

## الى اهالي الاطفال الاعزاء ✨



نظرا للظروف الصعبة التي نمر بها جميعا من وضع أمني طارئ وكلنا أمل أن نعود لحالة الهدوء والأمان، وحتى ذلك الحين بودنا ان نمدكم بنصائح للتعامل مع أبنائكم من أجل الحفاظ على صحتهم النفسية في ظل الأزمات الراهنة.



1 منع انكشاف الطفل لأخبار غير ملائمة لجيله، الانتباه للمحادثات القلقة بين البالغين أمام الطفل والامتناع من استعمال إشاعات ومعلومات غير صحيحة ومقلقه.

2 منح الطفل معلومات صحيحة وبسيطة بدون الحاجة للإسهاب، والتواجد مع الطفل بمكان آمن وهادئ. إخبار الطفل بما حدث ويحدث بشكل متسلسل مع محاولة الحفاظ على روتين يومي والتركيز على ان الامر قد انتهى او سينتهي قريبا.



3 الحفاظ على تقارب جسدي حيث ان الحضن، التواصل بالعين ولمس اليدين هي أمور أساسية لتهدئة الطفل بكل جيل.

4 إعطاء شرعية للمشاعر الصعبة، حيث أن الخوف والبكاء هي ردود فعل طبيعية في أوقات الأزمات وهذه هي طريقة الجسم لتهدئة نفسه، يجب أن نحتوي مثل هذه المشاعر وردد الفعل بكل هدوء واطمئنان.



5 المبادرة لفعالية ممتعه والعمل بها بشكل مشترك مثل لعبة اجتماعية تحضير وجبة طعام بشكل جماعي، من أجل خلق تشتيت ذهني صحي.

نبقى مصغيين ومنتبهين لأولادنا إذا لاحظنا أي تغيير في سلوكهم ونحيطهم بالحب والدفاء ونستشير متخصصين في المجال.

مرفق خط مساعدة خاص بوزارة التربية والتعليم عند الحاجة يعمل فيه متخصصون في خدمة الاستشارة النفسية - 6552\* تحويلة 5

انتبهوا لأنفسكم ولعائلاتكم أتمم مدعوون لطلب المساعدة من طاقم الخدمات النفسية في بلدية كفر قرع على الأرقام- 046002348 , 046002342 , 046002367

