

10/10/2023

509103123

המוצג: תעמל עם الأهالی مع الأطفال في حالات الطوارئ

یواجه الأهالی، في أوقات الحرب، تحدیًا مزدوجًا - التصريف والتعامل مع الوضع بحد ذاته مع أنفسهم، ودعم أطفالهم وتفسير الوضع لهم. إليكم بعض التوصيات لكيفية التعامل مع هذا الوضع المركب:

بدایة، اهتموا أیها الأهالی بأنفسكم

تعزيز وبناء القدرة على التحمل يساعد الأهالی على الوقوف إلى جانب أطفالهم. تذکروا أن تشربوا وتأكلوا أطعمة صحية. حاولوا إيجاد طريقة لمنح أنفسكم بضعة دقائق تستجمعون فيها قواكم. التنفس العميق وممارسة الفعاليات الرياضية يمكنها أن تساعدكم، حتى وإن تم إجراؤها في المنزل لبضع دقائق فقط. إن كانت لديكم إمكانية، یوصى بالالتقاء مع الآخرين في مكان آمن (مثل أحد المنازل الذي يوجد فيه غرفة آمنة/مكان محمي) لقضاء بعض الوقت معًا ومشاركة رعاية الأطفال والتعامل معهم، أو القيام بأي أمر آخر يساعدكم على الشعور بالراحة والاطمئنان.

التعامل مع الأطفال في المنزل:

1. من المهم الحفاظ على الروتين قدر المستطاع، الحفاظ على فترات النوم واليقظة - الاستيقاظ في وقت معقول، ارتداء الملابس والجلوس لتناول وجبات الطعام بانتظام. إن هذا الأمر مهم للأطفال ويساعدهم على الراحة ويشعرهم بالاطمئنان عند الحفاظ على الروتين في المنزل، رغم وجود تغييرات كثيرة من حولهم. شاركوا الأطفال في فعاليات مشتركة وممتعة، مثل تحضير الوجبات، ممكن الاستماع للموسيقى، قراءة الكتب وغيرها.
2. من المهم الحد قدر المستطاع من الاطلاع على الأخبار والمحتوى المتعلق بالأوضاع الأمنية. يُنصح بعدم تشغيل التلفاز عند وجود أطفال في أي عمر كان، حتى لو كان التشغيل من دون صوت. ينطبق الأمر ذاته على مقاطع فيديو عبر الهاتف. يقرأ الأطفال ردود أفعالنا عن طريق تعابير وجوهنا وأيضًا نبرات أصواتنا نتيجة ما نشاهده عبر وسائل الاتصال. تزودنا بالمعلومات وبآخر المستجدات بعيدًا عن مكان وجود الأطفال. الأطفال (الصغار منهم، أيضًا) يسمعون كل شيء، لذلك من المهم مراقبة المحادثات والتحكم بها، حتى لو بدأ الأطفال مشغولين بأمرٍ آخر/بعيدين. في حال سمع الطفل المحادثة أو تعرض لمحتواها، فمن المهم إيصال المعلومات إليه ومنحه المجال للتحدث عما رآه أو سمعه.



