

مשרד החינוך
המנהל הפדגוגי
שרות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה למצבי לחץ וחרום

יולי 2014

أولياء الأمور الاعزاء،

تحية وبعد،

بدأت العطلة الصيفية مع الامل بأيام مليئة بفعاليات مفرحة، مهدئة ومعززة.

هذه السنة استقبلنا العطلة بعد سلسلة من الاحداث الصعبة، وللأسف، توسع نطاق البلديات الواقعة تحت قصف الصواريخ. أعلنت "حالة خاصة" من قبل وزير الدفاع وتم تجنيد جنود الاحتياط. ان سقوط الصواريخ في البيئة القريبة من الابناء واطلاعهم على ما يعرض في وسائل الاعلام يزيد من الحاجة للحديث معهم، اعطائهم معلومات محتلنة، وتوقية حسانتهم النفسية.

في كثير من الاحيان نتخبط في اسئلة مختلفة: كيف يمكن ان نفسر لأبنائنا ما يحصل؟ ماذا نخبرهم؟ هل نطلعهم على المعلومات ام نخضعها للرقابة؟ لأي مدى يمكننا ان نطلعهم على احاسيسنا وتخوفاتنا كبالغين؟

ابنائنا منكشفون على وسائل الإعلام ولذلك لا يمكن ان نوفر لهم الحماية التامة من المعلومات حول الاحداث. دور البالغين المسؤولين- اولياء الأمور، المعلمين، ومربيات جيل الطفولة، هو ان يكونوا وسطاء في نقل الحقائق والمشاعر التي تثيرها، ومساعدة الابناء في بناء الطاقات والقدرة على التكيف.

تقوم الاطر التربوية بالتحضير لمحادثات المربين مع الطلاب، وذلك بالتشاور مع الطاقم النفسي والاستشاري في المدرسة. لقد تم توجيه المربين للاصغاء للطلاب، ان يدعموهم وان يرصدوا من يستصعبون التكيف بشكل خاص.

في هذه الفترة، هناك عدة مبادئ يمكنها ان تعزز حسانة ابنائكم وتكيفهم بشكل افضل:

1. يوجد للابناء القدرة على التكيف- كلما ازددتم ايماناً بحصانة ابنائكم النفسية وقدرتهم على التكيف، ازدادت قدرتهم على تجنيد طاقاتهم.
2. يتأثر الابن بمشاعر والديه وحالتهما النفسية- "تنتقل" حالتكم النفسية الى ابنائكم حتى وان لم تحدثوهم عنها بصراحة. كلما صغرت سنهم، ازداد تأثرهم. احرصوا على بث رسائل فيها امل وتفاؤل. اذا احسستم انكم تستصعبون دعمهم، توجهوا لطلب المساعدة من الاختصاصيين النفسيين في قسم الخدمات النفسية ومن مستشارة المدرسة.
3. نقل معلومات دقيقة: من المهم مشاركة الابناء والحديث معهم حول ما يحدث باختصار، بشكل يتلاءم مع جيلهم، تطورهم، وقربهم من الحدث. يجب التمييز بين الحقائق والاشاعات، ومنع غمرهم بمعلومات غير ضرورية. يجب منع مضامين صعبة غير ضرورية، مثل الصور المتكررة في وسائل الاعلام لمصابين. من المهم تذكر ان مفهوم الزمان والمكان لدى الابناء ما زال في حالة تطور، ولذلك لا يمكنهم التمييز بين قرب الخطر منهم او بعده عنهم. مثلاً، هم لا يدركون ان سقوط صاروخ بعيداً عنهم لا يشكل خطراً عليهم، او ان الصور المتكررة لمصابين ليست صوراً لأحداث جديدة.
4. ضبط الاطلاع على وسائل الإعلام: اضافة للمعلومات المهمة، تغمرنا وسائل الاعلام باعدادات وتحليلات. احياناً من الصعب الانفصال عن الشاشة وتوجد لدينا حاجة ان نرى الاحداث مرة تلو اخرى. يتأثر الابناء من هذا اكثر من البالغين، وهم يشاهدون ويسمعون الاخبار حتى وان بدوا منشغلين باللعب. من المهم ان يتاح لهم مشاهدة الاخبار التي تمت ملاءمتها لجيلهم، وموازنتها ببرامج/فعاليات ملائمة لجيلهم مزيلة للتوتر. يجب ان تكون مشاهدة الاحداث الصعبة بشكل محدود، اذ يمكن ان تسبب ضرراً ملموساً لتطورهم العاطفي السوي.
5. خلق رتابة (روتين) في الحياة اليومية: يحتاج الابناء للرتابة، حيث تمنحهم احساساً بالامان والسيطرة. يجب محاولة خلق رتابة في الحياة اليومية قدر المستطاع.
6. توزيع وظائف: يمنح القيام بوظائف في العائلة الابناء الاحساس بالامان والقدرة. يمكن، بل من المفضل ان يشارك الابن في اختيار وتحضير "الغرفة الآمنة" وان يحضر لنفسه حقيبة فيها اغراض مهمة بالنسبة له والتي تعزز احساسه بالامان: كتب، اقراص مدمجة، العاب يجدها.

משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
שרות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה למצבי לחץ וחרום

יולי 2014

7. האסאס באחמאיה מן קיבל הבאלינין: מן המהמ אן יאודא הבאליגון (ואואדאן, המריבון, וקואא האמן) ללאבן אנהמ ייבזלון כל מא פי וסעהמ מן אגל האחפאז עליה ועלי אמה. מן המהמ אן ינפז הבאליגון אאגיהא קיאדה האגיהה האאחליה בשכל אאמ ובאסאמראר. האסאמראריה פי אאנפאז אאגיהאא אבعاא האסאס באאמאן לדי האואלאד ואאחפא מן אדה האלק.
 8. יאגב האאאבה לسلואקיאא אאאאאא ען העאה ואלא ימאן אן אאאיר אלא קלא זאנד או זאאאקה יעאני מנהא האבן, ואלאגה ללאאור פי מאל אזה האלאא. מן המהמ מערפה אנה פי הבאיהה, מן האאיהי אן אאון ראווא פעל איר אעאאיהה.
 9. אאמ מאעוון ללאגה ללאאמ אאריבוי פי המארהה, למאאאארה, לקאמ האאמאא הנפאיה או למראז האעמ האמאיריה פי כל אאאול או אאאא.
- מלאאמה: "אבהא" אאאיר אלא הבנין ואלבהא עלא אד סואא.