

אזר 2020

الاهل الاعزاء

نعيش هذه الأيام واقعا غير مألوف بسبب انتشار فيروس الكورونا .
نود أن نوصي ببعض نقاط التعامل لمساعدته أولادكم في هذه الأوقات:

1. التحدث مع الاولاد حول ما سمعوه / عرفوه عن هذا الموقف لمساعدتهم التمييز بين الشائعات والحقائق وتنظيم المعلومات الجديدة غير المألوفة وتسلسل الحقائق. هذا التنظيم يعزز بداية الشعور بالسيطرة. من المهم شرح خطر نقل المعلومات التي لا أساس لها.
2. توفير معلومات موثوقة دون الدخول في تفاصيل غير ضرورية ومثيرة. يجب تقديم معلومات دقيقة وواضحة وموجزة لا تثير الخوف , بطريقة هادئة ومتوازنة.
من المهم تعزيز الشعور بالانتماء والأمان. وملائمة المحادثه مع جيل الاولاد وقدراتهم على التعامل مع المعلومات. تذكروا أن لدينا سيطرة على تفسير الواقع الذي يشكله الاولاد.
3. مسألة الوساطة في الموقف الذي يتم توفيره بالدعم والأمل في ما سيأتي والتأكيد بشكل خاص على أن الوضع مؤقت قابل للتغيير ، خاصة مع تلقي اللقاح الذي يعملون على تطويره بلا كلل. من المهم أن نتذكر أن الاولاد يفهمون الواقع من خلال محادثات وردود فعل الكبار.
4. مبادره, توجيه وتشجيع مختلف الأنشطة الفعاله باستخدام وسائل متنوعه, مثل المواد الإبداعية والألعاب الدرامية وغيرها. يمكن أيضاً التفكير في طرق لمساعدة الآخرين والقيام بالأدوار (يمكن أن يُطلب من الاولاد البحث في الموضوع ؛ اقتراح لكتابة جدول زمني محتمل للأنشطة لكل يوم ؛ رعاية الصابون بجوار كل مغسلة ؛ المحافظة على أفراد الأسرة الصغار وما إلى ذلك). يساعد إنجاز المهام البسيطة في استعادة الشعور بالأمان والسيطره.
5. الحفاظ على الروابط الاجتماعية والعائلية في دوائر مختلفة. من الممكن اعاده النظر في الطريقة التي تتم بها الاتصالات وحتى استخدام الوسائل التكنولوجية المختلفة.
6. من المهم الحفاظ على الروتين لأنه يحتوي على أطر مألوفة للتفكير والسيطرة ، حتى عندما تكون هناك أجزاء من عدم اليقين تثير المخاوف.



מועצה אזורית מטה אשר ד.ב. גליל מערבי, מיקוד 2280000
מוקד *3109 www.mta.org.il

7. נתوقع العديد من ردود الفعل العاطفية. من المهم تفهم الاختلافات بين الأشقاء وأخذ الخصائص الشخصية لكل منهم بعين الاعتبار. سيتصرف بعض الاولاد بشكل طبيعي والبعض الاخر ستظهر عليهم علامات الخوف والقلق وصعوبات النوم. من المهم أن تعرف أن جميع ردود الفعل مألوفة وممكنة. يستجيب الاولاد (والبالغون) بشكل مختلف في حالات الأزمات أو التوتر. من المهم أن تثق في قدرة الأولاد على التأقلم ، ولكن أيضاً أن تكون منتبهاً للاولاد الذين يحتاجون إلى رعايه خاصه. في الحالات التي يكون فيها الولد أو البنت يشعرنا تشعر بالقلق ، استشر الاخصائي النفسي في المدرسه .

قمنا بفتح خط هاتف داعم للاستشاره لاي تساؤل من قبل الاهل, على الرقم: 050-7011137.

نتمنى لكم صحة جيدة والعودة السريعة إلى حياه طبيعيه آمنه,
טובה ליבה וطاقم الخدمات النفسيه التربويه, مطيه اشר.