

23 شباط 2020

اقترح لمحادثة الأهل مع أبنائهم في أعقاب خشية انتشار فيروس الكورونا

في أعقاب توجيه تلاميذ ومعلمين من مناطق مختلفة في البلاد، للدخول إلى العزل المنزلي، تطفو مخاوف وأسئلة، وفي الأماكن التي فيها تلاميذ وطواقم في العزل، من المرجح أن تكون هنالك مخاوف وقلق أكثر.

في حالات عدم التيقن والضغط، لكم- أيها الأهل- دور مركزي؛ أنتم الذين تنقلون الواقع للأطفال وأبناء الشبيبة وتبلورون فهمهم للأحداث. محادثة مفتوحة، تتضمن القلق والمخاوف من جهة وتبعث رسالة تهدئة، اطمئناناً وثقة من جهة أخرى، بأنه يوجد من نعتمد عليه، من شأنها أن تساعد الأبناء في تجنيد قوى المواجهة والتأقلم والجلادة.

عدّة مبادئ من أجل مساعدة أبنائكم في تطوير جلادة وتأقلم بشكل مثالي في هذه المرحلة:

1. من المهم بثّ الثقة بقوتنا كعائلة، وبقوّة أبنائنا على التأقلم؛ ففي هذا رسالة داعمة وملجأ.
2. المعلومات التي تُنقل للأولاد يجب أن تكون مصوغة بشكل بسيط، واضح ومتسلسل بحيث تلائم جيلهم. نقل الحقائق والأحاسيس يساعدهم في بناء قوّة التأقلم والواجهة، ويقوّي الشعور بالأمان لديهم.
3. الأطفال وأبناء الشبيبة يحتاجون إلى الحياة الطبيعيّة، وهي تمنحهم الأمان والشعور بالسيطرة. يجب المحافظة على الحياة الطبيعيّة قدر الإمكان.
4. الأطفال وأبناء الشبيبة يتأثرون بالانكشاف على الأخبار ووسائل الإعلام. من المهم توجيههم للمضامين الملائمة لقدراتهم وجيلهم، وضبط الانكشاف على مضامين متعلّقة بالحدث.
5. في المحادثة مع الأطفال وأبناء الشبيبة، من المهم أن نسألهم ماذا كانوا يريدون أن يفعلوا بشأن الوضع، وفي هذه الطريقة نعزّز الشعور حول أهميّة الوضع والسيطرة عليه.

في حالات الضّغط وعدم التيقن من الممكن أن تظهر ردود فعل كالانسحاب والتّعلق. يجب الانتباه للسلوكيات التي تبدو لكم- أنتم الأهل- استثنائية بشكل حدّ. في حالات كهذه يجب التّشاور مع أصحاب الاختصاص.

أيضاً في الحالات التي تشعرون فيها- أنتم الأهل- بالقلق، من المهم التّوجّه وتلقّي المساعدة المهنيّة.

دولة إسرائيل
وزارة التربية والتعليم
المديرية التربوية
قسم كبير- الخدمة النفسية الاستشارية

اليوم، الأحد 2020/2/23، سنفتح خطًا ساخنًا للموضوع، الخطّ يعمل على يد ذوي اختصاص من
الخدمة الاستشارية النفسية، وسيعمل بين الساعات 8:00 حتى 19:00

على هاتف: 1-800-25-0025 أو هاتف 073-3931111

في هذه الأيام تزداد حاجة الأطفال للشعور بالأمان. أنتم الأهل العامل الأهمّ الذي يمكن أن يساعدهم.
باحترام،

مديرية الخدمة النفسية الاستشارية

وزارة التربية والتعليم