



משאבים
לפיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום
580154888 ע"ר

والديّة وعائلة في حالة طوارئ

نبدأ بكما، الوالدين.

تنظيم العائلة والعيش في وضع عدم اليقين الحالي:

الاستعدادات: إذا كان لديك مكان محميّ أو ملجأ، فقوموا بإعداده بكلّ ما تعتقدون أنّكم ستحتاجونه لإقامة قصيرة أو طويلة المدى. في حال نزلتم إلى الملجأ ليلاً مع الأطفال، ابقوا هناك.

حاولوا أن تناموا - كما أنّ الراحة وإغلاق العينين بين الحين والآخر هو استرخاء للجسم. أفضل من الركض ذهاباً وإياباً إلى الشقّة. إذا كنتم في ملجأ مشترك، فقوموا بتنظيم فريق لترتيب المكان: تنظيف، مشروبات، طعام وبالطبع مناوبات العمل. خذوا معكم مروحة أو اثنتين، قوموا بإعداد مكان للأطفال الصغار، خصّصوا مكاناً للأطفال.

هذا ليس وقت التربية، دعوهم يشاهدون الشاشات إذا كان ذلك يشنّت انتباههم. بقدر ما يبدو ذلك ليس "تربويّاً"، حضّروا الحلوى والمسليات - الفاكهة أفضل، لكن الفاكهة التي تبقى في الحاويات في الملجأ تجلب الذباب. لذلك فإنّ هذا هو الوقت المناسب "للدلال". إذا كان هناك مراهقون، فحاولوا شملهم في المهام، لكن لا تضايقوهم بأنهم على الواتساب/ التيك توك مع الأصدقاء. احرصوا على أن لا يخرجوا لرؤية اعتراضات القبة الحديدية، واشرحوا لهم بأنّ هذا خطير بسبب سقوط الشظايا. إذا خرجتم من أجل شراء لوازم ضرورية أو للعمل، أبلغوا أفراد الأسرة بأنكم وصلتكم وأنكم في مكان آمن. احرصوا على أن يرسل جميع أفراد الأسرة الذين يذهبون في مهمّة أيّاً كانت رسالة عند وصولهم إلى مكان آمن.

إذا تواجدتم في مكان فيه إنذار، بمجرد دخولكم إلى مكان آمن - أبلغوا أفراد العائلة القلقين. وصلتكم إلى المكان المحميّ، ركضت بسرعة وأنتم الآن منفعلون - لا يوجد ما يدعو للذعر، فهذه طريقة الجسم للتعامل مع التهديد. أولاً انظروا حولكم: تأكدوا من أنّ كلّ شخص من المفترض أن يكون معك - موجود هنا!

الآن قولوا لأنفسكم بصوت عالٍ "أنا في مكان آمن" على الأقلّ خمس مرّات.

شجّعوا الأطفال على قول ذلك معكم بصوت عالٍ. هل ما زلتم ترتجفون؟ اقفزوا من 10 إلى 20 مرّة لأعلى ارتفاع ممكن. عند الانتهاء، لاحظوا أنّ التنفّس سريع ويهدأ ببطء. احضنوا بعضكم بقوة ولامسوا ظهر الشخص الذي تحتضنونه. إذا كنتم قد أنشأت لأنفسكم بالفعل ترتيب إجراءات - فابدؤوا بها: أين تجلسون، ماذا تفعلون الآن: اشربوا، كلوا شيئاً، اتصلوا لتخبروا أنّكم بخير.



بقاء الوالدين بعقلهما - هذه نقطة جوهرية. هل تشعرون أنّ السقف يسقط عليكم؟

وقد لعبتم، لعبتم، سألتم، طبختم، نظّفتهم، كنتم في الزوم كما هو الحال في الكورونا وأيضًا في العمل... أنتم قلقون بشأن المستقبل.

لنبدأ بالأبسط: تنفّس. يستجيب جسمنا للتوتر والصعوبات المتراكمة، لذا أعطوه بعض الأكسجين. يمكن أن يكون هذا من خلال الخروج إلى الشرفة مع فنجان قهوة لبضع دقائق أو الاستماع إلى موسيقى هادئة. ببساطة تنفّسوا!!!

خاصّة عندما تشعرون بأنكم قلقون، مرهقون أو غاضبون.

ازفروا بوعي - انتبهوا!!! **ازفروا!!!** فقط عندما نخرج الهواء من الرئتين يكون هناك مجال للتنفّس.

