



15.06.2025

الأهالي الأعزاء,

في الأيام الأخيرة تخضع الدولة لوضع أمني طارئ , صفارات الإنذار ودوي الانفجارات. هذه الأحداث تثير مشاعر مختلفة لدى الكبار والصغار, نذكر منها : القلق, الخوف والذعر. هذه المشاعر تعتبر طبيعية وشرعية لحدث غير طبيعي كلنا نأمل ان نعود للهدوء والأمن بأسرع وقت. وحتى ذلك الحين نستطيع مد يد العون وتقديم المساعدة لأولادنا, يقع على عاتقنا كأهل وتربويين دور مهم وحاسم في مثل هذه الأوضاع. في البداية من المهم ان تشرحوا لهم بأن الصفارة التي يسمعونها من الممكن أن تكون مزعجة ومثيرة للخوف, لكن هذه الصفارة تنبهنا وتحمينا, فهي إشارة لنا بالدخول الى مكان آمن ومحمي.

◆ نرجو منكم الاطلاع على بعض من التوصيات والاهتمام بالتالي :

من المهم تقييم الوضع في المنزل بطريقة هادئة.

من المهم التحدث مع ابنائكم وحاولوا نقل معلومات موثوقة ولكن بطريقة تناسب عمر ابنكم.

إضفاء شرعية على المشاعر المختلفة التي تنشأ وألا نلغي مشاعرهم.

من المهم ان تخبروا ابنائكم ان هذا وضع مؤقت وسنعود الى طبيعتنا خلال فترة قصيرة.

اذا كان ابنكم قلقا فهدئوا من روعه وحاولوا أن تتيحوا له الانشغال بأمر يحبه.

عندما يكون هناك أطفال في المنزل, حاولوا ألا تتحدثوا أحاديث تخص الاخبار طوال اليوم.

◆ نوصي ان تتهيؤوا لردود فعل متنوعة ومختلفة. فلכל شخص ردة فعل مختلفة للأحداث المؤلمة والمخيفة. وكلها ردود فعل طبيعية لحدث غير طبيعي. نشير لقسم من ردود الفعل الطبيعية: اوجاع في البطن, بكاء, الخوف من البقاء وحيدا, أرق, كوابيس بالليل, العزلة, تغيرات بالشهية للأكل ... وأخرى..

◆ كل ردود الفعل هذه هي طبيعية وعادة تتلاشى وتقل مع الوقت. وذلك يعتمد على كيفية تعاملكم مع ردود الفعل هذه. فننصحكم بتهدئة أنفسكم والتحلي بالصبر, القيام ببث الشعور بالهدوء والأمان. وبأنكم ستكونون معهم ولأجلهم لتخطي هذه الفترة وتقوموا بحمايتهم..

• ساعدوهم بإيجاد طرق واستراتيجيات تساعدكم على التنفيس عن مشاعرهم ومن ثم تهدئتهم.

• كالرسم, فعاليات رياضية, الكتابة, القراءة..... شجعوهم على اقتراح طرق بأنفسهم.

• نوصي بالحفاظ على الروتين وعلى الفعاليات اليومية التي قمتم بها فهذا يعطي شعور بالأمان والاطمئنان ويخفف من المشاعر السلبية .

مرفق خط مساعده خاص بوزارة التربية والتعليم عند الحاجة يعمل فيه متخصصون في خدمة الاستشارة النفسية.

خط المساعدة * 6552 تحويله 5

* كما ويمكنكم التوجه لطاقم المدرسة / معلمة البستان وطاقم الاستشارة التربوية ومركز الخدمات النفسية.

نسأل الله السلامة للجميع



للتواصل وتلقي الدعم من مركز الخدمات النفسية – بلدية كفر قرع

على الأرقام التالية:

04-600-2347/48

فايز عثمانة - 052-6177446

هبة مجادلة - 054-2115014

هبة حمارشة - 050-3530374

رند عسلي - 052-6308039

رونق كلش - 053-7346655

ايمان زيد - 052-6297005