

ائتلاف المجتمع المدني للطوارئ في المجتمع العربي
Civil Society Coalition for Emergencies in the Arab Community



مركز
الطفولة
(مركز)
AL-Tufula (N.N.I)



مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

التأقلم والعمل على الحفاظ على التوازن النفسي

التعامل مع الأطفال في الأزمات وفي حالات الطوارئ

تشرين الأول / أكتوبر 2023



إعداد: نهى حاج

مراجعة وتدقيق: نبيلة اسبانيولي وسمير ابو الهبياء

التأقلم والعمل على الحفاظ على التوازن النفسي

كيف نتعامل مع مشاعر الوحدة، العجز وفقدان السيطرة التي قد تصيبنا وتصيب أطفالنا وقت الأزمات وفي حالات الطوارئ؟ علينا أن نذكر أن هدفنا الأول في هذه الحالة هو العودة وبقدر المستطاع إلى أداء مهامنا اليومية لرفع بذلك من إحساسنا بالمقدرة ولنقلل من الضغط النفسي الذي قد نشعر به. نفس الأمر تمامًا علينا القيام به مع أطفالنا

إعملوا على:

- التأكيد لأطفالكم أنكم هنا معهم وإلى جانبهم، وإن كنتم بأنفسكم بحاجة إلى الدعم فعليكم التوجه لخطوط المساعدة لطلبه.
- القيام بنشاطات اعتدتم عليها سابقًا وكانت جزءًا من روتين حياتكم اليومي، حتى البسيطة منها، كالاستيقاظ في الساعة المحددة صباحًا، الجلوس لتناول العشاء معًا، سرد قصة قبل النوم وغيرها. ممارسة النشاطات الروتينية تساعدنا وتساعد أطفالنا في الحفاظ على التوازن الذهني-النفسي الذي نستعيد من خلاله بعضًا من إحساسنا بالسيطرة على واقعنا فنشعر بالطمأنينة!
- قوموا بأعمال ترتبط بالحدث نفسه فهذا سيجعلكم تشعرعون أنكم مفيدون فغالبين وقادرين، بعكس الشعور بالعجز. قوموا مثلًا بالحديث هاتفيًا مع الاقرباء والكبار في السن للاطمئنان عليهم، التطوع ايما تكون الحاجة، المساعدة في جمع المعلومات حول المتضررين ونقلها للجهات المختصة وغيرها..



إعملوا على:

- شاركوا أطفالنا بأعمال عينية تخص الأحداث والتي تُسهم في تأقلمهم هم أيضًا، فتستطيعون أن تطلبوا منهم القيام بمهام بسيطة تعلمون انهم قادرين على تنفيذها كترتيب البيت مثلًا، تنظيف الحديقة، الرسم وكتابة الرسائل لأصدقاء ولأطفال آخرين، الاتصال بالجدة والجد والحديث معهم، المشاركة في التعلم عبر الزوم وغيرها..
- قوموا بتحضير المكان الآمن في البيت والإهتمام بجعله مريحًا ويحتوي على وسائل ستحتاجونها خلال تواجدكم هناك كالماء والطعام. مهم اشراك الأطفال بالتحضيرات والتدرب معهم على الوصول اليه عند سماع صفارة الإنذار.

وتجنبوا:

- تجنبوا البقاء وحيدين، لا تنزلوا ولا تعزلوا أطفالكم عن العالم- كي لا تشعروا بالوحدة!
- تجنبوا الإمتناع عن الأنشطة والفعاليات الحياتية اليومية المعتادة (الروتينية)- كي لا تشعروا بفقدان السيطرة والعجز!





اتّلاف المجتمع المدني للطوارئ في المجتمع العربي
Civil Society Coalition for Emergencies in the Arab Community



مركز
الطفولة
(م.ج.ن.)
AL-Tufula (N.N.I)



مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

للمزيد تابعوننا على:    

info@altufula.org | 046566386