

# دليل عملي للمعلمين ومقدمي الرعاية:

## دعم الأطفال أثناء سماع أصوات الانفجارات العالية وأصوات الصواريخ أو غيرها من الأصوات المزعجة المرتفعة المفاجئة في المدرسة

**الغرض:** يمكن أن تتسبب الأصوات المرتفعة المفاجئة (مثل الانفجارات أو أنشطة الدفاع المدني أو الضوضاء الخارجية غير المتوقعة) في إزعاج الأطفال وأن تعيق عملية التعلم. يقدم هذا الدليل خطوات عملية داخل المدرسة لمساعدة المعلمين ومقدمي الرعاية في الحفاظ على هدوئهم وحماية الأطفال نفسياً وجسدياً والاحتفاظ ببيئة تعلم آمنة ومستقرة.

**المبادئ الأساسية: الحماية** (السلامة الجسدية)، **والطمأننة** (رسائل هادئة وواضحة)، **والتواصل** (البقاء قريبين والتنظيم المشترك). يلتقط الأطفال الإشارات العاطفية من البالغين—فحفاظك على هدوئك هو واحد من أهم أشكال الدعم التي تقدمها وأكثرها فاعلية.

**المبادئ الأساسية (السنوات المبكرة): الحفاظ على سلامتهم، والبقاء قريبين منهم، واستخدام عبارات بسيطة، والعودة إلى الروتين.** يهدأ الأطفال معنا من خلال ممارسة التنظيم المشترك معهم—فنبرة صوتك هادئة ووجهك الهادئ وتصرفاتك الثابتة تساعد في تهدئة أجهزتهم العصبية.

### الجزء الأول — قبل الحادث (الاستعداد)

#### 1 وضع خطة استجابة مدرسية بسيطة

وضع خطة استجابة واضحة وبسيطة للأصوات الخارجية المرتفعة أو غير المتوقعة حتى تستجيب هيئة التدريس والموظفون بشكل متنسق ويتم توجيه الأطفال بهدوء. يجب أن تحدد الخطة:

- مواقع داخلية آمنة مخصصة يمكن للأطفال البقاء فيها معاً (ويُفضل أن تكون بعيدة عن النوافذ/الأماكن المكشوفة).
- إجراءات التواصل بين هيئة التدريس والموظفين وقيادة المدرسة.
- ممارسات روتينية/أنشطة تساعد الأطفال في الحفاظ على هدوئهم أثناء الوقوف.
- أدوار ومسؤوليات هيئة التدريس والموظفين لضمان الإشراف والدعم المنسقين..
- التأكد من إبقاء المعلمين والطاقم الإداري على دراية بهذه الإجراءات. وعند الاقتضاء، التدريب على الروتين بشكل دوري بطريقة داعمة وملائمة للأعمار حتى يعرف الأطفال ما عليهم فعله دون أن يزيد الخوف لديهم.

#### إرشادات يومية تساعد الأطفال الصغار في الشعور بالأمان:

- **استخدم جدولاً مرئياً بسيطاً** وقيم بالإشارة إليه كثيراً (على سبيل المثال، ترحيب ← حلقة ← لعب ← وجبة خفيفة ← اهواء الطلق ← قصة ← العودة إلى المنزل).
- **استخدم نفس العبارة المطمئنة** في كل يوم: "أنت في أمان. نحن معاً. سنقوم بروتيننا."
- **خصص وقتاً للتنظيم** مرتين على الأقل يومياً (2-1 دقيقة): التنفس، وتمارين التمدد، وأغنية هادئة.
- **قم بإجراء فحص سريع للمشاعر** (اختياري): بطاقات المشاعر، الإبهام لأعلى/للجانب/لأسفل، أو "ما الذي يشعر به جسمك اليوم؟"

#### للأطفال الصغار: قم بإعداد "مجموعة أدوات للتهديئة" صغيرة

- بعض من كتبهم المفضلة المزودة بالصور (قصص مألوقة وداعمة للهدوء)
- أحد أغراض الراحة التي يمتلكها الفصل (على سبيل المثال، دمية ناعمة)
- عناصر مرئية بسيطة: "توقفوا/تعالوا إلى هنا/اجلسوا معاً/تنفسوا"
- عنصر حسي صغير إذا كان مستخدماً في بيتك (على سبيل المثال، قطعة قماش ذات ملمس بارز)
- فقاعات أو ريشة/دولاب هواء (للتنفس البطيء: "انفخ برفق")
- إذا كانت مستخدمة ومعتمدة في بيتك: واقيات أذن /سماعات رأس لتقليل الضوضاء مناسبة للأطفال
- مناشف ومياه (إذا كانت متاحة)

