



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי חינוכי

كيف نتحدث عن الأزمة؟ دعم الأهل للأولاد في فترة الطوارئ الأمنية

أهالي أطفال الروضات الأعزّاء

في هذه الأيام يتطلّب منكم كأهل للصغار دورًا هامًا ومهامً عائليةً صعبة، ثقوا بأنفسكم، في قدرتكم على مساعدة أطفالكم والعناية بهم. اصغوا لما يحدث وما يمرّ عليكم وتذكروا المشاركة والدعم والتشاور مع المحيطين بكم.

الحفاظ على الرتبة

يجب أن نحافظ على الرتبة العائلية وإنشاء نمط بديل من أجل السيطرة على الوضع والحفاظ على الاستمرارية.

والحماية العاطفي

من المهم جدًا الاهتمام بالحالة النفسية لأطفالنا مع الأخذ بعين الاعتبار سنّ الطفل. الوحدة العائلية مهمة جدًا، لذلك يجب أن نولي اهتمامًا للتواجد الجسديّ القريب والدفء والحوار المشترك بين أفراد العائلة. يجب أن نُفسّر للأطفال ما يحدث ويدور من حولنا اعتمادًا على الرسائل التي ننقلها لهم بشكلٍ لفظيٍّ أو غير لفظيٍّ.

الحماية الجسدية

علينا أن نهتمّ أولاً بالسلامة الجسدية لأفراد عائلتنا. من المهمّ جدًا التأكد من أن أطفالنا على دراية تامة بالتعليمات، وأنهم في مكان قريب وآمن وأنهم يتدربون على الدخول إلى الملاجئ والمساحات الآمنة، نقوم بذلك عن طريق لعبة وبشكل مريح، بحيث يشعرون في الوقت الحقيقي أنهم وصلوا إلى مكان مألوف يمكنكم الاستفادة من المواد المنشورة على موقع قيادة الجبهة الداخلية لشرح المفاهيم

الحدّ من التعرّض

نحاول ألا نتحدّث بالقرب من الأطفال عن مواضيع ومعلومات قد تثير القلق والخوف لديهم. ونقوم باعتدال مشاهدتنا لوسائل الإعلام بحضورهم.

خلق مساحة للاسترخاء

نهتمّ بأن تكون المساحة المحمية ممتعة وجذابة لأولادنا. نتأكد من وجود ألعاب ووسائد، أطعمة ومشروبات من شأنها أن تمنح الأولاد الشعور بالاستمرارية وتوفّر لهم الترفيه وتشجيت انتباههم عن الأحداث الجارية.

أثناء التواجد في المساحة المحمية، نحاول توضيح مراحل الأحداث بحيث يمنح الأولاد إحساسًا بالنظام والتنظيم. نقوم بذلك من خلال وصف تسلسل الأحداث التي سبقت دخول المنطقة المحمية، على سبيل المثال: لعبنا، شاهدنا البرنامج، انطلق الإنذار، دخلنا منطقة محمية، الآن سننتظر بضع دقائق، سنغادر بعد قليل، ولكن ابقوا بالقرب من المنطقة المحمية وكونوا متيقّظين لتعليمات قيادة الجبهة الداخلية.

أثناء تواجدهم في المساحة المحمية، نسمح للأولاد باللعب والاستماع إلى الموسيقى والغناء والنوم. سيتمّ تكليف البالغين في المجموعة بمهام صغيرة مناسبة لأعمارهم ممّا يسمح لهم الشعور بالثقة والقدرة على التخطّي.

حوار مشترك

نتحدّث مع أولادنا، بطريقة ملائمة لجيلهم، وبما يتناسب مع احتياجاتهم وأدائهم، نشكّل وساطة لهم بشأن الوضع، بوسائل متنوّعة مثل الرسم وما شابه بالارتكاز على معرفتكم بالولد، ونتيح لهم المشاركة ونمنحهم درجة من اليقين والفهم:

نسأل: "ماذا تفهمون أنتم عن الوضع؟" ونعاين مشاعرهم من خلال صياغة كلمات ومجرى حديثهم الذي اختاروه.

• نصغي إلى الأولاد في جميع الأوقات، ونسمح لهم مشاركة أفكارهم ومشاعرهم وأسئلتهم.

• نشرح لهم الموقف بكلمات بسيطة وبناءً على درجة المكاشفة له.

• نشرح للأولاد الأصغر سنًا المصطلحات التي ينكشفون إليها مثل- صفارة الإنذار، المساحة المحمية، وملجأ/ ملاجئ...

• نظهر تفهمًا ونعطي مصداقية للمشاعر التي يصفها الأولاد: "أنا سمعتُ أنّك خائف!"

• نتشارك أحيانًا بالقليل عن مشاعرنا أيضًا، من ناحية نصف الأمل والحصانة التي تراقها: "أنا قلق أيضًا، لكنني هادئ لأنني في البيت معك ولدينا منطقة محمية"، ومن ناحية أخرى ندافع.

• نجيب عن أسئلة الأولاد ولا نضيف معلومات غير لازمة لأدائهم.

• نعبر بصوتٍ جليّ عن الأمل والحصانة. ونقول للأولاد: "نحن محميون في المنطقة المحمية، ونحن نشق في قوّات الأمن ونثق في قدرتنا كعائلة على التأقلم معًا".



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי חינוכי

كيف نتحدث عن الأزمة؟ || دعم الأهل للأولاد في فترة الطوارئ الأمنية

تشجيع

نساعد الأولاد في اختيار وسائل التأقلم المناسبة لهم ونمنحهم الثقة في قدرتهم على التأقلم:
"كل الاحترام لك، لقد انتبهت للإنذار!"
"لقد رأيت كيف ساعدت أخذك!"

تنقيس

كلما أمكن، نشجع الأطفال على مواصلة الأنشطة الترفيهية بفترة الاستراحة: يحتاج الأطفال صغار السن إلى بيئة ألعاب مريحة وإلى ألعابهم الخاصة، حتى في المساحة المحمية.
من المهم توجيه الفتيان إلى الأنشطة الإبداعية والألعاب والرياضة.
تشجيع جيل الشباب على التواصل مع أقرانهم، وتقديم يد المساعدة للأشقاء الأصغر سنًا.

مُساعدة

نشجع أولادنا على التوجه لتلقي المساعدة وقت الحاجة وتقديم يد المساعدة لمن هو بحاجة: **"طلب المساعدة هو قوة!"**

تنبيه

نبقى مصغيين ومنتبهين لأولادنا. إذا لاحظنا أي تغيير في سلوكهم نخطمهم بالحب والدفع ونستشير متخصصين في المجال.

الأهل الأعزاء

انتهوا لأنفسكم ولعائلاتكم! أنتم مدعوون لطلب المساعدة من طواقم التربية والتعليم ومراكز المساعدة.

في أعقاب حالة الطوارئ تم فتح "مركز المساعدة النفسية" **"موקד הסיוע הרגשי"** لتقديم

خدمات نفسية استشارية في وزارة التربية والتعليم

أرقام هاتف المركز: 6552, 073-3983960 * إرسالية 5

يمكن التوجه لاستشارة في مراكز الخدمات النفسية השפ"ח في السلطات المحلية