

# Guidance for Parents Supporting Pre-Teens and Teenagers Transitioning Back to School During Uncertain Times

Periods of uncertainty can affect older children and adolescents in different ways. As schools transition back to in-person learning after remote education and spring break, many young people are returning to routines while still processing questions, emotions, and changes around them.

Adolescence is a period of risk taking. Some young people may feel invincible. They may want to push boundaries, take risks, and you should discuss with them what measures they need to take to keep themselves safe.

This guidance is designed to help you reassure your child, rebuild daily routines, and keep communication open and supportive so they feel safe, understood, and confident as they reconnect with their school environment.

## 1. Create space for open conversations

Older children and adolescents may have questions, worries, or opinions about what has been happening. Some may want to talk immediately, while others may need time.

Let them know they can speak to you when they feel ready.

### You may say:

- “You might hear different things from friends or online. If you ever want to talk about it, I’m here.”
- “It’s normal to have questions when things around us feel uncertain.”

Choose a moment when your child or adolescent seems relaxed or receptive, such as during a walk, while driving, or during a shared activity, rather than pressing them to talk. Remember that short conversations over time are often more effective than one long discussion.

It is also common for older children and adolescents to process their emotions with their friends rather than with their parents. Peer relationships are very important at this stage of development. If your child or adolescent prefers speaking to friends first, try not to take this personally. Instead, continue to let them know that you are always available whenever they want to talk.

## 2. Listen and validate their feelings

Older children and adolescents often want to feel heard before they want advice.

If your child or adolescent shares worries, frustration, or confusion:

Listen without interrupting

Acknowledge their feelings

Avoid dismissing their concerns

You may say:

“I understand why that might feel worrying.”

“That sounds like a lot to think about.”

Validation helps them feel safe sharing their thoughts and strengthens trust between parents and children. Some older children and adolescents may feel a mix of emotions such as excitement, worry, or reluctance about returning to school, and these mixed feelings are normal and do not need to be fixed.

Engage with your child. Ask them to make suggestions on how they can go back to school in a way that is suitable for them. Negotiate decisions together.

It can also help to reflect on your child’s temperament and typical ways of responding to situations. Some adolescents are naturally more cautious or anxious, while others may be more confident or willing to take risks. Some may think carefully before acting, while others react more quickly. Understanding your child’s usual responses can help guide how you approach conversations and support them during this transition.

## 3. Be honest while maintaining reassurance

Older children and adolescents are often aware of what is happening through news, peers, or social media. Being open and factual while maintaining reassurance helps them feel informed without increasing anxiety. Let your child take the lead. Ask them what they know, what they are experiencing. Listen to them. Ask questions. Then work towards ensuring that their information is correct and supports them feeling safer and more willing to go back to school.

### For example, you may explain:

“The loud sounds you have heard were related to interceptors being launched as part of safety systems designed to prevent missiles from reaching populated areas. These systems are in place to help protect people.”

Avoid speculation and focus on the fact that many systems and professionals work together to maintain safety.

If you do not know the answer to a question, it is okay to say:

“That’s a good question. I’m not sure, but we can try to find reliable information together.”

## 4. Be mindful of news and social media exposure

Older children and adolescents often receive information through social media, group chats, peers, and online videos, which can sometimes amplify fear or spread misinformation.

### Encourage them to:

- Take breaks from constant news updates
- Verify information before sharing
- Think critically about the information they see online
- Rely on trusted news organizations or official government sources when seeking information. Look at information from more than one reliable source before forming conclusions. This can help them better understand what is happening and avoid misinformation.

You may also set practical boundaries around media use, particularly during stressful periods. For example, limiting news or social media exposure before bedtime can help adolescents unwind and sleep better.

You may gently suggest:

“Sometimes social media can make things seem more frightening than they are or share information and trends that are not always accurate or safe. It’s okay to take a break from it if it starts to feel overwhelming.”

## 5. Help them transition back into routine

After several weeks of remote learning and spring break, many older children and adolescents may have developed later sleep schedules or less structured days.