3. יִנְסַח בַּלְמַחֲפֵזָה עַל שֶׁעוֹר בַּאֲמָן, וַתְּחַדֵּת מֵעַם הַאֲפָלָא מֵעַם הַאֲמָן, עַל סִבִּיל הַמִּתָּל: הַדְּחוּל אֶל מְקָן אָמֵן עַנְד סִמַּח סַאפֶרֶה הַאֲנְדָר. מִן הַמְּפֻזֵּל אֵן נִתְחַדֵּת מֵעֵמָּם עַם הַאֲשֻׁחַס הַאֲדִינ יִקְוּמוֹן בְּמִסַּאעֲדֵתָנָא כְּמִימָּא, מִתְּל כְּוֹאֵת הַאֲמָן, הַמְּסַעֲפִינ, הַמַּעַלְגִינ וְהַמְּטוֹעִינ, אוֹ עַם הַקֶּבֶה הַחֲדִידִיָּה.
4. יִנְסַח בְּקוֹל וְתִכְרָר כְּמֵל מְהֵדֵּתָה, וּפִי הַוֹּקֵת זָאֵת הַשְּׂחִיחָה, מִתְּל: "אֵנִת הַאֲנֵן פִּי אָמָן", "אֵנָּה הֵנָּה מֵעֵכ", "אֵנָּה אַחֲבֵכ".
5. קוּמוּא בְּסִיאַגָּה "הַקְּסָה" הַאֲדִי תוֹדוֹן אֵן תְּחַכּוּהָ לְאֲפָלָא כְּמָ, לְמִשְׁאֲרִכְתֵּמָּם פִּי הַוֹּזַע הַרָהֵן, וְכִרְוּהָ מִרָאֵת עֲדָה, עַנְד הַצְּרִירוֹה. לֹא תִסְתַּחֲדוּ מִלְּמָאֵת סַעֲבָה הַפְּהֵם לְשִׁרַח הַוֹּזַע לְאֲפָלָא הַשְּׂגָרָ, תְּחַדֵּתוּא בְּמִסְטַלְחָתֵמָּם וְתַעֲבִירֵמָּם. עַל סִבִּיל הַמִּתָּל, לְאֲפָלָא בְּעִמֵר 3-4 שְׁנוֹת יִמְכְּנֵמָּם הַקּוֹל: "לְדִינָא כְּלַאֲפ עַל הָאָרֶץ מֵעַם הַדּוֹל הַמְּגָוֶרֶה לְדוֹלֵה אִסְרָאֵל, סַרַּח מְסַתְמֵר מִנְד שְׁנוֹת עֲדָה, וְאַחִיאָנָא יִתְפַּאֲמָה הַזֶּה הַסַּרַּח, וְהֵנָּה יִתְדַחַל הַגִּישִׁש וְיַעֲמֵל עַל חִמַּיִתָנָא לְחִינ עִבּוֹר הַזֶּה הַפֶּתֶר". בַּלְנִסְבָּה לְאֲפָלָא הַאֲכֹרֵר סִנָּא בְּקִלִּיל, יִמְכְּנֵכֶם אֵן תְּצִיִּפוּא וְתִשְׁרַחוּא בְּאֵן "גִּירָנָנָא" יִטְלַקוֹן הַסּוֹרִיאִיח עֲלֵינָא, לְכֵן גִּישְׁנָא יַעֲרַף מָא יִגְבַּב פִּעְלֵה, וְלְדִינָא קֶבֶה חֲדִידִיָּה תְּחַמִּינָא, וְנַחַן נִתְּחַן בְּחִמַּיִתֵּמָּם וְהַפְּזָאֵת עֲלֵינָא וְאַזְלַעְנָא בְּאַחַר הַמְּסַתְגֵּדָת". עַל אִי חָל, קוּמוּא בְּסִיאַגָּה הַקְּסָה מְסַבָּקָא, וְקוֹלוֹה בְּכֵל תְּחָה.
6. דְּעוּא הַאֲפָלָא יִטְרַחוּן הַאֲשֻׁלָּה, וְאַגִּיבוּא עֲלֵיהָ וּפִק הַאֲשֻׁלָּה הַאֲדִי לְדִיֵּמָּם. אִזָּא כִנְתֵם לֹא תַעֲרַפוּן הַאֲיַבָּה, פִּלָּא בְּאֵס אֵן תַּקּוּלוּא אִנְכֵם לֹא תַעֲרַפוּן אוֹ סַתְּפִירוּן פִּי הַסְּוֹאֵל וְסַתְּגִיבוּן עֲלֵיֵה פִי וּקֵת לַאֲחִיק. מִן הַאֲפָזֵּל אֲלָא תְּגִיבוּא עַל הַאֲשֻׁלָּה בְּחוֹפ וְאַרְתַּבָּק בֵּל בְּתַפְכִּיר וְאַזְרָן וְאַחְתִּיר הַכְּלָמָת הַמְּנַסְבָּה. עַל אִיָּה חָל, מִן הַמְּהֵם אֵן תְּחַאֲפֵז כֵּל אֲיַבָּה עַל אֲעֻאָה שְׁעוֹר הַאֲמָן לְהַפֵּל (חֲתִי לוֹ כִנְתֵם לֹא תַשְׁעוֹרן בַּאֲמָן, פִּי תֵּלַק הַאֲתֵנָּא).
7. דְּעוּא הַאֲפָלָא יִתְחַדֵּתוֹן עִמָּא יִרִידוֹן – סוּאָה כִנְתֵם תַעֲתַקְדוֹן אֵנֶה מְהֵם אִמֵּ לֹא. אִסְמַחוּא לֵהֵם בַּלְסּוֹאֵל אִיבָּה, וּבַלְתַּעֲבִיר עַם אֲנַפְסֵהֵם עֻאֲפִיקָא, וְלֹא תִתְגַּהֲלוּא הַמְּשַׁאֲרַע גַּיִר הַמְּרִיחָה אוֹ גַּיִר הַסָּרָה, מִתְּל הַחוֹפ אוֹ הַגְּזִב מִן הַוֹּזַע הַרָהֵן.
8. תְּדַרְבוּא מֵעֵמָּם עַל דְּחוּל הַגְּרַפָּה הַאֲמָנָה דַּאֲחַל הַמְּנַזל "מַמָּד" – אֲתֵנָּא הַתְּדִירֵב, תֵּאֲגִדוּא מִן עַדֵם וְגוֹד אֲשֻׁיָּא אוֹ אֲגְרָאֵס יִמְכְּנָהּ אֵן תַעֲרַצ טְרִיקְכֵם, וּבְאִתְכֵם קַאֲדוֹרן עַל הַוֹּזַעוֹל אֶל הַגְּרַפָּה הַאֲמָנָה פִי הַוֹּקֵת הַמְּחֵדֵד. יִמְכְּן הַקְּיָאֵם בְּזֵלַק כְּנוֹע מִן הַלְּעֵב, עַל סִבִּיל הַמִּתָּל הַדְּחוּל אֶל הַגְּרַפָּה הַאֲמָנָה עַנְד תְּשְׁגִיל אֲגְנִיָּה מְעִינָה. סִימִיל הַאֲפָלָא אֶל הַלְּעֵב בְּשִׁכַל מְסַתְקַל בַּלְדְּחוּל וְהַצְּרוּג מִן הַגְּרַפָּה הַאֲמָנָה דַּאֲחַל הַמְּנַזל "מַמָּד" – אִסְמַחוּא לֵהֵם הַקְּיָאֵם בְּזֵלַק, פִּהוּ גְזַר מִן תַּקְבֵּל וּמַעַלְגָה הַחָלָה.

