

أولياء الأمور الأعزاء،

كما تعلمون بدأ جيش الدفاع الإسرائيلي حملة عسكرية خلال اليوم الأخير، وأعلن عن «حالة خاصة» في الجبهة الداخلية. يرسل التصعيد الأمني الكثير من العائلات للمكوث في المكان الآمن، وتتابع عائلات أخرى ما يجري من بيوتها بقلق. نحن جميعًا نرجو أن يعم الهدوء، وإلى ذلك الحين، بإمكاننا أن نساعد أبناءنا في مواجهة الوضع.

ما الذي يحتاج إليه أبنائنا خلال أوقات التوتر الأمني؟**المعلومات**

نتيقن من أن أبناءنا يعرفون التوجيهات، وبأنهم بالقرب من مكان آمن وتندرب معهم على الدخول إليه. نقلص الانكشاف على معلومات من وسائل الإعلام. إليكم [رابط](#) يحوي مبادئ مقترحة للمحادثة مع الأبناء ذوي الاحتياجات.

العائليّة

نؤكد على أننا "هنا معًا كعائلة"، ونحرص على حضورنا الوالدي، ونكون بقربهم، ونمنحهم الدفء، ونجرب محادثات معهم.

الحفاظ على مجرى الحياة

نحاول الحفاظ على مجرى الحياة المعتاد في العائلة، أو نخلق مجرى حياة بديل، وذلك كي نقل رسالة تنطوي على السيطرة على الوضع والمحافظة على التسلسل في مجرى الحياة.

القيام بأمر

نحفز الأرواد على المبادرة والقيام بأمر على ضوء الوضع الراهن. سيساهم العمل والقيام بوظائف ثابتة في البيت خلال فترة التوتر في الإحساس بالأمان والسيطرة وسيدفع قُدماً بمواجهة الوضع بشكل أمثل. عندما تنطلق صفارة الإنذار يمكن أن نطلب من الأبناء القيام بمهمة ثابتة عند الدخول إلى المكان الآمن. عند انتهاء المكوث في المكان الآمن من المفضل التأكيد أن الخطر قد زال حالياً.

الحديث والمشاركة

- نتحدث مع أبنائنا بشكل يتلاءم مع جيلهم، ونشرح لهم ما يجري، ونتيح لهم المجال كي يشاركونا، ونمنحهم شعوراً من اليقين والتفهم:
- نخبر أبنائنا أنه ينبغي أن نكون بالقرب من الأماكن الآمنة ولذا اخترنا أن نساغر إلى مكان آخر أن نبقي في البيت بالقرب من المكان الآمن.
- نصغي للأبناء في أي وقت، ونشجعهم على المشاركة بأفكارهم ومشاعرهم ونسألاتهم.
- نشرح الوضع بشكل مبسط وتبعاً لجيلهم ومدى الانكشاف على ما يجري.
- نشرح للأبناء الأصغر سناً المصطلحات التي ينكشفون عليها، على سبيل المثال: **صفارة الإنذار، المكان الآمن، الغرفة الآمنة.**
- نبدي التفهم ونتحلّى بالصبر حيال حالات النكوص لمراحل تطورية سابقة: كالبكاء، التعلق المفرط، طلب المصاصة، النوم بالقرب من بالغ، وما شابه.
- نشركهم إلى حد ما بأحاسيسنا أيضاً، وبالتزامن مع ذلك، نتطرق إلى الأمل والحصانة النفسية التي ترافق هذه الأحاسيس: **"أنا قلق أيضاً، ولكنني هادئ لأني في البيت معك ونحن نملك غرفة آمنة"**.
- نجيب عن أسئلة الأبناء، ولا نضيف معلومات ليست ضرورية في أدائهم الوظيفي.

التشجيع

نساعد الأبناء على إيجاد موارد المواجهة الخاصة بهم، ونبدي لهم ثقتنا بقدرتهم على المواجهة **"لقد رأيتك حين ساعدت أختك عندما ركضنا نحو المكان الآمن"**، **"لقد رأيتك عندما أصغيت للأغاني التي تحبينها، وهذا هداك"**.

التعبير عن المشاعر والأفكار

نشجع الأبناء في كل فرصة سانحة على الاستمرار في النشاطات التي تروّح عنهم وتهديهم: يحتاج صغار السن إلى بيئة فيها ألعاب، ألعابهم الخاصة، وهذا يشمل الحيز الآمن. من المهم توجيه الأرواد الأكبر سناً إلى القيام بنشاطات إبداعية، اللعب، الرياضة.

المساعدة

نشجع أبنائنا على التوجه لطلب المساعدة عند الحاجة ومد يد العون لمن يحتاجها: **"طلب المساعدة يُعدّ قوة!"**

الانتباه

نكون متيقظين بخصوص أبنائنا، وإذا لاحظنا تغييراً في تصرفاتهم نغمرهم بالدفء والحب ونتشاور مع المهنيين.

على ضوء حالة الطوارئ تم تفعيل **"مركز الدعم العاطفي"** التابع للخدمات النفسية الاستشارية. يعمل المركز خلال الأسبوع من الأحد حتى الخميس من الساعة 8:00 حتى 20:00، ويوم الجمعة من الساعة 8:00 حتى 14:00.

على الأرقام: 073-3983960, 6552 * بدالة 5 ثم 1

بالإمكان التوجه واستشارة الخدمات النفسية في السلطة المحلية

أولياء الأمور الأعزاء،
حافظوا على أنفسكم وعلى
عائلاتكم!
أنتم مدعوون للاستعانة
بالطواقم التربوية ومراكز
الدعم