



משרד החינוך

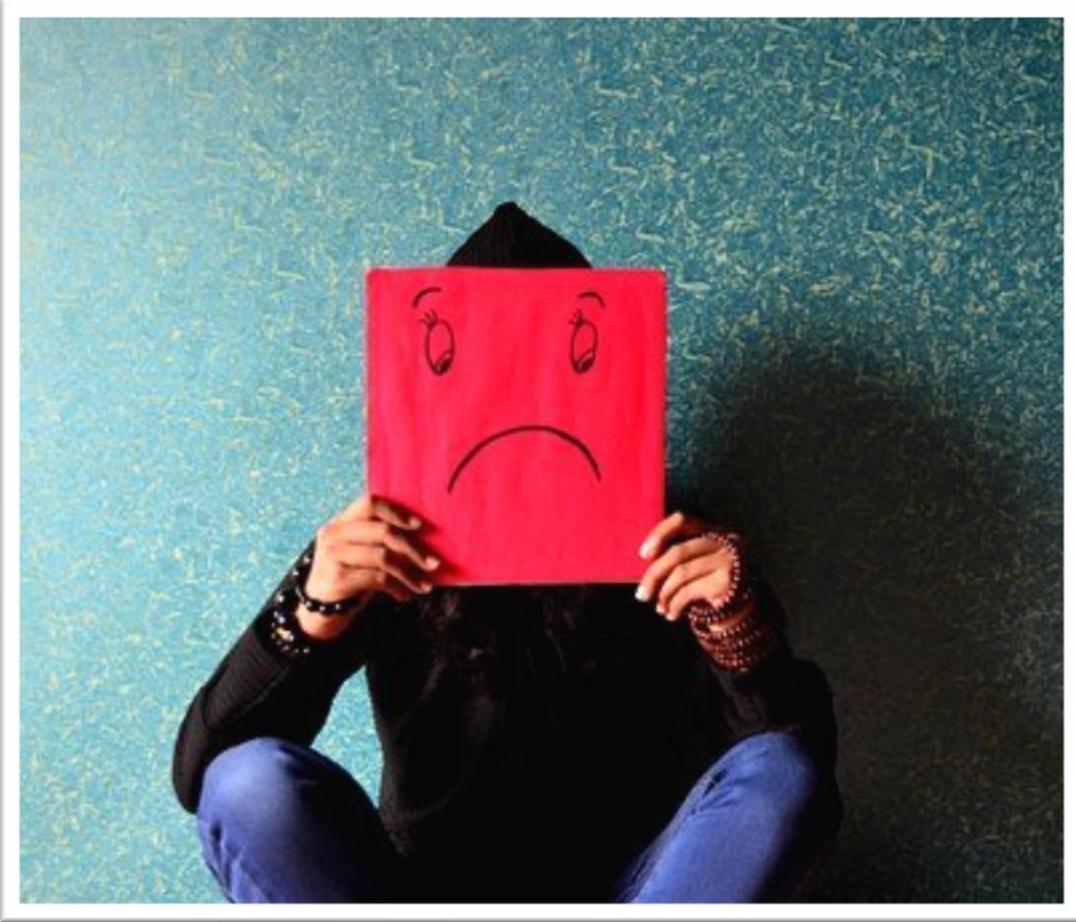
وزارة التربية والتعليم

مَنْظُومَةُ الْبَيْتِ الْقُطْرِيَّةِ

من الأزمات إلى الآليات

رنا منصور عودة – اختصاصية نفسية علاجية

ماذا سنتعلم اليوم؟



- ماذا حصل لنا في فترة الحجر المنزلي؟
- القلق ومُسبباته
- توصيات للتعامل مع آثار الفترة السابقة

القلق: أعراضه ومُسبباته

- القلق هو شعورٌ سلبيٌّ ناتجٌ عن عدّة عوامل ذهنيّة وسلوكيّة تُؤدّي حالةً نفسيّةً تتميز بالخوف وعدم الارتياح.
- أعراضٌ جسديّة: تعب، صعوباتٌ في التَّنَفُّس، آلام في الصّدر، تعرُّقٌ وارتفاع معدّل دقّات القلب.
- أعراضٌ سلوكيّة: أرق، توتُّر، خوف، عصبيّة.
- أسبابُ القلق: ينتجُ القلق عند شعور الفرد باحتمال مواجهة مُثيراتٍ سلبيةٍ مستقبليةٍ من شأنها التأثير سلبيًا على سلامته الجسديّة والنّفسية، مع الشّعور بعدم السّيطرة على هذه المُثيرات.