لذا ازفروا ببطء (لنقل عدّوا حتّى 7 في عقلكم) انتظر ثانيتين ثم خذوا نفسًا.

واظبوا على ذلك 10 مرات على الأقلّ وستلاحظون كيف ينخفض الضغط. وهنا أيضًا، عند الانتهاء، قولوا لأنفسكم شيئًا إيجابيًا عن أنفسكم. تذكّروا الشعار: "**ضعوا أولًا قناع الأكسجين**".

عندما تكون غاضبًا بدلًا من "الغضب" على أفراد الأسرة، قل لهم: "أنا غاضب الآن (أو أي عاطفة أو شعور آخر)" عدا سوف يمرّ إذا منحتهموني بضع دقائق ل...". (جد مسبقًا لماذا تحتاج: الذهاب إلى الشرفة، شرب كوبًا من القهوة أو الماء البارد، القيام باستحمام سريع، إنهاء مكالمة هاتفية، أو أي شيء آخر).

ابدأ من هذا: إذا كنت تشعر بالإرهاق، فابتعد عما "يرهقك".

احرص على وجود شخص ما مع الأطفال واسترح من كلّ شيء يزعجك.

إذا كان ذلك يعني إتاحة الوقت لطفلك لرؤية الشاشات، كي يكون لديك الوقت لذلك، فليكن!!!

اتصل بصديق أو بأحد أفراد الأسرة - تحدّث مع شخص يهدّئك. قد يهدّئك من خلال وصف ما يزعجك والتخلّص من ذلك من قلبك. هذا النوع من نظام الدعم مهم خلال هذه الأوقات الصعبة.

كلّما شعرت بالحاجة إلى ذلك، هناك العديد من خطوط المساعدة والمشورة وسيسعدكم تقديم المساعدة.



انظر لحظة إلى الماضي. احصل على أمل من ثباتك في الماضي. من الأرجح أنك قد مررت باضطرابات كبيرة في الحياة أخرى في الحياة غير متوقّعة. لقد فعلتها! وأنت أقوى بفضل ذلك. ذكّر نفسك بأنك ستمرّ ذلك. ذكّر نفسك بقدراتك بانتظام.



الجرد 1: من أيضًا يمكنه مساعدتي؟ الجيران؟ الأقارب، العائلة الكبيرة/ الأصدقاء.

الجرد 2: ماذا أحب أن أفعل ويمكنني أن أشارك الأطفال به؟

هل تعرفون أغنية رامي كلاينشتاين "هدايا صغيرة"؟ إذا هي هكذا:
هدايا صغيرة، أرسل لي أحدهم هدايا صغيرة،
شظايا نيّة من الإيمان.

دعونا نتدرّب على القيام بأعمال حسنة صغيرة.

هل يوجد في بنايتي أو بالقرب منّي جيران يحتاجون إلى مساعدة، ابحث عن شخص في قائمة هاتفك لم تتحدّث معه منذ فترة طويلة وأنت تعلم أنّه سيكون سعيدًا بمكالمة هاتفية قصيرة أو رسالة شخصية... ولا تنسَ عندما أفعل شيئًا إيجابيًا أشعر بالرضا عن نفسي [بالمناسبة هذا يرتبط بموادّ معيّنة تفرز في دماغنا...].

الجرد اليومي: في نهاية كلّ يوم، انتبه وسجّل شيئًا حقّقته، تعلّمته أو أنّك ممتنّ له. سيساعد هذا في تخفيف بعض السلبية التي مررت بها ويذكرك بأنّ ليس كلّ ما يحدث الآن سيئًا أو محبطًا.

أخيرًا جاء المساء أو بشكل أدقّ الليل.

ابحثوا عن مكان هادئ لكما فقط الوالدين، قوموا بإعداد مشروب لكما. إذا كان من المهمّ بالنسبة لكما الاسترخاء أمام شاشة معيّنة - فقوموا بتشغيله على "وضع تنظيف الرأس". ليس المزيد من المعلومات عن الصواريخ والقصف، ليس المزيد من المعلّقين ولا السياسة.

إذا كان مناسبًا لكما مشاهدة فيلم، فابحثا عن شيء مهديّ ومسلّ، وعندما يكون هناك إنذار، تصرفا على الفور. بالإضافة إلى ذلك، خذا 3 دقائق لكلّ واحد منكما، تذرّما لمدة ثلاث دقائق - لا أحد يزعج، لا يبرّر، لا ينتقد، فقط تستمع إلى الآخر ثمّ تتبادلان وتتاح الفرصة للزوج أو للزوجة أيضًا الوقت للتذمر. بدون مضايقة، تبرير أو نقد. انتهيتما - خذا نفسًا عميقًا.

