**الأهل الأعزاء**

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

في حالات الطوارئ والأزمات لطريقة تعاملكم ( الاهلي) اهمية كبرى في مواجهة اولادكم مع الحاله الطارئة.

فمنكم ومن تعاملكم يتعلم الاولاد كيف يفسرون الحقائق وكيف يتعاملون معها .

 كيفية تفسير الواقع وكيف أنها تدفع هنا عن بعض المبادئ والمبادئ التوجيهية التي سوف تساعدك على التحدث والتعامل مع ردود أفعال الأطفال

في ظل الأوضاع الحالية , تتدافع المشاعر وتتزايد مما يزيد من إمكانية تأثيرها على صاحبها على المدى البعيد. من هنا وجب توفير سياق للتعامل مع هذه المشاعر يضمن معالجة جيدة لها .

**فيما يلي بعض المبادئ والإرشادات والتي يمكنها أن تساعدكم في مواجهة مثل هذه المواقف:**

1. الإيمان بقدرة الأولاد على المواجهة والتعامل مع الظروف- كلما آمنتم بقدراتهم أكثر كلما تمكنوا من جمع مجمل طاقاتهم.
2. اهتموا بتنظيم مشاعركم والتحكم بها- فإن حالتكم النفسية تنتقل للأولاد حتى لو لم تعبروا عنها بالكلمات. لهذا، كلما كان الولد أصغر عمرا كلما زاد تأثره. اهتموا بتوصيل رسالة إيجابية داعمة وتبعث فيهم الأمل. وإن كنتم تظنون بأنه ليس بمقدوركم ذلك فيمكنكم التوجه لتلقي المساعدة والدعم من العامل النفسي – الخدمات النفسية التربوية ومن مستشارة المدرسة. من المهم أن لا ننفرد مع الظرف والحالة.
3. اهتموا بتوصيل معلومات دقيقة – من المهم مشاركة الأولاد بما يدور وبما يجري بطريقة مختصرة وملائمة للجيل, لقدراتهم الشخصية ولعلاقتهم بالحدث. يجب التمييز بين الإشاعات وبين الحقائق وتجنب المعلومات والحقائق غير الضرورية. يجب حظر المضامين الصعبة كصور الإصابات, ومن المهم التذكر بأن مصطلحات الزمن والمكان (الفضاء) عند الأولاد قيد التطور ولذلك لا يدركون لأي درجة الخطر قريب\بعيد منهم.
4. تحديد وتقييد المشاهدة لنشرات الأخبار- إلى جانب الأحداث المركزية والرئيسية تغدقنا نشرات الأخبار بتحليلات وتفسيرات. أحيانا من الصعب الانقطاع عما رأيناه مسبقا وتزداد الرغبة والحاجة لرؤية المزيد أو نفس المشاهد مرة أخرى. الأولاد يتأثرون من الكبار ويتابعون ما يدور حولهم حتى وهم يلعبون, لذا يمكن أن نمكن لهم مشاهدة نشرات أخبار مخصصة وملائمة لهم والاهتمام على أن تكون مخففة للتوتر والامتناع قدر الامكان عن مشاهدة مقاطع مؤلمة قد تخلف أثرا كبيرا على تطورهم النفسي.
5. الحفاظ على الروتين- الروتين الذي تعود عليه الطفل هو بمثابة حقل آمن ويوفر لهم الإحساس بالأمان ويجب الاهتمام بالحفاظ على الحياة الروتينية قدر الإمكان.
6. توزيع مهام- إن لتوزيع الأدوار والمهام في العائلة أو المجتمع أهمية كبيرة وتعطي للولد إحساسا بالأمان. في حالات إصابة أشخاص لهم علاقة بالولد أو تربطهم معرفة ما من المهم جدا إيجاد دور للولد بحيث كأن يكتب رسالة لأهل المصاب أو تقديم مساعدة ما أو تنفيذ مهمة اجتماعية مشجعة أو الحفاظ على أولاد المصابين.
7. فعاليات إلهاء وتهدئة- تتم بواسطة ألعاب, صلاة، قصص، انتاج وإبداع، موسيقى هادئة وتمارين رياضية وغيرها..
8. بث الشعور بالأمان من جانب الكبار- من المهم أن يرسل الكبار صورة للأولاد بأن هنالك من يحميهم ويدافع عنهم خاصة عندما يشعرون بالخوف الشديد .
9. مهم ايضا ان يعرفوا الاولاد انه هناك دائما من سيكون مستعد للأصغاء لهم .

10.على الاهل تقع مسؤولية بتوجيه ابنائهم للتعامل مع الغضب والاحتجاج بالطرق الشرعية والسليمة التي تضمن سلامتهم.

**متى يجب التوجه تقديم المساعدة؟**

من تعرض لحدث مروع أو من عرف قريبا له تعرض لذلك، يمكن أن يعاني من قلق، مشاكل في التركيز، أعصاب ، فقدان الشهية للأكل، انغلاق وانطواء وقلة اهتمام بمواضيع كانت تهمه سابقا.

1. في معظم الحالات يتعافى مثل هؤلاء بشكل تلقائي وبمساندة وبتلقي الدعم الطبيعي من قبل العائلة، الأصدقاء، وتختفي هذه العلامات (المذكورة أعلاه) خلال شهر بعد الحادثة.
2. في الحالات التي لا يتحسن فيها المصاب أو المتعرض للحدث المروع ويمتنع عن العودة للحياة الروتينية ويظهرون مخاوف وعصبية وأحلام مزعجة وقلة تركيز من المفضل التوجه لتلقي الإستشارة من مختصين في هذا الموضوع.