

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



هيئة أبوظبي
للطفولة المبكرة
Abu Dhabi Early
Childhood Authority

1. Reassure with confidence as children borrow your calm

Children in the UAE are used to feeling safe and secure. When unfamiliar sounds disrupt that, they look to parents for cues.

- Speak calmly and confidently about returning to school.
- Use simple language:
“Those are sounds of the safety system that we have. They prevent bad things from reaching us.” Avoid detailed explanations.
- Avoid watching and listening to news while children are present. Even isolating yourself and staying online with headphones can flag to a child a disruption in their routine.

Children under 8 regulate through your tone more than your words.

2. Returning to school restores safety and routine

Going back to school signals stability. School represents routine, community, structure and trusted adults. Even if your child feels hesitant, returning gently to routine supports emotional recovery.

3. Expect mixed feelings

Your child may feel excited, worried, clingy, or embarrassed about being scared. All are normal.

Suggested script:

- “It makes sense that you think loud sounds felt scary.”
- “Lots of children felt that way.”
- “It was loud. And now we are safe.”

If your child repeatedly asks whether it will happen again, give brief, calm reassurance rather than long explanations.

Suggested script:

“Yes, it could happen again. And we can be prepared if it does. If we hear a loud sound, let’s all walk to this corner of the room. We can sit together and sing our favorite song or play our favorite game until the noise goes away.”

4. Be prepared as predictability reduces anxiety

Because schools are structured, preparation helps children feel secure.

- Restart bedtime routines.
- Keep mornings calm.
- Prepare bags and uniforms the night before.
- Practice the goodbye routine with younger children.
- Rehearse what happens after drop-off: “Your mother or father drop you/or the bus driver/driver drop you. Teacher greets you. You play. Then they come back to pick you up and take you home.”

5. Temporary clinginess is normal

After several days at home, separation anxiety may increase.

At drop-off:

- Keep goodbyes short and confident.
- Avoid lingering.
- Use a consistent phrase: “I will see you after school. I always come back. Your teachers and school keep children safe.”

6. Watch for stress signals and when to seek support

After frightening or unfamiliar events, children may show stress in different ways. Younger children often express anxiety physically or behaviourally.

Common short-term reactions include:

- Stomach aches or headaches
- Nightmares or sleep changes
- Bedwetting
- Irritability or clinginess
- Re-enacting frightening themes in play

These responses are usually temporary and improve as routine returns.

Seek additional support if your child:

- Refuses school consistently
- Has ongoing sleep disruption
- Shows intense separation anxiety that does not reduce
- Displays new persistent aggression
- Symptoms last two weeks or more, interfere with daily functioning, or intensify over time

Early support helps prevent longer-term anxiety patterns.

7. Expect tiredness

During the first week back at school:

- Reduce extracurricular activities
- Prioritize sleep
- Keep evenings calm
- Ease academic pressure where possible

8. Limit media exposure

Children overhear more than we think.

- Avoid news discussions around young children.
- Guide older siblings’ conversations.

9. Model emotional regulation

If this was your first experience hearing such sounds, you may also feel unsettled.

Before discussing school:

- Slow your breathing
- Speak steadily
- Show that you can manage your emotions

You do not need to pretend nothing happened. You need to show that it can be handled.

10. Partner with the school

Schools in the UAE have counsellors, wellbeing teams and safeguarding systems. Partnership strengthens children’s sense of safety.

If needed:

- Inform the teacher privately
- Request a gradual return
- Ask for a counsellor check-in

11. Take care of yourself

This experience may have affected you as well. That is normal.

Children are resilient when:

- Adults remain calm
- Routines resume
- Feelings are acknowledged
- Community stays connected

Returning to school is not ignoring what happened. It reinforces that safety and stability continue.

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 في دولة الإمارات العربية المتحدة لدعم الأطفال (من عمر 0-8 سنوات) عند العودة إلى المدرسة

1. احرص على طمأنة طفلك بثقة، فطفلك يستمد منك الهدوء

يعتاد الأطفال في دولة الإمارات على الشعور بالأمان والاطمئنان. وعندما يتزعزع ذلك الشعور بأصوات غير مألوفة، ينظرون إلى والديهم للحصول على إجابات تطمئنهم.

- تحدث بهدوء وثقة عن العودة إلى المدرسة.
- استخدم لغة بسيطة:

”هذه أصوات نظام السلامة لدينا. تمنع وصول الأشياء السيئة إلينا.“ تجنب الشرح المفصل.

- تجنب مشاهدة وسماع الأخبار أثناء تواجد الأطفال. حتى أن انعزالك واتصالك بالإنترنت بمفردك عبر سماعات الرأس يمكن أن يتسبب في إحداث خلل في روتين طفلك.

الأطفال تحت عمر الثامنة ينظمون مشاعرهم من خلال نبرة صوتك أكثر من كلماتك.

2. العودة إلى المدرسة تشير إلى عودة الشعور بالأمان والروتين

تشير العودة إلى المدرسة إلى عودة الاستقرار. المدرسة تمثل للطفل الروتين والمجتمع والنظام والبالغين الموثوق بهم. حتى إذا كان الطفل يشعر ببعض الحيرة وعدم الاستقرار، فإن العودة إلى الروتين الذي اعتاد عليه تدعم تعافيه من الناحية العاطفية.

3. توقع المشاعر المختلطة

قد يشعر طفلك بالحماس أو القلق أو قد يحتاج إلى التثبيت بالكبار، وربما يشعر بالحرج بسبب خوفه. كل هذا طبيعي.