Gradually returning to routine can help older children and adolescents feel more settled.

- Parents can support this by encouraging their child or adolescent to: Gradually adjust their sleep schedules a few days before school resumes
- Return to more regular meal times
- Maintain balanced daily routines that include rest, movement, and school preparation

During the first weeks back, try to ease academic pressure and focus on effort and adjustment as concentration and motivation rebuild.

Avoid making sudden or strict changes. Gradual adjustments are often more effective.

Giving adolescents small roles and responsibilities at home can also help them feel useful and engaged during uncertain times. For example, they might help keep younger siblings occupied, support family routines, or contribute to maintaining a calm and cooperative environment at home.

## 6. Support their independence while staying connected

Older children and adolescents value autonomy and may prefer managing their emotions privately. At the same time, they still need support from trusted adults.

### You can support both by:

- Checking in without pressuring them
- Respecting their need for space
- Letting them know you are available

For example:

“I know you may prefer handling things on your own sometimes, but I’m always here if you want to talk.”

## 7. Be mindful if your child or adolescent has experienced conflict before

The UAE is home to over 200 nationalities. Some older children and adolescents may have previously experienced conflict or war in another country or may have family members living in areas affected by conflict. If this applies to your child or adolescent, current events may bring back difficult memories or worries.

### A trauma-informed approach can help. This means:

- Listening carefully to your child’s concerns
- Acknowledging their past experiences without dismissing them
- Reassuring them that they are currently safe
- Avoiding forcing them to discuss experiences they are not ready to share

You might say:

“I know some of this might remind you of things you experienced before. If you ever want to talk about it, I’m here to listen.”

If your child or adolescent appears particularly distressed, consider reaching out to a school counsellor or mental health professional for additional support.

## 8. Prioritize well-being over pressure

The transition back to school after a period of uncertainty can be tiring for some older children and adolescents. Try to balance expectations with understanding.

Adolescence is a time of significant physical and emotional change. Hormonal shifts can naturally lead to stronger emotional reactions, mood fluctuations, or irritability, and during uncertain times these responses may feel more intense.

### Parents can support well-being by:

- Allowing time for rest and adjustment
- Encouraging activities that help them relax and recharge
- Avoiding pressure to immediately return to normal in all areas

Your child or adolescent may sometimes respond with frustration, withdrawal, or anger. Try to remain patient while maintaining clear and supportive expectations.

You may reassure them by saying:

“I know this period has been stressful. We’ll work through things together.”

Maintaining empathy alongside consistent routines helps older children and adolescents regain a sense of stability and confidence.

Parents can support resilience by modelling calm responses to stress, such as taking breaks, maintaining routines, and seeking support when needed, as older children and adolescents often take emotional cues from adults.

## 9. Watch for signs your child or adolescent may need additional support

Most older children and adolescents adapt well when they feel supported. However, some may experience stronger reactions.

### Consider seeking additional support if your child shows:

- Persistent sleep difficulties
- Ongoing withdrawal from friends or activities
- Significant mood changes
- Intense anxiety about returning to school
- Difficulty concentrating or completing daily tasks

In these cases, speaking with a school counsellor or a trusted health professional can be helpful. Early communication with the school and timely support can help address concerns before they become more challenging for the child or adolescent.

## 10. Take care of yourself as a parent

Supporting children and adolescents during uncertain times can also be emotionally demanding for parents. Taking care of your own well-being allows you to remain calm, patient, and present for your child. Older children and adolescents are highly perceptive and often take emotional cues from the adults around them. When parents care for their own well-being, they are better able to provide the reassurance and stability their children need.