#### 2 التحدث عن السلامة بطرق ملائمة لأعمارهم

في الأوقات الهادئة (لا أثناء وقوع الحادث)، وشرح روتين السلامة بطريقة مبسطة مع طمأنتهم. استخدام لغة واضحة ومباشرة وموجزة، وتجنب التفاصيل غير الضرورية، مع التأكيد على أن البالغين والمدرسة لديهم خطط للحفاظ على سلامة الجميع.

**أمثلة على العبارات:** "في بعض الأوقات قد نسمع أصوات مرتفعة بالخارج. المدرسة لديها خطط للحفاظ على سلامة الجميع. فعند سماع هذه الأصوات، سنبقى معاً ونتبع روتين السلامة الخاص بنا."

#### 3 ممارسة استراتيجيات التهديئة ضمن الروتين اليومي

تقديم استراتيجيات التهديئة وممارستها خلال أنشطة الفصل الاعتيادية حتى يتمكن الأطفال من إتقانها بسهولة أثناء الأوقات الصعبة. تدعم الممارسة المنتظمة التنظيم الذاتي والوعي العاطفي وتعزز الشعور بالسلامة داخل الفصل.

### الجزء الثاني - عند سماع أصوات عالية أو عند وقوع حادث (الاستجابة الفورية)

#### 1 أولاً: تمالك أعصابك

- خذ أنفاساً عميقة وبطيئة.
- حافظ على نبرة صوتك ثابتة وهادئة؛ تحدث ببطء ووضوح
- تجنب إظهار الذعر أو الصدمة أو الخوف- الأطفال يفهمون لغة الجسد عند الكبار على الفور.

#### 2 اجمع الأطفال في مكان آمن ومريح

- أبقِ الأطفال معاً تحت إشرافك المباشر. إذا نصت إجراءات مدرستك على ذلك، ابعد الأطفال عن النوافذ واتجه للدخل أو أي مكان آمن مُخصص.
- اجمع الأطفال بعيداً عن النوافذ
- اطلب منهم الجلوس معاً (على سبيل المثال، على سجادة أو في دائرة أو في زاوية آمنة) حتى تتمكن من رؤيتهم ودعمهم.
- أبقِ المجموعة قريبة منك ومن بعضهم البعض.

**تعليمات بسيطة يمكنك الاستعانة بها:** "تعالوا اجلسوا معي." "سنبقى هنا معاً." "نحن بأمان هنا معاً." أنا متواجد معكم."

#### 3 إذا كان الأطفال في المنطقة الخارجية:

- أطلب من الأطفال بهدوء التحرك إلى المكان الآمن بالداخل
- استخدم ألعاباً وأغانٍ مألوقة، أو أنشطة مرحة للتحرك للداخل، ليتحرك الأطفال دون خوف أو فزع
- حافظ على نبرة صوتك هادئة ومطمئنة أثناء توجيههم..

#### 4 استخدم عبارات بسيطة وصادقة لطمأنتهم

- لا يحتاج الأطفال إلى شرح تفصيلي. استخدم جملاً قصيرة مطمئنة، وتجنب اللغة الدرامية أو التكهات
- "كان ذلك صوتاً عالياً، لكننا بأمان هنا."
- "يسيطر الكبار على الوضع"
- "وضعت مدرستنا خطط للتعامل مع هذه المواقف"
- "نحن معاً، وهذا يضمن السلامة للجميع"

#### 5 وضح لهم أن مشاعرهم وردود أفعالهم طبيعية

- قد يبكي الأطفال، أو لا يتحركون، أو يصمتون، أو يتصرفون بقلق. بين لهم أن ردود أفعالهم طبيعية وأنك متواجد معهم.
- "لا بأس أن نشعر بالقلق."
- "قد نسمع أصوات عالية فجأة"
- "في بعض الأحيان، نشعر بالتوتر عندما نسمع أصوات عالية- هذا يحدث لكثير من الأشخاص."

