



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי חינוכי

الأهالي الأعزّاء تشرين الأول 2023

الأهالي الأعزّاء دولة إسرائيل في هذه السّاعات تخضع لوضع أمنيّ طارئ. كلُّنا نأمل أن نعود لحالة الهدوء والأمن، وحتى ذلك الحين نستطيع مدّ يد العون وتقديم المساعدة لأولادنا لمواجهة الأمور كلِّها.

الحفاظ على الرّتابة

يجب أن نحافظ على الرّتابة العائليّة وإنشاء نمط بديل من أجل السّيّطرة على الوضع والحفاظ على الاستمراريّة.

والحماية العاطفيّة

من المهمّ جدًّا الاهتمام بالحالة التّفسيّة لأطفالنا مع الأخذ بعين الاعتبار سنّ الطّفل. الوحدة العائليّة مهمّة جدًّا، لذلك يجب أن نوّلي اهتمامًا للتواجد الجسديّ القريب والدفع والحوار المشترك بين أفراد العائلة. يجب أن نُفسّر للأطفال ما يحدث ويدور من حولنا اعتمادًا على الرّسائل الّتي ننقلها لهم بشكلٍ لفظيٍّ أو غير لفظيٍّ.

الحماية الجسديّة

علينا أن نهتمّ أولاً بالسلامة الجسديّة لأفراد عائلتنا. من المهمّ جدًّا التأكّد من أنّ أطفالنا على دراية تامّة بالتعليمات، وأنهم في مكان قريب وآمن وأنهم يتدريّون على الدخول إلى الملاجئ والمساحات الآمنة. يمكنكم الاستفادة من الموادّ المنشورة على موقع قيادة الجبهة الداخليّة لشرح المفاهيم والإرشادات الموجّهة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصّة. [פיקוד העורף](#).

الحدّ من التعرّض لوسائل الإعلام

يكون الانكشاف للمعلومات من وسائل الإعلام المختلفة وفق جرعات منخفضة ووفقًا لعمر الأطفال ومدى تعرّضهم للأذى. في حال سمعوا صقّارات الإنذار، يجب على الأهل شرح الوضع القائم بطريقة تتناسب معهم وتؤكد على التعاون المشترك بينهم. سنسعى للحدّ من ذكر المعلومات التي قد تسبّب الخوف لديهم، وتجنّبهم للصور القاسية والمعلومات غير الموثوقة التي تصلهم عبر الإنترنت وأهميّة التحققّ منها. ومن الجدير بالذكر من المهمّ عدم نشر المعلومات ومقاطع الفيديو والصور.

خلق مساحة للاسترخاء

نهتمّ بأن تكون المساحة المحميّة ممتعة وجذّابة لأولادنا. نتأكد من وجود ألعاب ووسائد، أطعمة ومشروبات من شأنها أن تمنح الأولاد الشعور بالاستمراريّة وتوفّر لهم الترفيه وتشتيت انتباههم عن الأحداث الجارية.

أثناء التواجد في المساحة المحميّة، نحاول توضيح مراحل الأحداث بحيث يمنح الأولاد إحساسًا بالنظام والتنظيم. نقوم بذلك من خلال وصف تسلسل الأحداث التي سبقت دخول المنطقة المحميّة، على سبيل المثال: لعينا، شاهدنا البرنامج، انطلق الإنذار، دخلنا منطقة محميّة، الآن سننتظر بضع دقائق، سنغادر بعد قليل، ولكن ابقوا بالقرب من المنطقة المحميّة وكونوا متيقّظين لتعليمات قيادة الجبهة الداخليّة.

أثناء تواجدهم في المساحة المحميّة، نسمح لأولادنا باللعب والاستماع إلى الموسيقى والغناء والنوم. سيتمّ تكليف البالغين في المجموعة بمهامّ صغيرة مناسبة لأعمارهم ممّا يسمح لهم الشعور بالثقة والقدرة على التخطّي.

حوار مشترك

نحدّث مع أولادنا، بطريقة ملائمة لجيلهم، وبما يتناسب مع احتياجاتهم وأدائهم، نشكّل وساطة لهم بشأن الوضع، بوسائل متنوّعة مثل الرسم وما شابهه بالارتكاز على معرفتكم بالولد، ونتيح لهم المشاركة ومنحهم درجة من اليقين والفهم:

نسال: "ماذا تفهمون أنتم عن الوضع؟" ونعاين مشاعرهم من خلال صياغة كلمات ومجرى حديثهم الذي اختاروه.

• نصغي إلى الأولاد في جميع الأوقات، ونسمح لهم مشاركة أفكارهم ومشاعرهم وأسئلتهم.

• نشرح لهم الموقف بكلمات بسيطة وبناءً على درجة المكاشفة له.

• نشرح لأولاد الأصغر سنًا المصطلحات التي ينكشفون إليها مثل- صقّارة الإنذار، المساحة المحميّة، وملجأ/ ملاجئ...

• نظهر تفهمًا ونعطي مصداقيّة للمشاعر التي يصفها الأولاد: "أنا سمعت أنّك خائف!"

• نتشارك أحيانًا بالقليل عن مشاعرنا أيضًا، من ناحية نصف الأمل والحصانة التي تراقفها: "أنا قلق أيضًا، لكنني هادئ لأنني في البيت معك ولدينا منطقة محميّة"، ومن ناحية أخرى ندافع.

• نجيب عن أسئلة الأولاد ولا نضيف معلومات غير لازمة لأدائهم.

• نعبر بصوت جليّ عن الأمل والحصانة. ونقول لأولاد: "نحن محميّون في المنطقة المحميّة، ونحن نشقّ في قوّات الأمن ونشقّ

في قدرتنا كعائلة على التأقلم معًا."



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי חינוכי

تشجيع

نساعدُ الأولاد في اختيار وسائل التأقلم المناسبة لهم ونمنحهم الثقة في قدرتهم على التأقلم:
"كلَّ الاحترام لك، لقد انتبهت للإنذار!"
"قد رأيتُ كيف ساعدت أختك!"

تنقيس

كلّما أمكن، نشجّع الأطفال على مواصلة الأنشطة الترفيهية بفترة الاستراحة: يحتاج الأطفال صغار السن إلى بيئة ألعاب مريحة وإلى ألعابهم الخاصّة، حتّى في المساحة المحميّة.
من المهمّ توجيه الفتيان إلى الأنشطة الإبداعية والألعاب والرياضة.
تشجيع جيل الشّباب على التّواصل مع أقرانهم، وتقديم يد المساعدة للأشقاء الأصغر سنّاً.

مُساعدة

نشجّع أولادنا على التّوجّه لتلقّي المساعدة وقت الحاجة وتقديم يد المساعدة لمن هو بحاجة: "طلب المساعدة هو قوّة!"

نبقى مصغيين ومنتبهين لأولادنا. إذا لاحظنا أيّ تغيير في سلوكهم نحيطهم بالحبّ والدّفء ونستشير متخصصين في المجال.

الأهل الأعزّاء

انتهوا لأنفسكم ولعائلاتكم! أتمّ مدعوون لطلب المساعدة من طواقم التربية والتعليم ومراكز المساعدة.

في أعقاب حالة الطوارئ تمّ فتح "مركز المساعدة النفسيّة" **"موقد السيوع הרגשי"** لتقديم

خدمات نفسيّة استشاريّة في وزارة التربية والتعليم

أرقام هاتف المركز: **6552, 073-3983960** * لإرساليّة 5

يمكن التوجّه لاستشارة في مراكز الخدمات النفسيّة השפ"ח في السلطات المحليّة