You do not have to manage this alone. If you feel overwhelmed, speak to:

- A trusted family member or friend
- A school counsellor
- A mental health professional

**The Department of Health – Abu Dhabi has activated a 24/7 Mental Health Support Hotline, in collaboration with SAKINA. CALL 800-SAKINA (800-725462).**



# دليل إرشادي للوالدين لدعم الأبناء في مرحلة ما قبل المراهقة ومرحلة المراهقة عند العودة إلى المدرسة خلال أوقات الاضطرابات

## 7. انتبه إذا كان طفلك أو المراهق قد مر بتجربة نزاع في السابق

تعتبر دولة الإمارات العربية المتحدة موطناً لأكثر من 200 جنسية. ومن الممكن يكون بعض الأطفال الأكبر سناً والمراهقين قد شهدوا سابقاً نزاعاً أو حرباً في بلد آخر أو يجوز أن يكون لديهم أفراد من العائلة يعيشون في مناطق متأثرة بالنزاعات.

إذا كان هذا هو حال طفلك أو المراهق فإن الأحداث الحالية يمكن أن تعيد ذكريات أو مخاوف صعبة.

**ومن الممكن في هذه الحالة اتباع نهج براعي الصدمات النفسية، وهذا يعني:**

- الاستماع بعناية لمخاوف طفلك.
- تقدير تجاربهم السابقة دون تجاهلها.
- طمأنتهم بأنهم آمنون حالياً.
- تجنب إجبارهم على مناقشة الحديث عن تجارب ليسوا مستعدين لمشاركتها.

**ويمكنك أن تقول لهم:**

“أعلم أن بعض من هذا قد يذكرك بأشياء مررت بها من قبل. إذا أردت التحدث عن ذلك في أي وقت فأنا موجود.”

وإذا بدا على طفلك أو المراهق ضيق شديد، فكر في التواصل مع مستشار المدرسة أو أخصائي الصحة النفسية للحصول على دعم إضافي.

## 8. اعط الأولوية للصحة النفسية على حساب الضغوط

قد تكون العودة إلى المدرسة بعد فترة من الاضطرابات مرهقة لبعض الأطفال الأكبر سناً والمراهقين. حاول الموازنة بين التوقعات وتفهم ذلك

تعتبر مرحلة المراهقة فترة مليئة بالتغيرات الجسدية والعاطفية، إذ يمكن أن تؤدي التغيرات الهرمونية بشكل طبيعي إلى ردود فعل عاطفية أقوى أو تقلبات مزاجية أو سرعة الانفعال، وخلال أوقات الاضطرابات قد تبدو هذه الاستجابات أكثر حدة.

**ويستطيع الوالدين دعم الصحة النفسية من خلال:**

- إتاحة الوقت للراحة والتكيف.
- تشجيع الأنشطة التي تساعدهم على الاسترخاء وتجديد طاقتهم.
- تجنب الضغط للعودة فوراً إلى الوضع الطبيعي في جميع المجالات.

وفي بعض الأحيان قد يستجيب طفلك أو المراهق بالإحباط أو الانسحاب أو الغضب. ولهذا، حاول التحلي بالصبر مع الحفاظ على توقعات واضحة وداعمة.

**ويمكنك أن تطمئنهم بأن تقول لهم:**

“أعلم أن هذه الفترة كانت مرهقة. وستتجاوز الأمور معاً.”

إن الحفاظ على التعاطف إلى جانب الروتين المستمر يساعد الأطفال الأكبر سناً والمراهقين على استعادة الشعور بالاستقرار والثقة.

ويستطيع الوالدين دعم المرونة من خلال تقديم نموذج لردود الفعل الهادئة تجاه الضغوط مثل أخذ قسط من الراحة والحفاظ على الروتين وطلب الدعم عند الحاجة، إذ يستمد الأطفال الأكبر سناً والمراهقون الإشارات العاطفية في أغلب الأحيان من البالغين.

## 9. راقب العلامات التي تشير إلى أن طفلك أو المراهق قد يحتاج إلى دعم إضافي

يتكيف معظم الأطفال الأكبر سناً والمراهقين بشكل جيد عندما يشعرون بالدعم. ومع ذلك، يمكن أن يظهر بعضهم ردود فعل أقوى.