9. حاولوا إشراك الأطفال بما يعود بالمنفعة على الآخرين - ربما يمكنهم إعداد بسكويت للجنود أو إعداد رسومات للجدّ والجدّة. هذه الأمور تعطي شعورًا بأهميّة ومعنى هذا العمل والعتاء.
10. ظواهر وتصرفات متنوّعة عند الشعور بالضيق لدى الأطفال: يمكن أن نتوقّع منهم الشعور بعدم الارتياح، الانطواء وفي المقابل إصابتهم بنوبات غضب أو اندفاع وعدوان هذا إضافةً إلى العناد، ما لم يكن من سمات الأطفال من قبل. هناك أطفال يعبّرون عن مشاعر مختلفة (مثل آلام البطن أو الصداع)، وقد يكون لديهم فرط اليقظة أو زيادة الاعتماد على الوالدين، ولدى الأطفال الأصغر سنًا، قد يحصل تراجع في التّمّو (تراجع في الكلام والتّطق / التبوّل، وما إلى ذلك).
- من المهم أن ندرك بأنّ هذه فترة معقّدة ومرکّبة، وتطرح أمامنا تحدّيات مختلفة، وأنّ لدى الأطفال قدرة على التغلّب على هذه الفترات الشائكة. في الأيام الصعبة هذه، يجب أن نمّنع أطفالنا كلّ الأمان اللازم ولا يتعيّن علينا الحفاظ على الانضباط بشأنهم ووضع حدود لهم (على سبيل المثال، الإصرار على أن يناموا في أسرتهم الخاصّة). ومع ذلك، في حال إظهار ردود فعل غير عاديّة بشكل خاص، مثل الخوف من مغادرة الغرفة، فمن المستحسن استشارة المعالجين من خلال مراكز الدعم الهاتفي.

في الغرفة الآمنة داخل المنزل "مماذ":

