

إرشادات وتوجيهات لأولياء الأمور

في حالات الطوارئ — الجاهزية والأمان والصمود النفسي
دليل عملي لبناء بيئة آمنة ومستقرة لأبنائنا في أوقات الأزمات

1. الجاهزية والأمان — تعليمات الجبهة الداخلية

في أوقات الطوارئ، تُشكّل الجاهزية المسبقة الركيزة الأولى لحماية أسرتنا. الاستعداد لا يعني الخوف، بل يعني المسؤولية.

- **مكان الأمان:** تأكد من أن جميع أفراد الأسرة يعرفون مكان "الحيز الآمن" في المنزل وكيفية الوصول إليه بسرعة عند سماع الصفارات.
- **خطة الطوارئ:** راجع مع أبنائك خطة الطوارئ المنزلية بانتظام، وحدّد نقطة التجمّع خارج المنزل في حال الضرورة.
- **حقيبة الطوارئ:** احرص على تجهيز حقيبة طوارئ تحتوي على الأساسيات: الماء، الأدوية، وثائق هوية، مصباح يدوي، وبطارية احتياطية.
- **التدريب المسبق:** تحدّث مع أبنائك مسبقاً عن أصوات الصفارات ومعناها لتجنّب الذعر، وعلمهم أن الصوت هو إشارة للتحرك نحو الأمان لا للهلع.

💡 نصيحة: خصّص مرة شهرياً لمراجعة الخطة المنزلية مع أبنائك على شكل تمرين خفيف ومحبّب، بعيداً عن الضغط والقلق.

2. كيف نتحدث مع أبنائنا؟ — الحوار الواعي والموجّه

الكلمة الصحيحة في الوقت الصحيح تبني جسراً من الثقة بينك وبين طفلك. الصمت أو الإفراط في المعلومات كلاهما يُضر.

- **الصدق المتناسب مع العمر:** تحدّث مع طفلك بصدق عن الواقع، مع تبسيط يتناسب مع مرحلته العمرية. الأطفال دون السادسة يحتاجون جُملاً قصيرة ومطمئنة، فيما يتحمّل الكبار نقاشاً أعمق.
- **رسائل الأمل والاطمئنان:** ركّز على عبارات تعزّز الأمان: "نحن معاً"، "نحن نعمل على حمايتكم"، "أنت بأمان بجانبني".
- **الإصغاء الفعال:** أتيح لطفلك فرصة طرح أسئلته واستمع بجديّة واهتمام دون استهزاء أو تهريب، فالسؤال علامة صحة نفسية.
- **الصدق حين لا تعرف:** إذا لم تعرف الإجابة قل بصدق: "لا أعرف الآن، لكننا سنعرف معاً". هذا يُرسّخ الثقة أكثر من إجابات ملفّقة.
- **تجنّب:** مناقشة تفاصيل مؤلمة أو مشاهد عنيفة أمام الأطفال، حتى لو ظننت أنهم لا يسمعون.

3. بناء الحصانة النفسية — المهام الصغيرة والروتين

الحصانة النفسية لا تُبنى في يوم واحد، بل تتشكّل عبر ممارسات يومية صغيرة تمنح الطفل إحساساً بالتحكّم والانتماء.

- **מهام تعزز الكفاءة:** كلف طفلك بمهام بسيطة: سكب الماء، ترتيب الغرفة، قراءة قصة للأخ الأصغر. هذه المهام تُعيد للطفل شعور الكفاءة والإسهام.
- **الروتين اليومي كمرونة:** حافظ على جدول يومي منتظم للوجبات والنوم والنشاط؛ الروتين يُشعر الطفل بالاستقرار وسط الفوضى الخارجية.
- **الأنشطة الإبداعية:** اقترح على أبنائك أنشطة إبداعية كالرسم، الكتابة، أو الألعاب التشاركية للتعبير عن مشاعرهم بطرق بناءة.
- **التقدير والاحتراف:** احتفل بالإنجازات الصغيرة: إنهاء الواجب، مساعدة في المنزل، الصبر في موقف صعب — التقدير يُرسخ السلوك الإيجابي.

💡 | الطفل الذي يشعر أنه "يساعد" يتأقلم أسرع من الطفل المتلقي السلبي.

4. إدارة المحتوى الإعلامي

- في عصر الانتشار الرقمي السريع، تقييد التعرض للمحتوى الصادم ليس رفاهية بل ضرورة نفسية.
- **تقليص الانكشاف:** تجنب ترك الأطفال أمام نشرات الأخبار أو مقاطع العنف على وسائل التواصل — هذا المحتوى يرفع مستوى الكورتيزول ويُعيق النوم والتركيز.
 - **رقابة الوالدين:** فعّل خيارات الرقابة الأبوية على الأجهزة، وحدّد أوقاتاً للاستخدام الرقمي بما يضمن راحة ذهنية للطفل.
 - **وقت بلا شاشات:** خصّص وقتاً عائلياً بعيداً عن الشاشات: وجبة مشتركة، لعبة لوحية، أو نزهة قصيرة — التواصل البشري المباشر أقوى دواء.
 - **التعامل مع المحتوى غير المقصود:** إذا رأى طفلك محتوى مزعجاً عرضاً، لا تتجاهل الموقف — اجلس معه وتحدّث بهدوء عما رآه ووضّح السياق بلغة بسيطة.

5. قيمنا في الشهر الفضيل — التكافل والتضامن

- الأزمات تكشف ما في النفوس من معادن. لحظات الشدة هي الفرصة الذهبية لغرس قيم العطاء والتضامن في أبنائنا وخاصة في شهر رمضان الكريم.
- قيم العطاء:** تمسك بقيم العطاء والمشاركة وابرزها كنماذج حيّة أمام أبنائك؛ ما يراه الطفل يتمثله.
- **التكافل الاجتماعي:** شجّع أبنائك على مساندة الجيران والأقارب المحتاجين — زيارة، مكالمة هاتفية، أو مشاركة وجبة فطور.
 - **العمل التطوعي:** اجعل العمل التطوعي تجربة عائلية مشتركة — المشاركة في خدمة المجتمع تمنح الطفل هويةً وانتماءً وهدفاً يتجاوز ذاته.
 - **إحياء قيم رمضان:** في رمضان وسائر المناسبات، أشرك أبنائك في تحضير مساعدات للعائلات المتضررة — فهذا يُجسّد قيم الشهر الكريم بصورة عملية ملموسة.

6. رصد الضائقة النفسية وطلب المساعدة

- المراقبة الدقيقة لسلوك الطفل هي أولى خطوات الدعم. الطفل المتألم لا يطلب المساعدة دائماً بصوت عالٍ.
- **علامات تستوجب الانتباه:** راقب: الانطواء الشديد، العنف المفاجئ، اضطرابات النوم والأكل، الهدوء غير المعتاد، أو الخوف الدائم — هذه إشارات تستوجب الانتباه.



- **متى تطلب المساعدة:** لا تتردد في طلب المساعدة المتخصصة — المستشار التربوي والأخصائي النفسي في المدرسة شركاؤك في هذا الطريق.
- **قنوات الدعم:** التواصل متاح دائماً مع المستشارين التربويين والأخصائيين النفسيين في المدرسة، وكذلك الخدمات النفسية في السلطة المحلية.

📞 قنوات التواصل المباشر

خط المساعدة التابع لوزارة التربية والتعليم: *6312 (يعمل 24 ساعة / 7 أيام)

البريد الإلكتروني: Sherut@education.gov.il

نحن هنا من أجلكم — معاً نبني جيلاً واثقاً وصامداً ❤️