

22/9/24

סבאח אלכביר ואסבוע סעיד לחצרה الأبء الأءراء.

في ضوء الليلة المليئة بالتوترات التي عشناها، والدخول إلى الملاجئ التي اعتاد عليها معظم أطفالنا، نقدم لكم بعض الإرشادات:

1. لنبقى قريبين من أطفالنا في الساعات القادمة، بقدر الإمكان
 2. سنشرح للأطفال الإرشادات بما يتناسب مع أعمارهم وقدراتهم على الفهم، وسنحاول ألا نضيف تفاصيل أو معلومات تفصيلية قد تؤدي إلى شعورهم بالتوتر والقلق.
 3. مهم ان نشرح للأطفال أن صافرات الإنذار تهدف لحماية. صحيح أن صوت الصافرة مرتفع ومخيف ولكنه يحمينا ويفضله نعرف أننا يجب أن نترك كل شيء وندخل الى الملجأ.
 4. مهم ان نستمع الى اسالة اطفالنا ونجيبهم بصدق بطريقة متوازنة ومناسبة لأعمارهم، وسنعبير عن ثقنتنا بقدرتنا على حماية أنفسنا وبأنظمة الدفاع التي تحمينا.
 5. أثناء التواجد في الملجأ، يُنصح بإشراك الأطفال في أنشطة وأعمال، يمكننا أن نقترح عليهم اللعب معًا في الملجأ، أو قراءة قصة، أو شرب الماء.
 6. من المهم الانتباه ومراقبة المحتويات التي يتعرض لها الأطفال، وتقليل استهلاك الأخبار، ومنع التعرض لمحتويات قد تثير الذعر، وتوجيه المعلومات التي يتعرضون لها.
 7. مهم ان نحافظ على قناة اتصال مفتوحة مع الأطفال والمراهقين ونذكرهم بقدراتهم على التكيف.
 8. منح مساحة للمشاعر - كل رد فعل طبيعي في حالات الضغط. للجسم طرق مختلفة لتهدئة نفسه مثل الضحك، البكاء، الارتعاش، الانكماش وغيرها. لا تخافوا من ذلك.
 9. مهم ان نكون قدوة شخصية. كلما تحكمتنا في أنفسنا اكثر، فإن قدرتنا على نقل رسالة هادئة ومطمئنة تكون أكبر بكثير. يشعر الأطفال بنا، وتأثير تجربتهم معنا أقوى من الكلمات. لذلك فإن أهم شيء هو أن نبقي أنفسنا هادئين.
 10. مهم ان ننتبه ونكون يقظين للتغيرات السلوكية التي قد تدل على الضائقة (القلق، العدوانية، الانطواء، عدم الرغبة في التعاون وغيرها).
- الأباء الذين يحتاجون إلى مساعدة أو استشارة فيما يتعلق بأطفالهم، يمكنهم التواصل مع المعلمة، أو المستشارة، وفي حالة الحاجة مع اخصائي نفسي في الإطار التعليمي عن طريق الطاقم التعليمي.

أيضًا، مركز الدعم النفسي في وزارة التربية والتعليم *6552 الفرع 5، يقدم خدمات اليوم.

نتمنى لكم أسبوعًا هادئًا وأخبارًا سارة للجميع،

طاقم الخدمات النفسية مسجاف