم
- تعبير الطفل المتكرر عن خوفه من الموت أو الأذى
- اتباع البروتوكولات الداخلية الخاصة بالمدرسة.

## 8. الرسائل الرئيسية: ما الذي يحتاج الأطفال إلى سماعه خلال هذه الفترة؟

- "أنتم بأمان"
- "نحن معاً"
- "مشاعركم طبيعية"
- "المدرسة مكان آمن للتعلم واللعب"

## 9. الاعتبارات المتعلقة بالقيادات المدرسية (لقادة المدارس)

في أوقات الاضطرابات، توفر القيادة الواعية الطمأنينة ليس فقط للأطفال، بل للمعلمين والأسر على حد سواء، ولذلك:

- حافظ على التواصل على نحوٍ متسق ومتزن
- تجنب استخدام لغة تحمل دلالات سلبية
- عزز إجراءات السلامة دون التسبب في الشعور بمزيد من الخوف
- تأكد من وجود المستشارين بشكل دائم
- راقب أنماط الحضور