العبارات المقترحة:

- ”من الطبيعي أن تبدو ترى الأصوات العالية مخيفة.“
- ”كثير من الأطفال لديهم نفس الشعور.“
- ”كان الصوت عالياً. ونحن في أمان الآن.“

إذا تكرر سؤال طفلك عما إذا كان ذلك سيحدث مرةً أخرى أم لا، حاول أن تطمئنه بإيجاز وهدوء بدلاً من أن تقدم له شرحاً طويلاً.

العبارات المقترحة:

”نعم، قد يحدث ذلك مجدداً. ويمكننا الاستعداد. إذا سمعنا صوتاً عالياً، دعنا نتوجه إلى هذا الركن من الغرفة. يمكننا أن نجلس معاً وأن نغني أغنيتنا المفضلة أو أن نلعب لعبتنا المفضلة حتى يختفي الصوت.“

4. تأهب دائماً، فالقدرة على التنبؤ تقلل من القلق

نظراً لأن المدرسة مرتبطة بالنظام، فالاستعداد يساعد الأطفال في الشعور بالأمان.

- عُد إلى روتين النوم.
- احرص على منحه صباحاً هادئاً.
- احرص على تجهيز الحقائب والزي المدرسي في الليلة السابقة.
- تدرب على روتين التوديع مع أطفالك الصغار.
- احرص على تذكيره بما يحدث بعد توصيله: ”والدك أو والدتك تقوم بتوصيلك/ أو سائق الحافلة/السائق يقوم بتوصيلك. المعلم/المعلمة يستقبلك/ تستقبلك. تلعب. ثم يعودون لأخذك واصطحباك إلى المنزل.“

5. التثبيت المؤقت أمر طبيعي

بعد قضاء عدة أيام في المنزل، قد يزيد قلق الانفصال.

عند توصيل الطفل:

- احرص على أن يكون الوداع قصيراً وواثقاً.
- تجنب الإطالة.
- استخدم عبارات ثابتة: ”سأراك بعد المدرسة. سأعود دائماً. المعلمون والمدرسة يحافظون على سلامتكم.“

6. راقب علامات التوتر واعرف متى تطلب الدعم

بعد الأحداث المخيفة أو غير المألوفة، قد يعثر الأطفال عن توتريهم بطرق مختلفة. يعثر الأطفال الصغار غالباً عن القلق جسدياً أو سلوكياً.

تشمل ردود الفعل الشائعة قصيرة المدى:

- آلام المعدة أو وجع الرأس
- الكوابيس أو اضطرابات النوم
- التبول في الفراش
- الانفعال أو التثبث
- إعادة تمثيل الأحداث المخيفة أثناء اللعب

تكون هذه الاستجابات مؤقتة عادةً وتتحسن مع عودة الروتين.

يمكنك أن تطلب دعماً إضافياً إذا كان طفلك:

- يرفض الذهاب إلى المدرسة بصفة مستمرة
- لديه اضطرابات نوم مستمرة
- يُظهر قلقاً شديداً من الانفصال ولا يقل
- يُظهر سلوكاً عدوانياً جديداً ومستمرًا
- يجب طلب الدعم في حال استمرار الأعراض لأسبوعين أو أكثر، أو إذا كانت تعيق أداء مهامه اليومية، أو تزداد حدة مع مرور الوقت يساعد الدعم المبكر في منع أنماط القلق على المدى الطويل.

7. توقع الإرهاق

أثناء الأسبوع الأول من العودة إلى المدرسة:

- قلل من الأنشطة خارج المنهج الدراسي
- امنح الأولوية للنوم
- احرص على أن تكون أوقات المساء هادئة
- خفف الضغط الدراسي قدر الإمكان

8. قلل التعرض إلى وسائل الإعلام

يسمع الأطفال أكثر مما تتصور.

- تجنب التحدث عن الأخبار إلى جانب أطفالك الصغار.
- وجه ما يقوله الأشقاء الأكبر سناً أمام الطفل.

9. نظم مشاعرك

إذا كانت هذه هي تجربتك الأولى في سماع مثل تلك الأصوات، فقد تشعر أنت أيضاً بالانزعاج.

قبل التحدث عن المدرسة:

- احرص على التنفس ببطء
 - تحدث بثبات
 - أظهر قدرتك على إدارة مشاعرك
- لست مضطراً بالتظاهر بأن شيئاً لم يحدث. ولكن عليك أن تُظهر أن بإمكانك التعامل مع الموقف.

10. تعاون مع المدرسة

تضم المدارس في دولة الإمارات مستشارين تربويين، وفرقاً مختصة بالرعاية، وأنظمة معتمدة لحماية الطفل. تعاونك مع مدرسة طفلك تعزز شعوره بالأمان.

عند الحاجة:

- يمكنك التحدث مع المعلم على انفراد
- يمكنك طلب عودة الطفل إلى المدرسة بشكل تدريجي
- يمكنك طلب متابعة مع المرشد الطلابي

11. اعتن بنفسك

قد تكون هذه التجربة أثرت عليك أيضاً. هذا أمر طبيعي.

يشعر الأطفال بالصمود والقوة عندما:

- يحتفظ البالغون بالهدوء
 - يعود الروتين اليومي
 - يتم الاعتراف بالمشاعر وعدم تجاهلها
 - يحرص المجتمع على الترابط
- العودة إلى المدارس ليست تجاهلاً لما حدث. ولكنها تعزز الشعور بالأمان والاستقرار.

لست مضطراً لمواجهة ذلك بمفردك. إذا كنت تشعر بالثقل، يمكنك التحدث مع:

- أحد أفراد الأسرة أو صديق تثق به
- المستشار المدرسي
- أخصائي صحة نفسية

حرصت دائرة الصحة في أبوظبي على تفعيل خط ساخن للدعم النفسي يعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، بالتعاون مع شبكة سكنية. اتصل على -800سكنية (725462-800).