**فكر في طلب دعم إضافي، إذا أظهر طفلك ما يلي:**

- صعوبات مستمرة في النوم.
- انسحاب مستمر من الأصدقاء أو الأنشطة.
- تغيرات كبيرة في الحالة المزاجية.
- قلق شديد بشأن العودة إلى المدرسة.
- صعوبة في التركيز أو إتمام المهام اليومية.

وفي هذه الحالات، فإن التحدث مع مستشار المدرسة أو أخصائي صحي مؤثوق يمكن أن يكون مفيداً. ويساعد التواصل المبكر مع المدرسة والدعم في الوقت المناسب على معالجة المخاوف قبل أن تصبح أكثر صعوبة على الطفل أو المراهق.

## 10. اعني بنفسك بصفتك أحد الوالدين

يمكن أن يكون دعم الأطفال والمراهقين خلال أوقات الاضطرابات مرهقاً عاطفياً للوالدين أيضاً. وتتيح لك العناية بصحتك النفسية البقاء هادئاً وصبوراً وموجوداً من أجل طفلك. ويتسم الأطفال الأكبر سناً والمراهقون بسرعة البديهة وغالباً ما يستمدون الإشارات العاطفية من البالغين حولهم. وعندما يعتني الوالدان بصحتهم النفسية يكونا أكثر قدرة على توفير الطمأنينة والاستقرار اللذين يحتاجهما أطفالهم.

**وأنت لست مضطراً للتعامل مع هذا الأمر بمفردك. فإذا شعرت بالإرهاق، تحدث إلى:**

- أحد أفراد العائلة أو صديق مؤثوق.
- المستشارون المدرسيون.
- أخصائي الصحة النفسية.

**قامت دائرة الصحة في أبوظبي بتفعيل خط ساخن لدعم الصحة النفسية يعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع بالتعاون مع مركز سكيانة. اتصل على الرقم 800 - سكيانة (800-725462)**

قد تؤثر فترات الاضطرابات على الأطفال الأكبر سناً والمراهقين بطرق مختلفة. ومع عودة المدارس إلى التعلم الحضوري بعد التعليم عن بعد وإجازة الربيع، يعود الكثير من الشباب إلى روتينهم اليومي وهم ما يزالون يستوعبون التساؤلات والمشاعر والتغيرات المحيطة بهم.

والمراهقة هي فترة المخاطر. فقد يشعر بعض الشباب بأنهم لا يقهرون. وقد يرغبون في تجاوز الحدود والمخاطرة ولابد أن تتناقش معهم بخصوص التدابير التي يجب عليهم اتخاذها للحفاظ على سلامتهم.

وقد صمم هذا الدليل الإرشادي لمساعدتك على طمأنة طفلك وإعادة بناء الروتين اليومي والحفاظ على تواصل مفتوح وداعم ليشعر بالأمان والفهم والثقة عند تواصله مجدداً مع بيئته المدرسية.

## 1. هبتنا مساحة للحوار المفتوحة

قد يكون لدى الأطفال الأكبر سناً والمراهقين تساؤلات أو مخاوف أو آراء حول ما يحدث. ويجوز أن يرغب بعضهم في التحدث فوراً في حين قد يحتاج آخرون وقتاً قبل أن يشاركوا ما يشعرون به.

طمئنهم بأن بإمكانهم التحدث إليك متى شعروا بأنهم مستعدون لذلك.

**ومن الممكن أن تقول له:**

- “تسمعون أشياءً مختلفة من الأصدقاء أو عبر الإنترنت. إذا أردت التحدث عن ذلك في أي وقت فأنا موجود.”
- “من الطبيعي أن يكون لديكم تساؤلات عندما تبدو الأمور المحيطة بنا غير مستقرة.”

اختر لحظة يبدو فيها طفلك أو المراهق مسترخياً أو منفتحاً على التحدث مثل المشي أو أثناء القيادة أو خلال نشاط مشترك بدلاً من الضغط عليه للتحدث. وتذكر أن المحادثات القصيرة على مدار الوقت غالباً ما تكون أكثر فاعلية من مناقشة واحدة طويلة.

