

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**

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

العائلية

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

الحفاظ على مجرى الحياة

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

القيام بأمر

نحفز الأبناء 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.

الحديث والمشاركة

- نتحدث مع أبنائنا بشكل يتلاءم مع جيلهم، ونشرح لهم ما يجري، ونتيح لهم المجال كي يشاركوا، ونمنحهم شعورًا من اليقين والتفهم: نسألهم "ما الذي فهمتموه عما يجري؟"، وسنعرف أحاسيسهم من خلال الكلمات والصيغة التي يختارونها.
- نصغي للأبناء في أي وقت، ونتيح لهم المجال كي يشاركوا بأفكارهم ومشاعرهم وتساؤلاتهم.
- نشرح الوضع بشكل مبسط وتبعًا لمدى الانكشاف على ما يجري.
- نشرح للأبناء الأصغر سنًا المصطلحات التي ينكشفون عليها، على سبيل المثال: **صفارة الإنذار، المكان الآمن، الغرفة الآمنة.**
- نبدي تفهمنا ونصفي الشريعة على مشاعر الأبناء: **"أنا أسمع أنك خائف"**.
- نشركهم إلى حد ما بأحاسيسنا أيضًا، وبالترامن مع ذلك، نتطرق إلى الأمل والحصانة النفسية التي ترافق هذه الأحاسيس: **"أنا قلق أيضًا، ولكنني هادئ لأنني في البيت معك ونحن نملك غرفة آمنة"**.
- نجيب عن أسئلة الأبناء، ولا نضيف معلومات ليست ضرورية في أدائهم الوظيفي.
- نعبر بشكل كلامي عن رسائل تنطوي على الأمل والحصانة النفسية: **"نحن محميتون في المكان الآمن، نحن نعتمد على قدرتنا كعائلة على مواجهة ما يجري معًا"**

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 وتهذّبهم: يحتاج صغار السن إلى بيئة فيها ألعاب، ألعابهم الخاصة، وهذا يشمل الحيز الآمن. من المهم توجيه الأبناء الأكبر سنًا إلى القيام بنشاطات إبداعية، اللعب، الرياضة. أما أبناء الشبيبة فنشجعهم على التواصل مع أترابهم وتبادل الزيارات إذا أتيج ذلك.

المساعدة

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

الانتباه نكون متيقّنين بخصوص أبنائنا، وإذا لاحظنا تغييرًا في تصرفاتهم نغمرهم بالدفء والحبّ 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: 6552, 073-3983960 * 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