

التعامل مع الطوارئ والأزمات

إصدار مركز الحصانة النفسية للمجتمع البدوي

الأهل الأعزاء،

يرافق هذه الأيام شعور بالقلق والشكوك. الأبوة والأمومة خلال الوضع الطارئ تصحبها تحديات عدة، ولهذا سنزودكم بعدد من الطرق للتعامل مع الوضع والتي تلائم الاحتياجات المختلفة التي ممكن أن تواجه أبنائكم.

رد فعل طبيعي لوضع "غير طبيعي" - الوضع الطارئ الذي نعيشه هذه الأيام ليس وضعاً "طبيعياً"، ولذلك من المهم إعطاء شرعية أيضاً لمشاعر مثل الخوف والقلق، وأيضا لردود فعلنا وردود فعل أبنائنا المختلفة على الوضع الراهن. حاولوا أن تكونوا صبورين تجاه ردود فعل وسلوكيات استثنائية للطفل. الأطفال، والصغار جداً منهم، يشعرون بتغيير البيئة المحيطة والتوتر الناتج، حتى لو فعلتم كل ما باستطاعتكم للحفاظ على الهدوء.

أهمية ردود فعل الأهل - في الوضع الراهن، الأطفال واعون ويدركون بشكل جزئي فقط ماهية الوضع والتهديد القائم. غالباً، إذا بث الأهل الهدوء والسيطرة، فيكون رد فعل الأطفال أكثر اعتدالاً. قد يكون الأطفال حساسون بشكل خاص للغة جسديكم، لحركات: أجسامكم ولتعبير وجوهكم. لذلك من المهم جداً الانتباه لمشاعرهم وردود فعلكم خلال الأحداث. قوموا بذلك عن طريق الكلام، اللعب والاحتضان.

التعامل مع الطوارئ والأزمات إصدار مركز الحصانة النفسية للمجتمع البدوي



الحفاظ على الروتين والاحتضان - من المهم الحفاظ على الروتين بقدر المستطاع، (في حال التغى اليوم الدراسي يفضل اتباع البرنامج المتبع في البيت). يتبع هذا الأسلوب لان الأطفال بحاجة للحفاظ على التتابع والنظام الثابت بقدر المستطاع. في هذه الأثناء الأطفال قد يحتاجون للمس أكثر كتعبير عن القرب والحماية. وفروا ذلك وتذكروا ان لكل طفل حاجة مختلفة بالاحتضان. من المهم المبادره وتشجيع القرب من الطفل.

وفروا مساحة للعاطفة - اسمحوا للأطفال مشاركتكم بأفكارهم ومشاعرهم، ودعوهم يشعرون بالراحة ليسألوا أسئلة تقلقهم. عندما تفكرون بأفكار متطرفة سواء أنتم او ابناءؤكم بدل من التعامل معها كحقائق حاولوا التعامل معها كمشاعر حالية، وبدل من الانخراط بالتفكير بها حاولوا التفكير بما قد يحسن من شعوركم. عندما يقول أحد الأطفال "هذا الوضع لن ينتهي أبدا"، قولوا له أن هذا ما يشعره حاليا، وأن هذا بالفعل شعور سيء. ساعدوه بالانشغال بفعالية أخرى قد تهتمه الآن.

مركز الدعم والحصانة النفسية للمجتمع البدوي في النقب يساعد في الاستشارة والعلاج النفسي في الأوضاع الطارئة، والخدمات والتعامل مع الوضع الأمني. الاستشارة والعلاج الذي يقدم مهني، متاح وبدون تكلفة لمواطني المنطقة.

نحن هنا من أجلكم!

عنواننا "بيت نوعام" جادة شزار 35 الطابق 3 بئر السبع

هاتف: 072-2212788

(يمكن ترك رسالة صوتية في حال لم يتم الرد ونحن نعاود الاتصال بكم)