



توصيات للبيت والعائلة لتخفيف الضغط والقلق في وقت التوتر الامني

ذكروا الأولاد ان جيش الدفاع قوي، مجهز ومدرب جيدا ويعمل لكي يحمينا. مهم الاستماع لتعليمات الأمن انها تحمينا.

تشجيع وامن

كونوا متواجدين بجانب اولادكم، أكثر من اللمس. اقترحوا عليهم ان يهدئوا الاخرين. ممكن أيضا ان نهاتف أناس نحبها، نسأل عن احوالهم والتحدث معهم، "نحن معا، نحمي واحد الأخرى".

قرب وتواجد

ساعدوا الأولاد ان يفهموا ما يحدث، لا تخفوا معلومات لكن امتنعوا عن تفصيل زائد. امنحهم معلومات ضرورية فقط، امينة ومركزة.

معلومات

قلصوا انكشاف الأولاد لوسائل الاعلام، للصور ولفحاي غير ملائمة. بخصوص وسائل التواصل الاجتماعي، اشرحوا للأولاد انه بالرغم من الاغراء للأفلام القصيرة وللصور يوجد تأثير سلبي. شجعوهم ان يكونوا مسؤولين: ان لا يدخلوا، ان لا يفتحوا ولا ينشروا الصور والمعلومات.

تقليص
الانكشاف

اشرحوا بان الامر يثير مشاعر من التوتر، الخوف والقلق عند الجميع. أعطوا شرعية لردود الفعل (خوف، بكاء، رجفة، بلبلة) انها طبيعية لهذا الوضع. ردود فعل الجسد والدماغ طبيعية.

الشرعية
والقبول



توصيات للبيت والعائلة لتخفيف الضغط والقلق في وقت التوتر الامني

بقدر الإمكان انشغلوا بفعاليات ترفيهية: ألعاب صندوق، ألعاب كلمات، ارقام وألعاب ذاكرة. ممكن استغلال الوقت لترتيب الأغراض او الصور في الهاتف النقال، مشاهدة مسلسلات محبوبة وأكثر.

الهاء وفعالية

انشغلوا بفعاليات هادئة ومهدئة: التنفس بعمق، موسيقى مفضلة، الخيال وذكريات لطيفة. أيضا اللمس والحركة يهدئون.

تهدئة

ساعدوا واحد الأخرى وابتسموا واحد للأخرى- مساعدة الآخر والابتسام، حتى البسمات المفتعلة او المصطنعة هما فعاليتين اللتين تمتلكان قوة معززة في الأوقات الصعبة.

مساعدة
وبسمة

مرروا رسائل إيجابية من الامل- " هذه الطوارئ سوف تنتهي"، "نحن معا ونحافظ واحد على الآخر". فكروا سويا ما الذي بوسعه ان يهدأكم ويساعدكم الان في مواجهة الوضع بصورة أفضل قليلا؟ أيضا تحضير فنجان شاي دافئ وحلو يساعد بتحسين الشعور وبالأساس، يساعد بتعزيز الشعور بانه لدينا القدرة على مساعدة أنفسنا!

رسائل
إيجابية

مدعوون بالدخول الى موقعنا: www.natal.org.il

قناة اليوتيوب التابعة لنطال التي يوجد بها أيضا أفلام قصيرة لتهدئة الضغط والقلق: www.youtube.com/Natal-israel

او الاتصال على خط المساعدة التابع لنطال: 1800-363-363
ونسعد بتقديم المساعدة.