

تشجيع التجمعات الاجتماعية - بتطبيق الزوم أو الزيارات المتبادلة .

عرض التطوع ومساعدة الآخرين في الجوار - كل ذلك
وفقا لتعليمات قيادة الجبهة الداخلية

ممارسة الأنشطة العائلية المشتركة - وجبة، لعبة،
رياضة



عادي

ردود الفعل الطبيعية على الوضع غير الطبيعي.

الشرح للأطفال أن ضرب الصواريخ وصفارات الإنذار ودوي الانفجار

هي أمور تحدث ولكنها غير سارة للغاية - وفي مثل هذه الحالات،

تكون ردود الفعل مثل الخوف والبكاء والتهيج والقلق ورفض مغادرة
الغرفة الآمنة أو المنزل طبيعية. يحدث ذلك لكثير من الناس - الأطفال والبالغين.

لا ينبغي لنا أن نخجل أو ننزعج من رد الفعل- ويمكننا أن نساعد

أنفسنا على تنظيمه والتحكم به (انظر قسم الاسترخاء)

لشرح ما يحدث لنا أثناء الإجهاد والتعرض للضغط، يمكن استخدام

الأفلام التالية: لجميع الأعمار [اضغط هنا](#) للمراهقين [اضغط هنا](#)



أمل

إعطاء الأطفال شعورا بالسيطرة على الوضع - منحهم
المسؤوليات والأدوار في المنزل (مثلا - المسؤولية عن الغرفة
الآمنة؛ تأمين المصابيح والماء والألعاب داخل الغرفة). الأشياء الممتعة التي
نود القيام بها بالغرفة. تشجيعهم على تشغيل بعضهم البعض .

تذكير الأطفال بأن هذا الوضع مؤقت ، والتفكير في العودة إلى الحياة
الطبيعية في المستقبل .

نكثّر من اللعب والضحك ونستخدم الفكاهة في كل فرصة

الاسترخاء معا ضمن الروتين اليومي



الحفاظ على الروتين اليومي أو إنشاء روتين للطوارئ -
الاتفاق على ساعات محددة للاستيقاظ والنوم (نظرا لليالي
الصعبة). حدد أوقاتا للتجمعات الاجتماعية والرياضة
واللعب والأنشطة العائلية والاسترخاء كل يوم.

الأهل

لا تنسى أن تعتني بنفسك - الحفاظ على التغذية
والنوم والدعم العاطفي - حتى تتمكن من إعطاء أطفالك الثقة والاسترخاء
الذي يحتاجونه.

لأي سؤال او استشارة ، يمكنك اللجوء إلى توجيه الوالدين على خط

المساعدة الخاص بنطال **363-363-800-1**

لحجز ورش العمل والتدخلات الطارئة - shirak@natal.org.il



בבגעי טראומה על רקע לאומי

www.natal.org.il