القلقُ لدى الطِّفلِ والبالغِ

- شعور الطِّفلِ بالقلق ناتج عن شعور البالغين من حوله، شعوره بالخطر يرتبط بصورة مباشرة بالإشارات التي يلتقطها من بيئته
- المعلومات التي لا تتلاءم مع مرحلته العُمرية قد تؤثر سلبًا على تعامله مع الموقف الضَّاعط



- يعبر الطِّفلُ عن مشاعره بشكل مباشر وواضح، مثل: التَّعبير الكلامي والبُكاء. أو بشكل غير مباشر مثل: صعوبات في النُّوم، وصعوبات في الانفصال، أو أي تغيير ملحوظ في سلوكه وحالته النَّفسية.

1

خلق مساحة حوارية

تحفيز الحوار الصادق والمستمر يساعد على تقليل مستوى القلق، وفهم التفاصيل من خلال المعلومات الصحيحة والملائمة للمرحلة العمرية.

2

إعطاء شرعية

يشعر البعض بالخجل من عدم سيطرته على حالته النفسية ويحاول إنكارها أو إخفاءها. من المهم جدًا إعطاء شرعية لجميع المشاعر بشكل مباشر، أو من خلال التعبير عن مشاعرنا لتشجيع الآخرين على المشاركة.

3

المحافظة على الهدوء النفسي

قبل البدء بحديث مع أبنائنا، أو أي شخص يحتاجنا، علينا أن نكون هادئين لنتمكن من بث الهدوء في نفوس غيرنا.

4

تشجيع البدائل والتفكير الإيجابي

شجّعوا أبناءكم على إيجاد أفكار بديلة. لا تنكروا مخاوفكم وصعوباتكم بل ضعوها إلى جانب أفكار بديلة لتكتمل الصورة.

5

التقليل من العوامل الضاغطة

تمييز وتقليل العوامل الضاغطة التي ترفع مستوى القلق مثل المشاكل العائلية، التوقعات العالية، أو المتابعة الزائدة لوسائل التواصل الاجتماعي.

6

روتين حياة صحي

النفس والجسد توأمان يسيران معًا ويؤثران على بعضهما. الاهتمام بجسدنا يؤثر إيجابيًا على نفسيته. التغذية السليمة، نيل قسط وافر من النوم، وممارسة الرياضة يرفعان من معنوياتنا.

7

تشجيع فعاليات محببة لتفريغ المشاعر السلبية

القيام بالفعاليات التي نحبها يزيد من دافعيتنا ويشكل "وقودًا" يمدنا بالطاقة الإيجابية. عودة أبنائنا إلى هذه الفعاليات يمدّمهم بالقوة من خلال ازدياد الشعور بالسيطرة على حياتهم والإلهاء الذي يعتبر بمثابة تهوئة نفسية.

8

سلوكيات وقائية

ضبابية الحقائق المتعلقة بالوباء والقضاء عليه تتطلب منا الاستمرار في السلوكيات الوقائية للتأكد والاطمئنان على سلامتنا الشخصية، وسلامة من حولنا.

9

حقائق ومعلومات

يقلّ القلق مع ازدياد المعرفة المجهول=زيادة القلق
لعكس هذه النتيجة يُنصح بالحصول على معلومات صحيحة، ومن مصادر موثوق بها.

10

متابعة الحالة النفسية

الفترة الحالية هي فترة انتقالية تبدأ بمستوى قلق يفترض أن يتناقص مع الوقت.
تابعوا التغييرات في مشاعركم ومشاعر أبنائكم لتتمكنوا من تقييم الحالة النفسية ولو بصورة عامة.

12

التَّوجُّه لاسْتِشارة مهنيَّة

استعينوا باختصاصيين لتلقِّي
الاستشارة والمساعدة.

في العديد من الأحيان نحتاج إلى
تدخُّل مهنيّ خاصّة مع استمرار
الصُّعوبات النَّفسية لفترة طويلة،
أو لتأثيرها سلبيًّا على مجالات
حياتنا المختلفة.

11

التَّواصل الاجتماعيّ

التَّباعِد الاجتماعي لا يعني
الانقطاع الاجتماعيّ .
تواصلوا مع الآخر بكلِّ
الطُّرق المتاحة.

تَعَلَّمْنَا الْيَوْمَ عَنْ:



✓ تعاملنا مع الأزمات يختلف من شخصٍ إلى آخر

✓ تختلف ردودُ الفعل للمثيرات المُقلقة عند الأطفال والبالغين

✓ تؤثرُ البيئةُ بشكلٍ هامٍ على تطوير حصانتنا النَّفسية



دولة إسرائيل
وزارة التربية والتعليم

استخدام الأعمال الفنيّة والأدبيّة المحميّة بحقوق النّشر وتحديد أصحابها

تمّ استخدام الأعمال خلال هذا البثّ بموجب البند 27 من قانون حقوق المُلكيّة الفكريّة للعام 2007. إن كُنْتَ صاحبَ الحقوقِ على إحدى الموادّ التي جرى استخدامها يمكنك أن تطلبَ منّا التّوقّفَ عن استخدامها، وذلك بالكتابة إلى العنوان التالي: rights@education.gov.il