## دليل عملي للمعلمين ومقدمي الرعاية:

### دعم الأطفال أثناء سماع أصوات الانفجارات العالية وأصوات الصواريخ أو غيرها من الأصوات المرتفعة المفاجئة في المدرسة

#### 6 ممارسة أنشطة منظمة تعمل على تهدئتهم مثل:

- غناء أغنية هادئة مألوفة
- قراءة قصة معروفة
- العد ببطء
- الرسم والتلوين في حال توافر المواد المناسبة
- ممارسة ألعاب هادئة ومألوفة في الفصل

**عبارات بسيطة لحث الأطفال على التنفس البطيء:** "شهيق... واحد، اثنان، ثلاثة" "زفير... واحد، اثنان، ثلاثة" كرر هذه العبارات من 3 إلى 5 مرات (أو حتى يشعر الأطفال بالهدوء) مع توضيح طريقة التنفس.

#### 7 طمئن الأطفال الذين يحتاجون إلى المزيد من الدعم

قد يحتاج بعض الأطفال إلى مزيد من القرب والشعور بالطمأنينة. قدّم الدعم بطرق تتناسب مع سياسة مدرستك وبما يطمئن الطفل (مثل الجلوس بالقرب منه، أو مسك يده، أو عنق قصير إذا لزم الأمر). انتبه إلى الأطفال الذين يصبحون: هادئين للغاية/ منعزلين، أو متشبثين للغاية، أو عدوانيين، أو مضطربين بشكل غير معتاد. اجعلهم يشعرون بمزيد من الطمأنينة وراقبهم عن كثب.

#### 8 حافظ على النظام الروتيني للأطفال إن أمكن

بمجرد أن يتوقف الصوت ويشعر الأطفال بالهدوء، ارجع تدريجياً إلى الأنشطة المعتادة. عندما يمارس الأطفال روتينهم اليومي، فإنهم يستعيدون الشعور بالأمان والسيطرة.

#### 9 تجنب إطلاع الأطفال على الكثير من المعلومات

- **عدم** عرض الأخبار أمام الأطفال أو مناقشة تفاصيل مفزعة أمامهم.
- **عدم** السماح بالتكهن بشأن المخاطر.
- **عدم** أخذ صور أو تسجيل فيديوهات على هاتفك أثناء وقوع الحادثة، والتأكد من عدم قيام الأطفال بذلك. تقديم الحد الأدنى من التوضيحات المناسبة لعمر الأطفال.

### الجزء الثالث - ما بعد دوي الصوت أو وقوع الحادث (التعافي)

#### 1 الاطمئنان على سلامة الأطفال

عندما يسود الهدوء، بادر بالاطمئنان على سلامة الأطفال بسرعة وبلطف. بعض الأطفال سيرغبون في التحدث، بينما قد يفضل آخرون الصمت. أنصت إليهم بهدوء، وتفهم مشاعرهم، وتجنب إجبارهم على مشاركة ما يشعرون به.

- "كيف حال الجميع؟"
- "هل فجاكم الصوت؟"
- "هل شعر أحد بالقلق قليلاً عند سماع الصوت؟"
- "هل هناك أي شيء تودون أن تسألوا عنه؟"

#### 2 التعامل مع ردود الفعل على أنها أمر طبيعي

طمئن الأطفال بأن ردود الفعل المختلفة طبيعية (كالشعور بالخوف أو المفاجأة أو الفضول أو الرغبة في التزم الصمت). يمكنك أن تقول: "لا بأس أن نشعر بالمفاجأة عندما نسمع صوتاً عالياً"، أو "أحياناً تجعلنا الأصوات العالية نشعر بالتوتر - وهذا أمر طبيعي".

#### 3 إتاحة فرص للتعبير الإبداعي

غالباً ما يتعامل الأطفال مع التجارب المثيرة للتوتر من خلال اللعب والإبداع. لذا، يُنصح بتوفير خيارات لا تنطوي على الشعور بالضغط وتسمح بالتعبير دون إلزام الأطفال بالتحدث عن الحدث بشكل مباشر.