والآن، ليقبل كلّ شخص بدوره على ماذا يعتقد/ يشعر أنّه يستحقّ الاحترام لهذا اليوم؟

هذا يحدث على النحو التالي: "كلّ الاحترام لي على أنّي...." وبعد ذلك "كلّ الاحترام لك على أنّك..."

الآن تتبادلان ويقول الزوج أو الزوجة: "كلّ الاحترام لي على أنّي...." وبعد ذلك "كلّ الاحترام لك على أنّك...".

انتهيتما - حاولا أن تجدا وقتًا للتخطيط لليوم التالي... وحاولا التفكير في شيء ممتع لإضافته إلى جدول اليوم.

إذا كان من المناسب لكما الاستمرار في قراءة النصائح المتعلقة بالحياة اليومية، فإنّ ذلك سيبدأ على الفور.

إذا وجدتما الهدوء أخيرًا.....

فإنّ هذا ليس هو الوقت، يمكن أيضًا في يوم آخر.

والدان لأطفال في جيل الحضانة



بالنسبة للأطفال الصغار، فإنّ الوالد الذي يعاني من القلق هو أمر مخيف للغاية. يعتمد الأطفال الصغار على والديهم لتفسير المواقف الغامضة؛ إذا بدا أحد الوالدين قلقًا وخائفًا باستمرار، يعتقد الطفل أنّ كلّ شيء غير آمن، ويشمل ذلك الحياة اليوميّة، المنزل وكلّ شيء آخر.

حاولا الحفاظ على سلوك هادئ ومحايّد تجاه طفلكما، حتّى عندما تبدلان جهدًا من أجل السيطرة على مخاوفكما وقلقكما. انتبها لتعبيرات وجهكما، للكلمات التي تختارونها ولشدة المشاعر التي تعبران عنها، لأنّ أطفالكما يقومون بقراءتكم، فهم مثل الإسفنج الصغير ويستوعبون كلّ شيء.

بينما لا تريد أن يكون طفلك مدركًا لقلقك، لكن من الواضح أنّك لست مضطرًا لكبت مشاعرك طوال الوقت. هذا لا بأس به - بل وصحّي - أن يرى الأطفال والديهم يواجهان التوتر من وقت لآخر، ولكن من المهمّ أن تشرح للطفل سبب رد فعلك بالطريقة التي قمت بها.

لن يتمكّن الأطفال دائمًا من التعبير عن مشاعرهم. سيجد الأطفال الصغار أنّه من الأسهل إذا علّمناهم استخدام قاموس أو "خريطة" المشاعر. بدلًا من قول "أخبرني كم أنت خائف". بمساعدة جدول المشاعر الذي يمكنكم العثور عليه عبر الإنترنت، يمكنكم أن تطلبوا من الأطفال الإشارة إلى المشاعر أو الشعور الذي يشعرون به الآن. يمكنكم أيضًا استخدام إشارة المرور لمساعدة الأطفال على تحديد مدى قوة شعورهم: الضوء الأحمر يعني أنّهم يشعرون بأنّهم ممتلئون بالمشاعر، الضوء الأصفر متوسطّ والضوء الأصفر جيّد. لاحظوا، في البداية أنّه من المحتمل أن يكون في المنطقة الحمراء ولكن إذا انخفض بعد بضع دقائق إلى اللون الأصفر أو الأخضر، فأنتم أيضًا ستهدؤون.

السؤال الذي يزعج الأطفال الصغار هو "متى سنعود إلى روضة الأطفال؟" كيف نشرح الوضع للأطفال في الأعمار 3-6 الذين بدأوا للتوّ في التكيّف مع رياض الأطفال بعد عام مضطرب، مربيّة حاضنة تعرّفوا عليها للتوّ، ومرة أخرى لديهم برنامجًا يوميًا جديدًا وسيبقون مرة أخرى لعدّة أيام في المنزل؟

النبا السار هو أنهم يعرفون "الكورونا" لذا فإن التواجد في المنزل ليس شيئاً جديداً. لكنهم ما زالوا يفتقرون إلى الكثير من الاتصال بالأطفال. وفقاً لتقديركما الشخصي، احرصوا على توصيلهم بالأصدقاء. يمكن أن يكون ذلك في الملجأ، يمكن أن يكون عند الأصدقاء الذين لديهم ملجأ كبير في المنزل. للأطفال كما البالغين، يعدّ التواصل الاجتماعي أمراً مهماً للغاية.

