



في ظل الحرب

نظره من عيون الاولاد ونصائح للأهالي



يقظه

ماذا يدور من حولي؟

اشعر أنّ شيئاً ما يدور من حولي، لماذا الكل قلقون؟

نصيحه للأهالي:

لا تخفوا عني الواقع احكوا لي الحقيقة في طريقة تلائم سني وإدراكي!



وجبة الإفطار:

ماذا يدور من حولي؟

أراكم قلقين ومتوترين، أخبروني كيف تواجهون هذا القلق والتوتر؟

نصيحة للأهالي:

ساعدوني بالتعرف عليكم أكثر وعن الطرق التي تساعدكم في التعامل مع هذه المواقف، فذلك سيساعدني على تعلم المواجهة بالطرق المناسبة.

سماع صفارات الانذار ودوي الانفجارات

ماذا يدور من حولي؟

أشعر بالخوف الشديد عند سماع الصفارة، فصوتها عال ومزعج ومرعب، ساعدوني أن أتذكر ما هي أهمية ذلك وأن تتفهموا مشاعري.

نصيحة للأهالي

الحضن والعناق يساعدني وأيضاً أن اشعر بالهدوء من جهتكم يساعدني على تهدئة نفسي، وتذكيركم لي بأن الصفارة تقوم بتحذيرنا للاحتماء بمكان آمن. فتذكروا دائماً أنتم مراتي التي أرى بها نفسي.



الانتظام للتعلم عن بعد

ماذا يدور من حولي؟

يصعب علي التركيز، لأن طريقة التعلم اختلفت، اشعر أنني سأفشل في هذه المهمة.

نصيحة للأهالي

شجعوني وامنحوني كامل الاحترام، واطهروا لي مدى تقبيركم لمجهودي الذي أبذله، رغم النتائج التي قد تكون غير مرضيه في بعض الأحيان!



درس عبر "الجوجل ميت" أو الزوم

ماذا يدور من حولي؟

احياناً أشعر بالإحباط وخيبة الأمل من الدروس عبر الشاشة، والرغبة بالصراخ تعبيراً عن إحباطي.

نصيحة للأهالي

تقبلوني رغم مزاجي العصبي وامنحوني المجال للتعبير عن إحباطي واصغوا لي دون لوم أو تأنيب أو اصدار أحكام.



وقت الاستراحة

ماذا يدور من حولي؟

لدي رغبة بالمساعدة في البيت، ولكن لا أعرف بماذا وبأي طريقة .

نصيحة للأهالي

أعطوني مهام ، حتى لو كانت بسيطة ،مثل هذه المهام تمنحني الثقة والشعور بالسيارة والانتماء .



استمرار التعلم أثناء التواجد بالبيت

ماذا يدور من حولي؟

من الصعب علي تقبل واستيعاب النظام الجديد والأمر تبدو غير واضحة ومفهومة .

نصيحة للأهالي

ساعدوني على التأقلم مع النظام الجديد، وحافظوا على روتين ثابت فذلك سيمنحني الهدوء والطمأنينة



استعمال الشاشات والانكشاف للمضامين المختلفة

ماذا يدور من حولي؟

شاهدت مشاهد مخيفة في نشرات الاخبار، لا أدري ماذا حقيقي وماذا خيالي.

نصيحة للأهالي

انتبهوا للمضامين التي انكشفت اليها....ساعدوني على غربة المعلومات وفهمها بشكل سليم .



وقت النوم

ماذا يدور من حولي؟

عد الذهاب للنوم يرادني شعورًا بالخوف وقلقًا ممَّ سيحدث خلال الليل .

نصيحة للأهالي

أنا أثق دائما بأنكم جنبي دوما وتقومون بحمايتي .قبله وعناق يشعر نني بالحماية والهدوء .

أفعاليات تساعد على تهدئة النفوس قبل النوم

ماذا يدور من حولي؟

أشعر بالتوتر قبل النوم ولا أتذكر اي الأشياء تساعدني على تهدئة نفسي.

نصيحة للأهالي

ساعدوني على تذكر ما يساعدني على تهدئة نفسي ،ربما رسمة أرسمها او الاستماع لموسيقى هادئة او حتى اخذ انفاس عميقة تساعدني على تبديد القلق .

قضاء الوقت بين افراد العائلة

ماذا يدور من حولي؟

أشعر بالسعادة حين أتواجد بين افراد عائلاتي، ولكن أيضا لدي حاجة لأوقات هدوء بعيدًا عن التعامل مع الوضع الراهن .

نصيحة للأهالي

اصغوا لي، وحاولوا تمييز التوقيت الصحيح لطرح مواضيع تتعلق بالوضع الراهن. امنحني وقت هادئ بعيدا عن كل الأحداث.

نصيحة للأهالي

أنا أثق بكم! ذكروني بأنكم دوما جنبي وتسانونني وتقومون بحمايتي.

عناق وقبله ستمنحني الشعور بالسعادة والحماية .

! أمي وأبي أنا أدرك بأن الصعوبة ليست فقط عند الصغار إنما أيضا عند الكبار، وأنا أثق بأن وجودنا معا سيساعدنا جميعا على مرور هذه الفترة بسلام وطمأنينة أكبر.

نتمنى لكم السلامة والطمأنينة والهدوء

من طاقم مركز الخدمات النفسية دالية الكرمل

للتواصل معنا للاستشارة التواصل على رقم 048397951