- الرسم أو التلوين
- سرد القصص (الحقيقية أو الخيالية)
- لعب الأدوار/اللعب التخيلي
- الكتابة أو تدوين اليوميات (للطلاب الأكبر سناً)

#### 4 استعادة الروتين

تساعد العودة إلى الجدول الزمني المعتاد الأطفال على استعادة الأوضاع الطبيعية، فالروتين المألوف يعيد إليهم القدرة على التنبؤ والاستقرار العاطفي والشعور بالأمان.

#### 5 التواصل مع أولياء الأمور/مقدمي الرعاية

بعد انتهاء الموقف، شارك أولياء الأمور/مقدمي الرعاية بمعلومات موجزة وواقعية، تتضمن ما حدث (بأسلوب مبسط) وكيف تم دعم الأطفال والحفاظ على هدوئهم، فهذا يبني الثقة ويعزز التوافق بين المدرسة والمنزل.

### الجزء الرابع - علامات تدل على أن الطفل قد يحتاج إلى دعم إضافي

يعود العديد من الأطفال إلى روتينهم المعتاد بسرعة، لكن قد يبقى بعضهم في حالة من الضيق خلال الساعات أو الأيام التي تلي الحدث. لذا، احرص على مراقبة أي تغييرات تستمر أو تؤثر على مشاركتهم في الأنشطة اليومية.

- الخوف المفرط أو البكاء أو التشبث
- الانسحاب/الصمت أو الإحجام عن المشاركة
- السلوك العدواني أو زيادة سرعة الانفعال
- الصعوبة في التركيز أو الانخراط في المهام
- الشكاوى الجسدية (مثل الصداع أو آلام المعدة أو الشعور بالتعب))

في حال استمرار ردود الفعل هذه لعدة أيام أو تفاقمها، فأبلغ إدارة المدرسة/المسؤول المعين عن السلامة النفسية، وتواصل مع أولياء الأمور/مقدمي الرعاية، واستشر المرشدين التربويين أو الموظفين المعيّنين بالسلامة النفسية في المدرسة عند الاقتضاء.

### الجزء الخامس - دعم الموظفين في المدرسة

يتطلب دعم الأطفال خلال الأحداث المقلقة التحلي بالهدوء والصبر والعمل الجماعي. لذا، يجب على المدارس إعداد الموظفين مسبقاً وضمان توفير الدعم اللازم.

- توفير الاستعدادات/التدريب قبل إعادة فتح المدارس (أو قبل الفترات التي يرتفع فيها مستوى الخطر)
- إجراء تدريبات سلامة بسيطة وداعمة
- ضمان توفير خدمات الاستشارة/الدعم النفسي للمعلمين وللموظفين الرئيسيين
- تقديم الدعم لبعضكم البعض والتواصل بشكل صريح مع الزملاء
- تقاسم المسؤوليات حتى يحصل جميع الأطفال على الاهتمام والطمأنينة
- أخذ فترات راحة قصيرة كلما أمكن ذلك لاستعادة الاتزان ورباطة الجأش
- طلب التوجيه من إدارة المدرسة عند الحاجة.

### الجزء السادس - المبادئ الأساسية التي يجب تذكرها

- **الحماية:** اتباع إجراءات السلامة في المدرسة والحد من المخاطر الجسدية (على سبيل المثال، الابتعاد عن النوافذ إذا لزم الأمر)
- **الطمأنينة:** استخدام رسائل هادئة وواضحة ومتسقة؛ وتجنب ذكر التفاصيل المخيفة
- **التواصل:** البقاء على مقربة، والحرص على إبقاء الأطفال معاً، ومساعدتهم على ضبط أنفسهم من خلال وجودك الهادئ

**الرسالة الرئيسية للأطفال:** "أنتم بأمان. الكبار متواجدون هنا معكم وسنعطي بكم."

# Practical Guide for Teachers and Caregivers:

## Supporting Children During Loud Explosions, Missile Sounds, or Other Sudden Loud Noises at School



هيئة أبوظبي  
للطفولة المبكرة  
Abu Dhabi Early  
Childhood Authority

**Purpose:** Sudden loud sounds (e.g., explosions, air defence activity, or other unexpected external noises) can distress children and disrupt learning. This guide provides practical, school-based steps to help educators and caregivers stay calm, protect children emotionally and physically, and restore a safe, predictable learning environment.