جدول اليوم: نعم، أعلم أنكما سمعتما عن ذلك بالفعل، لكن لا يوجد مفرّ إذا كنتما ترغبان في الحفاظ على صحتكما النفسية وصحة طفلكما النفسية. ضعوا جدولاً يومياً. كلما كان الأطفال أصغر سناً، يجب أن يكون الجدول اليومي واضحاً ومتسقاً. داخله تضعون أيضاً وقتاً للشاشات ولكن ليس فقط.

نبدأ بتحضير عاديّ في الصباح، نشاط معيّن حتّى الزوم، إن وجد. وكذلك بعد الزوم. تذكّرا أنّ الزوم مرهق، لذا هناك حاجة إلى استراحة، نشاط رياضيّ [ليس شاشة مرّة أخرى على الفور] أوقات الوجبات، نشاط ترفيهيّ [مثلاً الرسم على السيراميك في الحمام بالتلوين اليدوي] عادة ما تكون مساحة الحمام مكاناً آمناً نسبياً، قوما بإعداد واجباً منزلياً مناسباً لعمر الطفل. وإذا أمكن خطة يومية حتّى موعد النوم الذي يفضّل أن يكون محدّداً قدر الإمكان.

حضّرا مع الطفل قائمة أمنيات التي يودّ أن يضعها لعد، إذا كان يساعده، حضّرا معه رسماً مطمئناً ليضعه تحت الوسادة قبل النوم [يمكن الاستعانة بكتاب "الليلة الجيدة" لألونا فرانكل]. إذا كان ذلك مناسباً، حضّروا مع الأطفال دعاءً من أجل سلامة الأسرة. اطبعا ودعوهم يرسمون أو يزينوا، ومرّة أخرى قبل النوم شجّعاهم على قراءة "دعائكم".

حاولوا أن تبادروا "للقاء زوم" محدود [حتّى ثلاثة أطفال] مع المربيّة الحاضنة لمدة حتّى ولو 15 دقيقة. تذكّرا أنّه عندما تنتهي حالة الطوارئ سيكون عليهم أن يقابلوها مرّة أخرى. وكذلك مع المساعدة.



المراهقون

الشراكة مقابل الانفصالية: يعايش بعض المراهقين الوجود الأبوي في المنزل من ناحية والقدرة على أن يكونوا في "وقت مستقطع" من الالتزامات مثل الدراسة، الدورات وما إلى ذلك كوقت للراحة التامة والانفصال. هذا له تعبير "الانعزال"، التراخي، تحويل النهار إلى ليل.

حان الوقت للقيام بـ "لقاء السگان" الوالدان، الأطفال وبالتأكيد مع المراهقين ومشاركتهم بالصورة الحالية والطلب منهم أن يكونوا شركاء في المنزل. القصد حوار يدعو إلى الشراكة.

الشراكة تعني المهام التي تسعيان إلى أن يشاركوكما بها أو أن يأخذوا المسؤولية عليها. من المفضل أن تزيد المسؤولية من الدافعية مثل "المسؤولية عن طبخ وجبة للأسرة" أو تحضير شيء جيد لتناوله في حالة الدخول إلى مكان محمي. تمنحهم مطلق الحرية في التخطيط للوجبة وإعدادها، فقط إذا طلبوا منكما المساعدة، يمكنك المساعدة. [نعم، سيبدو المطبخ أحياناً كما بعد حرب] لكن تذكرنا أننا نريد إخراجهم من الخمول ومشاركتهم. من المهم مشاركة المراهقين وأخذ دور في توظيف الأشقاء الصغار ليس كبديل عن الوالدين، إنما كمساعدين. بالطبع ستجد كل عائلة ما يناسبها.

ليس من العار أن تعترفا أنه من الصعب عليكما أيضاً. قد ينشغل المراهقون بأنفسهم ولكنهم أيضاً حساسون جداً لكما ولهمومكما. حاولوا ألا ترسما لهم مستقبلاً أسود بأسود، ولكن شاركاهم.