ومن الشائع أيضاً أن يعالج الأطفال الأكبر سناً والمراهقون مشاعرهم مع أصدقائهم بدلاً من والديهم، حيث تعتبر علاقات الأقران مهمة جداً في هذه المرحلة من النمو. فإذا كان طفلك أو المراهق يفضل التحدث إلى الأصدقاء أولاً، حاول ألا تأخذ الأمر بشكل شخصي، بل استمر في إخباره بأنك متاح دوماً موجود دائماً كلما رغب في التحدث.

## 2. استمع وتفهم مشاعرهم

غالباً ما يرغب الأطفال الأكبر سناً والمراهقون في الشعور بأن صوتهم مسموع قبل أن يتحدثوا عن النصيحة.

**وفي حال شارك طفلك أو المراهق مخاوفه أو إحباطه أو حيرته:**

- استمع له دون أن تقاطعه.
- قدر مشاعره.
- تجنب تجاهل مخاوفه.

**ومن الممكن أن تقول له:**

- “أتفهم لماذا قد يشعرك ذلك بالقلق.”
- “يبدو أن هذا الأمر يشغل تفكيرك كثيراً.”

إن تفهم المشاعر يساعد الأطفال والمراهقين على الشعور بالأمان عند مشاركة أفكارهم، كما أنه يعزز الثقة بينهم وبين والديهم. وقد يشعر بعض الأطفال الأكبر سناً والمراهقين بمزيج من المشاعر مثل الحماس أو القلق أو التردد بشأن العودة إلى المدرسة وهذه المشاعر المختلطة طبيعية ولا تحتاج إلى معالجتها.

تواصل مع طفلك اطلب منه أن يقدم مقترحات حول كيفية عودته للمدرسة بطريقة مناسبة له. ويمكنك أيضاً مناقشة بعض القرارات معاً.

من الممكن أن يساعد أيضاً التفكير في طابع طفلك وطرق استجابته المتبادلة للمواقف. وقد يكون بعض المراهقين بطبيعتهم أكثر حذراً أو قلقاً بينما قد يكون آخرون أكثر ثقة أو استعداداً للمخاطرة. وقد يفكر البعض ملياً بعناية قبل التصرف بينما يستجيب آخرون بسرعة أكبر. إن فهم الاستجابات المعتادة لطفلك يمكن أن تساعد في توجيه طريقة إدارتك للمحادثات ودعمه خلال مرحلة العودة للمدرسة.

## 3. تحلى بالصراحة مع الاستمرار في طمأنتهم

غالباً ما يكون الأطفال الأكبر سناً والمراهقون على دراية بما يحدث من خلال الأخبار أو الأقران أو وسائل التواصل الاجتماعي. كما أن الانفتاح والواقعية مع الاستمرار في طمأنتهم يساعد في الشعور بأنهم مطلعون دون زيادة القلق لديهم. اترك لطفلك زمام المبادرة وأسأله عما يعرف وعما يمر به. واستمع له. واطرح عليه الأسئلة. ثم اعمل على التأكد من صحة معلوماته بما يدعم شعوره بالأمان والاستعداد للعودة إلى المدرسة.

**فمثلاً، يمكنك أن توضح ما يلي:**

“إن الأصوات القوية التي سمعتها كانت متعلقة بإطلاق صواريخ اعتراضية في إطار أنظمة السلامة المصممة لمنع وصول الصواريخ إلى المناطق المأهولة بالسكان. وهذه الأنظمة موجودة للمساعدة في حماية الناس.”

تجنب التكهنات وركز على حقيقة أن هناك الكثير من الأنظمة والمهنيين الذين يعملون معاً للحفاظ على السلامة.

وإذا كنت لا تعرف الإجابة عن سؤال ما، فمن الجيد أن تقول ما يلي:

“هذا سؤال جيد. لسبب متأكد، ولكن يمكننا محاولة العثور على معلومات موثوقة معاً.”