**Core principles:** **Protect** (physical safety), **Reassure** (calm, clear messages), and **Connect** (stay close and co-regulate). Children take emotional cues from adults—your calm presence is one of the most effective supports.

**Core principles (early years):** **Keep safe, stay close, use simple words, and return to routine.** Young children co-regulate—your calm voice, calm face, and steady actions help their nervous systems settle.

### Part 1 — Before an Incident (Preparation)

#### 1) Develop a simple school response plan

Establish a clear, simple response plan for loud or unexpected external sounds so staff respond consistently and children are guided calmly. The plan should outline:

- Designated safe indoor locations (ideally away from windows/exposed areas) where children can remain together.
- Communication procedures between staff and school leadership.
- Calm-down routines/activities that help children settle during the situation.
- Staff roles and responsibilities to ensure coordinated supervision and support.

Ensure educators and administrative staff are familiar with these procedures. Where appropriate, practise the routine periodically in a supportive, age-appropriate way so children know what to do without increasing fear.

#### Daily anchors that help young children feel safe:

- **Use a simple visual schedule** and point to it often (e.g., Welcome → Circle → Play → Snack → Outdoor → Story → Home).
- **Use the same reassuring phrase** each day: “You are safe. We are together. We will do our routine.”
- **Build in regulation moments** at least twice daily (1–2 minutes): breathing, stretching, quiet song.
- **Do a brief feelings check-in** (optional): feelings cards, thumbs up/side/down, or “How does your body feel today?”

#### For younger children: prepare a small “calm kit”

- A few favourite picture books (familiar, calming stories)
- A classroom-owned comfort item (e.g., soft toy)
- Simple visuals: “Stop / Come here / Sit together / Breathe”
- A small sensory item if used in your setting (e.g., textured fabric)
- Bubbles or a feather/pinwheel (for slow breathing: “blow gently”)
- If used and approved in your setting: child-sized ear defenders/noise-reduction headphones
- Tissues and water (if available)

#### 2) Talk about safety in age-appropriate ways

In calm moments (not during an incident), explain safety routines simply and reassuringly. Keep language clear and brief, avoid unnecessary details, and emphasize that adults and the school have plans to keep everyone safe.

**Example wording:** “Sometimes we might hear loud sounds outside. Our school has plans to help keep everyone safe. When we hear those sounds, we stay together and follow our safety routine.”

#### 3) Practise calming strategies as part of daily routine

Introduce and practise calming strategies during normal classroom activities so children can access them more easily during stressful moments. Regular practice supports self-regulation, emotional awareness, and a sense of safety in the classroom.

### Part 2 — During Loud Sounds or an Incident (Immediate Response)

#### 1) First: regulate yourself

- Take slow, deep breaths.
- Keep your voice steady and calm; speak slowly and clearly.
- Avoid showing panic, shock, or fear—children read adult body language immediately.

#### 2) Gather children together in a safe, comfortable space

Keep children together under direct supervision. If advised by your school procedures, move away from windows and toward an interior area or designated safe space.

- Gather children away from windows.
- Ask them to sit together (e.g., carpet/circle area or a safe corner) so you can see and support everyone.
- Keep the group close to you and to each other.

**Simple instructions you can use:** “Come sit close together with me.” “We are going to stay here together.” “We are safe here together.” “I am here with you.”

#### 3) If children are outdoors

- Guide children calmly indoors and into the safe space.
- Use familiar games, songs, or playful transitions so children move without fear or alarm.
- Keep your voice calm and reassuring while leading them.

#### 4) Provide simple, honest reassurance

Children do not need detailed explanations. Use short, reassuring sentences and avoid dramatic language or speculation.

- “That was a loud sound, but we are safe here.”
- “The adults are taking care of the situation.”
- “Our school has plans for situations like this.”
- “We are staying together, and that helps keep everyone safe.”

#### 5) Normalize feelings and reactions

Children may cry, freeze, become quiet, or act restless. Acknowledge that their reactions are normal and that you are there with them.

- “It’s okay to feel scared.”
- “Loud sounds can surprise us.”
- “Sometimes loud noises make our bodies feel jumpy—that happens to many people.”