برنامج يوميّ أم تحويل النهار إلى ليل والليل إلى نهار:

يميل المراهقون في حال تكون المدرسة مغلقة إلى تغيير برنامج النهار إلى ليل. من المهم أن نتذكر "الآن ليس الوقت المناسب لبدء النضال". نعم للقيام بوضع رهن. تعالوا نحول كل سلوك إلى قانون. على سبيل المثال إذا كان وقت الاستيقاظ المقبول هو ال 12 ظهرًا- هذه هي الساعة التي تريدان رؤيتهم بها وهذه هي الساعة التي تتوقعون فيها المساعدة التي اتفقتم عليها. إذا لم نضع قوانين تأخذ الوضع في الاعتبار، فسنكافح باستمرار أو نشعر بالإحباط أو نصل إلى خلافات. حاولوا الوصول إلى اتفاق ماذا تريدون أن تفعلوا معاً؟ تفاوضوا، اتفقوا و. كونوا متسقين.

لقد أطلقنا عليها ذات مرة مبادئ ا.ج. ا.

التزام – الجميع ملتزم بالاتفاق.

حزم – إذا اتفقنا لا نبدأ مفاوضات – هذا ما تم الاتفاق عليه.

اتساق - نحاول ألا نتعب لأننا بمجرد أن نوصل رسالة مفادها "تعبت من هذه القصة"... الاتفاق ينهار.



الخمول والشاشات

هذا مجال يتعلّق بالموضوع السابق، فلنكن واضحين إبدأً، أوّلاً هذا لم يبدأ اليوم، إنّه جيل الشاشات! وبشكل يوميّ إمّا أنّنا تعودنا عليه أو أنّنا نكافح. اليوم، هي قناة حصرية تقريباً للتواصل والمراهقون موجودون هناك منذ فترة طويلة. يجد المراهقون صعوبة في الانعزال في المنزل، فهم غير معتادين على ذلك، من ناحية أخرى اعتادوا على التواجد على الشاشات طوال اليوم. تكمن المشكلة بالطبع في طول الوقت وحقيقة أنّه يسبّب الخمول. حاولوا أن تضعوا أوقاتاً للنشاط وهذا ينطبق على جميع الأعمار. يؤدّي الخمول على المستوى الجسديّ إلى السمّنة وعلى المستوى النفسيّ إلى الاكتئاب. يشير الاتفاق على وقت الاستيقاظ ومهام الشراكة بشكل غير مباشر إلى أوقات الشاشة. عندما نخرط في مهمّة، تصبح الشاشة ثانوية.

الضغوط الاجتماعية مقابل تعليمات الدولة

أنتم تصادفون القول "لكن الجميع يجتمعون في الخارج" أو "أنا أقابل صديقاً فقط" وبالطبع من الصعب أن إجراء علاقة رومانسية من خلال الوسائل الافتراضية فقط. كونوا منفتحين للاستماع. لستم ملزمين أن توافقوا، لكن الاستماع والتعاطف هو الأساس. بعد ذلك، وعلى عكس المواقف اليومية، فإنّ تعليمات الدولة "تقف إلى جانبكم"، فهذا ليس قراركم الشخصي، بل هذا هو القانون. إذا كنتم تعتقدون أنّ أطفالكم يخاطرون بالتعرّض للخطر، فحاولوا التحدّث إلى قلوبهم حول مسؤوليّتهم تجاه أسرّكم. عندما "لا يكون هناك خيار آخر" يمكنكم دائماً الحصول على مساعدة من مطبّي القانون.

هذه المرة أيضاً سأخصّص: الأطفال ليسوا مصنوعين من زجاج قابل للكسر - معظمهم متينون ويتمتعون بسعة الحيلة. ما يخيف هو عدم اليقين والتخيّلات حول ما سيحدث، ما يطمئن هو محادثة مفتوحة، ناضجة ومحترمة.

وتذكروا دائماً شعارنا:

"في حالة الطوارئ، ضع أولاً قناع الأوكسجين الخاص بك، ثم ضع قناع الأوكسجين الخاص بطفلك".

بوركنم،

البروفيسور مولي لاهد

رئيس مركز مشأفيم



משאבים
לפיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום
ע"ר 580154888



مشأفيم من أآلكم في العديء من المآلات:

وآءة آوسن: مساعءة المنآماء والسلطاء
اسئشارة، آأهيل، مآاضراء وآير ذلك

daliaa@icspc.org 050-7438444 **ءاليا عاموس**

الوآءة الإكلينيكية: لعلاج القلق والصدمة

contact.clinic@icspc.org 054-3844015

مساقاء وآأهيل لأشآاص الذين يعملون
في مآال علاج القلق والصدمة:

or@icspc.org 054-4221813 **أور أفنيء**

وآءة البآء، مآآر للأشآاص الذين يعملون في المآال ومعلوماء إضاآية:

زوروا موقعا مشأفيم <https://www.icspc.org>
cspc@icspc.org 04-6900600