

9 أيار 2018

## رسالة إلى أولياء الأمور في أعقاب التوتّر الأمني في الشمال

### أولياء الأمور الأعزاء،

تشتدّ مشاعر الشكّ وعدم اليقين فينا جميعًا أثناء الفترات التي تتسم بالتوتّر الأمني، وقد تعتري الأولاد، وربما البالغين أيضًا، تخوّفات عديدة. من المؤكّد أنكم منشغلون كأولياء أمور في اتّخاذ التدابير المناسبة بالتزامن مع الحفاظ على حضانة أولادكم النفسيّة.

فيما يلي مبادئ وتوجيهات يمكن أن تساعد قليلًا في الأسئلة والمعضلات التي يمكن أن تُطرح. من المهم أن تتقوا بأنفسكم وحسبكم كأولياء أمور أثناء هذه الأوقات.

يراقب الأولاد والشباب البالغين أثناء هذه الأوقات، ويتأثرون بهم عندما يفترسون الواقع. هذه الأوقات هي أوقات مهمّة من أجل إيصال رسائل مهذّنة ومتوازنة، حيث يتمّ منح معلومات موضوعيّة تخلو من التخمينات و"التنبؤات"، وذلك من أجل التمكن من تجنيد القوى والطاقت واستمرار مجرى الحياة السليم، بالتزامن مع الحفاظ على درجة التيقّظ المطلوبة والتصرّف بشكل مسؤول.

### مبادئ موجّهة للتصرّف أثناء حالة الطوارئ:

- **اتّباع توجيهات الجهات الأمنيّة وتنفيذها:** يجب أن ينتهج البالغون الموضوعية والهدوء قدر المستطاع عندما يشرحون التوجيهات للأولاد والمراهقين. من المهم أن يكون البالغون قدوة حسنة في اتّباع هذه التعليمات. سيشعر الأولاد بالأمان أكثر عندما يلاحظون أن أولياء أمورهم والبالغين ذوي المسؤولية الآخرين يعرفون التعليمات ويبدلون كلّ ما في وسعهم من أجل حماية أنفسهم وحماية أبنائهم.
- **مراجعة الإجراءات الأمنيّة:** من المهم أن نذكر الأولاد بمكان المواقع الأمنيّة والتعليمات التي يجب تنفيذها عند سماع صفارة الإنذار وبعدها.
- **منح المعلومات وبلورة الواقع:** من المفضّل الحديث عن الأوضاع بكلمات بسيطة وواضحة ودون تهويل. من المهم التأكيد على أن قوّة الأمن تبدل كل ما في وسعها من أجل الحفاظ على أمننا.
- **إيكال مهام ووظائف:** من المفضّل إيكال مهام ووظائف إلى أبنائكم تتناسب مع قدراتهم، كي يتسنى لهم إنجازها. إن أداء وظيفة تنطوي على مسؤولية يقوّمهم ويخفّف من انشغالهم بالمخاوف.
- **الحفاظ على مجرى الحياة المعتاد:** من المهم تشجيع أبنائكم على الذهاب إلى المدرسة أو البستان. إن الحفاظ على مجرى الحياة المعتاد يقوّمهم وينقل رسالة مفادها أن الحياة مستمرة ومتواصلة.
- **إتاحة المجال للمشاركة:** من المهم أن نتيح للأولاد إمكانيّة المشاركة بأفكارهم وتجاربهم. يمكن للبالغين المشاركة بأفكارهم وتخوّفاتهم أيضًا إذا كانوا يشعرون بأنهم يستطيعون فعل ذلك من خلال شعور بالسيطرة.
- **الانتباه للأولاد القلقين بشكل خاص:** يختلف ردّ فعل البالغين عن ردّ فعل الأولاد في حدّته وتوترته. من المهم أن يُبدي أولياء الأمور ثقّتهم بقدرة أبنائهم على المواجهة، وأن يكونوا متيقّظين للأولاد الذين يحتاجون إلى معاملة خاصة.
- **إعلام المربين\ات ومعلمات البساتين:** من المهم التواصل مع المربين\ات ومعلمات البساتين وإطلاعهم على أي معلومة حول ولدكم يمكن أن تكون ذات أهميّة أثناء أوقات الطوارئ.
- **لا تنفردوا بأفكاركم ومشاعركم:** إذا كان يتناوبكم شعورٌ بالعبء العاطفي أو توجد لديكم أسئلة\معضلات معقّدة، لا تنفردوا بها، وتوجّهوا لطلب المساعدة من المستشارّة أو الاختصاصيّة النفسيّة في المدرسة\البستان أو من الجهات المهنيّة المخوّلة الأخرى.

كلّنا أمل بأيام يسودها السلام والطمأنينة

إدارة الخدمات النفسيّة الاستشاريّة