



إرشادات لأهالي الأطفال الصغار:

كيف تشرحون للأطفال عن الوضع! تهذئون وتطبعون المشاعر! - بأسلوب حساس، ملائم للعمر ومع الكثير من الأمل!

التحدث مع الأطفال:

تحدثوا مع الأطفال - اشرحوا ببساطة ووضوح: "صوت الإنذار مخيف، لذلك ندخل إلى الملجأ. هنا نحن بأمان. قريبًا سينتهي."

قللوا من مشاهدة الأخبار - تجنبوا التلفاز بالقرب من الأطفال. من الأفضل التحدث بواسطة الرسائل بينكم الكبار أو الراديو (مع سماعات). تذكروا: ما يدخل البيت عبر الشاشة - يؤثر أيضًا على نفسية الطفل.

تخفيف التوتر:

بعد الإنذارات، حاولوا تخفيف التوتر معًا: أغاني، حركة، ألعاب النفخ (فقاعات الصابون، نفخ البالونات).

تحويل الملجأ إلى مساحة مريحة:

أحضروا إلى الملجأ ألعاب، طعام، بطانية محبوبة، موسيقى - كل ما يعطي شعورًا بالدفئ والأمان."

المهم معرفته كأهل:

الأطفال يرون الواقع من خلال عيون الأهل. ابقوا بجانبهم، حافظوا على حضور هادئ قدر الإمكان. حتى إذا كنتم متوترين - عبروا عن ذلك بالكلمات.

الروتين هو مرساة:

حافظوا على جدول يومي ثابت قدر الإمكان: طعام، لعب، نوم.

اللمس مريح ومعزز:

الأطفال يحتاجون إلى المزيد من العناق، اللمس والقرب.

خلق الأمان:

احرصوا على نقل الرسالة: "أنا معك. أنا أحملك." النشاط يقلل من التوتر والقلق. لذلك، أعطوا الطفل مهام صغيرة (ترتيب، بناء، مساعدة). تشغيل التفكير لدى الطفل يهدئ المشاعر القوية. لذلك، اسألوا أسئلة تتطلب التفكير: "كم عدد الأشخاص هنا؟" "ما هي الأشياء باللون الأبيض؟..."



الاستماع والتمكين العاطفي:

تحدثوا عن ما يشعرون به وقولوا: "أرى أنك خائف. أنا أيضًا خفت. صوت الإنذار العالي مخيف. لكن هنا نحن بأمان. نحن معًا."

التفكير الأبوي:

حاولوا فهم - ما يشعر به الطفل؟ ما يمر به ولانتموا ردكم لما يشعر به.

تطبيع ردود الفعل:

الغضب، البكاء، عدم الراحة، النوم غير الهادئ - هذه ردود فعل طبيعية للوضع غير الطبيعي.

وقت عائلي بدون شاشات:

حاولوا الحفاظ على لحظات الأبوة (طعام، حمام، نوم) خالية من التنبيهات والشاشات.

القوى الذاتية:

لا تحتاجون أن تكونوا مثاليين! الأطفال لديهم مرونة وقوة - الحب، اللمس والحضور الخاص بكم هو ما يهم حقًا.

ألعاب موصى بها:

- موسيقى وحركة مشتركة
- ألعاب التنفس والنفخ (إشعال وإطفاء شمعة خيالية، نفخ بالون)
- بناء، خيال، قفزات، رقصات

الأهل الذين يلعبون - يهدئون أنفسهم أيضًا!

وأخيرًا,,, تذكروا:

لكي تعتنوا بالأطفال، يجب أن تهتموا بأنفسكم أيضًا. اسألوا: ما الذي يهدئني؟ متى أتنفس؟ من يساعدني؟ أنتم أيضًا تستحقون لحظة من الهدوء.

نسأل الله السلامة للجميع

للتواصل وتلقي الدعم من مركز الخدمات النفسية - 046002347/48

هبة مجادلة - 054-2115014 رند عسلي - 052-6308039 ايمان زيد - 052-6297005

هبة حمارشة - 050-3530374 رونق كلش - 053-7346655



שירות פסיכולוגי חינוכי- עיריית כפר קרע

الخدمات النفسية التربوية - بلدية كفر قرع