

أهالي وتلاميذ بلدتنا الأعزاء؛

على ضوء المستجدات، وظهور إصابات جديدة بفيروس كورونا في قريتنا طرعان، قامت الجهات المسؤولة باتخاذ إجراءات تقضي بإغلاق قسم من رياض الأطفال وصفوف تعليمية في قسم من المدارس، وتجهيز الطاقم للتدريس عن بُعد. هذا القرار يتطلب عدة تجهيزات، وقد يُشكل تحديًا لنا كأهل وتلاميذ. هذه المستجدات قد تُدخلنا أحيانًا بمشاعر مختلطة من الخوف والتوتر والهلع، ولذلك، نقدم لكم بعض التوجيهات التي من شأنها مساعدتكم لكي تتمكنوا من تخطي هذه المرحلة بسلام:

توجيهات للوالدين للتعامل مع أبنائنا التلاميذ في ظل الظروف القائمة:

- علينا كأهل الحفاظ على الهدوء، والقيام بدور الداعم والمتفهم والمساعد للآخر.
- مهم جدًا قول الحقيقة عن ما يحدث حول فيروس كورونا دون تضخيم الأمر، ودون الاستهانة به، وبطريقة مُبسطة دون إضافة تفاصيل غير ضرورية، وبكلمات مناسبة لعمر الطفل.
- مهم جدًا قيام الأهل بمشاركة مشاعرهم مع أبنائهم، وعلينا كأهل التعرف على مشاعرنا، والامتناع عن أن نقول لأبنائنا: "ليس هناك ما تخاف منه"، فهذا ليس صحيحًا. بل علينا تدريب أولادنا على التعامل مع الظروف الضاغطة وتطوير آليات مفيدة لتخطيها.
- استخدام الخوف كنقطة انطلاق للتغلب على الفيروس. فالخوف يمكن أن يعمل على حمايتنا، حين نقوم بالبحث عن حلول. الخوف من العدوى يقودنا إلى التقيد بالتعليمات الصادرة من قبل وزارة الصحة، إلى غسل أيدينا بدقة أكبر، وإلى ارتداء الكمامة والحفاظ على التباعد بالمسافات بيننا وبين الآخرين وإلى الإقلال من الخروج من المنزل إلا لحاجة ضرورية وحيوية.
- استمع لطفلك، دعه يتكلم، امنحه الوقت للتعبير عن نفسه. واعطِ شرعية لجميع مشاعره وأحاسيسه. إن المشاركة والتعبير عن التجارب الصادمة هو الرد الصحي الموصى به. بينما الامتناع عن التعبير عن المشاعر له مردود سلبي على النفس ويكون سببًا مركزيًا بتطوير اضطرابات نفسية.
- استغلال الوقت خلال التواجد في البيت لتنمية الإبداع، وتعزيز العلاقة بين أبناء العائلة عن طريق مشاهدة أفلام هادفة، قراءة قصص، القيام بأعمال ترفيهية- تربوية، وغيرها من الفعاليات الهادفة.
- اطلبوا من أطفالكم أن يعبروا عن أحاسيسهم بالطريقة التي يرونها مناسبة وملائمة: مثل الرسومات الحرة، الغناء والدبكة، فعاليات رياضية، كتابة/ قراءة قصص وغيرها. مهم جدًا لنا كأهل مشاركة أبنائنا خلال قيامهم بهذه الفعاليات.



טל. 04-6414000 פק"ס 0732139741 - ת.ד. 1749

على المستوى الشخصى من المهم جدًا الحفاظ على:

- تنظيم الوقت والبرمجة اليومية.
- النوم لساعات كافية.
- ممارسة الفعاليات الجسمانية.
- استعمال وممارسة وسائل الاسترخاء، كالتنفس الصحيح واسترخاء العضلات.
- محاولة اكتساب معلومات من مصادر موثوقة كموقع المجلس المحلي وموقع البيادر، ففهم ما يجري من حولنا من شأنه تهدئتنا ووضعنا بمكان فيه وضوح وشعور بسيطرة أكبر.

فعالية للأطفال بهدف التعامل مع الخوف من فيروس كورونا:

- اطلب من الطفل أن يرسم فيروس كورونا.
 - ثم إضافة شخص بجانب الفيروس وكيف يشعر هذا الشخص مع هذا الفيروس.
 - ثم إضافة شخص أو شيء يزيد هذا الانسان قوة. وهكذا يشعر ابننا بطمأنينة أكثر. ثم اثن على عمله وادعمه.
- في النهاية، نريد أن نذكر أن مخاوف وقلق أبنائنا في هذه الأيام هي أمر طبيعي في وضع غير طبيعي، وأن طاقم الخدمات النفسية مستعد لكل توجه من قبلكم.
- إن الحصانة النفسية تزيد من قوتنا لمواجهة أزمات معينة، ولكن، للتغلب على فيروس كورونا يجب علينا الالتزام بتعليمات وزارة الصحة، وعلينا كأهل أن نكون مثالاً يحتذى به.

• نتمنى للجميع السلامة

مع تمنياتنا بالصحة والسلامة للجميع

طاقم الخدمات النفسية التربوية

قسم المعارف- المجلس المحلي طرعان

מועצה מקומית טורעאן
מחלקת חינוך
שירות פסיכולוגי



مجلس محلي طرعان
قسم المعارف والثقافة
مركز الخدمات النفسية

טל. 04-6414000 פק"ס 0732139741 - ת.ד. 1749

ת.ד. 1749 טורעאן 16950 • טל. 04-6414000 • פק"ס 0732139741 •
ס.ב. 1749 טורעאן 16950 • תלפון 04-6414000 • פאקס 0732139741