# Practical Guide for Teachers and Caregivers: Supporting Children During Loud Explosions, Missile Sounds, or Other Sudden Loud Noises at School



هيئة أبوظبي  
للطفولة المبكرة  
Abu Dhabi Early  
Childhood Authority

## 6) Use calming, structured activities

- Sing a familiar quiet song.
- Read a familiar story.
- Count slowly together.
- Offer drawing/colouring if materials are available and appropriate.
- Play a calm, familiar classroom game.

**Simple slow-breathing script:** “Breathe in... one, two, three.” “Breathe out... one, two, three.” Repeat 3–5 times (or until the group looks calmer) while you model the breathing.

## 7) Comfort children who need extra support

Some children will need more proximity and reassurance. Offer support in ways that fit your school policy and the child’s comfort (e.g., sitting closer, holding a hand, or a brief hug if appropriate).

**Watch for children who become:** very quiet/withdrawn, very clingy, aggressive, or unusually restless. Provide extra reassurance and keep them within your line of sight.

## 8) Maintain routine when possible

Once the sound stops and children are calmer, return gradually to normal activities. Predictable routines help children regain a sense of safety and control.

## 9) Avoid overexposure to information

- **Do not** play news or discuss frightening details around children.
- **Do not** allow speculation about danger.
- **Do not** take photos/videos on your phone during an incident; ensure children do not take photos/videos if any incident occurs.

Keep any explanations minimal and age-appropriate.

## Part 3 – After the Sound or Incident (Recovery)

### 1) Check in with children

When the environment is calm, offer a brief, gentle check-in. Some children will want to talk; others may prefer quiet. Listen calmly, acknowledge feelings, and avoid pushing children to share.

- “How is everyone feeling?”
- “Did the sound surprise you?”
- “Did anyone feel a little worried when they heard the sound?”
- “Is there anything you would like to ask?”

### 2) Normalize reactions

Reassure children that different reactions are normal (scared, surprised, curious, quiet). You might say: “It is okay to feel surprised when we hear a loud sound,” or “Sometimes loud noises make our bodies feel jumpy—that is normal.”

### 3) Provide creative expression opportunities

Children often process stressful experiences through play and creativity. Offer low-pressure options that allow expression without requiring children to talk about the event directly.

- Drawing or colouring
- Storytelling (real or imagined)
- Role-play/pretend play
- Writing or journaling (for older students)

### 4) Restore routine

Returning to the regular schedule helps children regain normalcy. Familiar routines restore predictability, emotional stability, and a sense of safety.

### 5) Communicate with parents/caregivers

After the situation, share a brief, factual update with parents/caregivers, including what occurred (in simple terms) and how the children were supported and kept calm. This builds trust and supports consistency between school and home.

## Part 4 – Signs a Child May Need Extra Support

Many children return to their usual routines quickly, but some may remain distressed in the hours or days that follow. Observe for changes that persist or affect participation in daily activities.

- Excessive fear, crying, or clinginess
- Withdrawal/quietness or reluctance to participate
- Aggressive behaviour or increased irritability
- Difficulty concentrating or engaging in tasks
- Physical complaints (e.g., headaches, stomach aches, fatigue)

If these reactions continue for several days or escalate, inform school leadership/the designated wellbeing lead, communicate observations with parents/caregivers, and refer to school counsellors or wellbeing staff when appropriate.

## Part 5 – Supporting School Staff

Supporting children during unsettling events requires calmness, patience, and teamwork. Schools should prepare staff in advance and ensure support is available.

- Provide preparation/training before school reopening (or before periods of increased risk).
- Conduct simple, supportive safety drills.
- Ensure counselling/mental health support is available for teachers and key staff.
- Support one another and communicate openly with colleagues.
- Share responsibilities so all children receive attention and reassurance.
- Take short breaks when possible to regain composure.
- Seek guidance from school leadership when needed.

## Part 6 – Key Principles to Remember

- **Protect:** Follow school safety procedures and reduce physical risks (e.g., move away from windows if required).
- **Reassure:** Use calm, clear, consistent messages; avoid frightening details.
- **Connect:** Stay close, keep children together, and co-regulate through your calm presence.

**Key message for children:** “You are safe. The adults are here. We will take care of you.”