## 4. انتبه لتأثير الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي

غالباً ما يحصل الأطفال الأكبر سناً والمراهقون على المعلومات من خلال وسائل التواصل الاجتماعي والمحادثات الجماعية والأصدقاء ومقاطع الفيديو على الإنترنت، مما قد يؤدي أحياناً إلى تضخيم الشعور بالخوف أو نشر معلومات مضللة.

**شجعهم على:**

- أخذ فترات استراحة من متابعة مستجدات الأخبار المستمرة.
- التحقق من صحة المعلومات قبل مشاركتها.
- التفكير ملياً في المعلومات التي يشاهدونها على الإنترنت.
- الاعتماد على المؤسسات الإخبارية الموثوقة أو المصادر الحكومية الرسمية عند البحث عن المعلومات. الاطلاع على المعلومات من أكثر من مصدر موثوق قبل استخلاص النتائج. وهذا يمكن أن يساعدهم على فهم ما يحدث بشكل أفضل وتجنب المعلومات المغلوطة.

ويمكنك أيضاً أن تضع حدوداً عملية حول استخدام وسائل الإعلام، وتحديدًا خلال فترات التوتر، وعلى سبيل المثال، فإن الحد من مشاهدة الأخبار أو وسائل التواصل الاجتماعي قبل النوم يمكن أن يساعد المراهقين على الاسترخاء والنوم بشكل أفضل.

ويمكنك أن تقترح بلطف ما يلي:

“في بعض الأحيان قد تجعل وسائل التواصل الاجتماعي الأمور تبدو أكثر رعباً خطورة مما هي عليه أو تشارك معلومات وتوجهات ليست دقيقة أو آمنة في كثير من الأحيان. ولا بأس بأخذ استراحة منها إذا شعرت بأنها تُرهقك.”

## 5. ساعدهم على العودة إلى الروتين

بعد عدة أسابيع من التعلم عن بعد وإجازة الربيع قد يكون الكثير من الأطفال الأكبر سناً والمراهقين قد اعتادوا على مواعيد نوم متأخرة أو أيام أقل تنظيمًا.

ويمكن أن تساعد العودة التدريجية إلى الروتين الأطفال الأكبر سناً والمراهقين على الشعور بمزيد من الاستقرار.

ويمكن للوالدين دعم ذلك من خلال تشجيع طفلهم أو المراهق على القيام بما يلي:

- تعديل موعد نومه تدريجياً قبل أيام قليلة من استئناف الدراسة.
- العودة لمواعيد وجبات أكثر انتظاماً.
- الحفاظ على روتين يومي متوازن يتضمن الراحة والنشاط البدني والاستعداد للمدرسة.
- وخلال الأسابيع الأولى من العودة، حاول تخفيف الضغط الأكاديمي والتركيز على الجهد والتكيف مع استعادة التركيز والحافز.
- وتجنب القيام بتغيرات مفاجئة أو كبيرة. وغالباً ما تكون التعديلات التدريجية أكثر فاعلية.

كما أن منح المراهقين أدواراً ومسؤوليات صغيرة في المنزل يمكن أن يساعد أيضاً في شعورهم بأنهم مفيدون ومؤثرون خلال أوقات الاضطرابات. فمثلاً، يمكنهم المساعدة في إشغال ألبنة المصغر سناً أو دعم الروتين العائلي أو المساهمة في إحياء بيئة هادئة ومتعاونة في المنزل.

## 6. ادمع استقلاليتهم مع الحفاظ على تواصل

يقدر الأطفال الأكبر سناً والمراهقون الاستقلالية وقد يفضلون الحاجة مع مشاعرهم بالخصوصية. كما أنهم في الوقت نفسه ما يزالون بحاجة إلى دعم من البالغين الموثوقين.

ويمكنك تحقيق هذا التوازن من خلال:

- الاطمئنان عليهم دون الضغط عليهم.
- احترام حاجتهم لمساحة خاصة.
- إخبارهم بأنك دائماً للاستماع إليهم.

فمثلاً، تستطيع أن تقول لهم:

“أعلم أنك قد تفضل التعامل مع الأمور بمفردك أحياناً ولكنني موجود دائماً إذا أردت التحدث.”