1. يُوصى بتزويد الغرفة الآمنة داخل المنزل "مماذ"/المكان المحميّ بالألعاب/الكتب التي يحبّها الأطفال، كي يتمكنوا من قضاء وقت ممتع داخلها. من المحبّب أن يكون بحوزتكم غرض يُذكر بأيّام الماضي والطفولة أو لعبة مفضّلة.
2. في أثناء سماع صافرة الإنذار، قوموا بإرشادهم لدخول الغرفة الآمنة داخل المنزل "مماذ"/المكان المحميّ بهدوء قدر المستطاع. اشرحوا لهم أنّ صافرة الإنذار تساعدنا على حماية أنفسنا وتنبّهنا بوجود الدخول إلى مكان محميّ، وبأنّنا سنبقى داخله لفترة محدّدة ومن بعدها يمكننا الخروج.
3. الاتّصال الجسدي، مثل وضع اليد على الكتف أو العناق يمكنه أن يساعد ويمنح شعورًا بالأمان.
4. يجب تعليم الأطفال تمارين تنفّس في أثناء اللعب - على سبيل المثال، خذوا نفسًا عميقًا ثمّ انفخوا لإطفاء الشمعة الموجودة على كعكة عيد الميلاد (بدمج من الخيال).
5. من المحبّب استغلال الوقت، قدر الإمكان، باللعب وقراءة الكتب والقيام بفعاليّات مشتركة في الغرفة الآمنة داخل المنزل "مماذ"/المكان المحميّ. كما يمكنكم ممارسة التمارين الرياضيّة في أثناء اللعب، مثل ألعاب تتعلّق بتقليد ومحاكاة الحركات. من المهم جدًّا القيام بهذه الأمور معًا، بغض النّظر عن فحوى الفعاليّات. يمكن أن يكون التنظيف المشترك أيضًا تجربةً للتحرّر من الضغوطات ولتوحيد أفراد العائلة.



חטיבת בריאות הציבור
המחלקה לאם ולילד

Department of Maternal and Child Health

משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר

6. امنحو الأطفال مهمّات – إنّ منح المهمّات يزيد شعور الأطفال بالسيطرة على الموقف. على سبيل المثال، يمكنكم أن تطلبوا منهم إعداد ألعاب للمكان الآمن مسبقًا. في أثناء سماع صافرة الإنذار - قوموا بإدخال الحيوانات، واسكبوا كوبًا من الماء للجميع، وما إلى ذلك.

النساء الحوامل

يشعر الجنين الصّغير في الرحم بألمه. يشعر بمعدّل نبضات قلبها وفترات التنفّس وضغط الدم والأصوات التي تسمعها من الخارج. يحتاج الجنين إلى بيئة هادئة كي ينمو ويتطوّر. قد يسبّب الحمل في حدّ ذاته القلق، بل وأزيد من ذلك في هذه الفترة. من المهم مساعدة النساء الحوامل على إيجاد طرق لمساعدتهنّ على التروّي والاسترخاء، مثل ممارسة أي نوع من أنواع الفعاليّات مع شريكهنّ، أو التحدّث مع صديقات لهنّ حول صعوبة هذه الفترة، وما إلى ذلك. من المهم تحديد وتيرة مشاهدة شاشات التلفزة والاطلاع على آخر المستجدات التي تزيد من مستوى القلق. إذا شعرت المرأة بقلق يتعارض مع مهمّاتها وعملها، فمن المستحسن التوجّه لطلب المساعدة. في بعض الحالات، ينصح طبيب العائلة المرأة بتناول أدوية مضادّة للقلق ثبت أنّها آمنة للاستخدام أثناء الحمل. يمكن استشارة طبيب العائلة ومركز علم التشوّهات الخلقية.

في حال دعت الحاجة إلى الدعم، يمكنكم التوجّه والتواصل مع مراكز صناديق المرضى، كما هو مُبيّن أدناه: مراكز الصّحة النفسيّة التابعة لصناديق المرضى، والتي تُتيح إجراء ثلاث محادثات علاجية من قبل اختصاصيين:

| | | |
|--------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| "كلايت" – دعم نفسي | "مكابي" – "ديخ تلم" (طريق الثلم) | "مئوحيدت" – المركز القطري |
| *2708 | *3028 | *3833 |
| بين الساعات: 07:00-20:00 | بين الساعات: 08:00-22:00 | 24/7 |

"ليئوميت" – "ديخ تلم" (طريق الثلم)

بين الساعات: 08:00-22:00

خط الطوارئ: 054-9292273

رد عبر الواتس أپ: 054-9299973

"ليئوميت" – "تفئيرت بيت حام" (مجد البيت الدافئ) بالعربية

بين الساعات: 07:00-20:00 – 04-6111891

Department of Maternal and Child Health
Ministry of Health

39, Yirmyahu st
P.O.B. 1176, Jerusalem 9446724
Aviva.uliel@moh.gov.il

Tel: 02-5080548 Fax: 02-5655952

המחלקה לאם ולילד

משרד הבריאות

רח' ירמיהו 39

ת.ד. 1176, ירושלים 9446724

Aviva.uliel@moh.gov.il

טל: 02-5080548, פקס: 02-5655952



חטיבת בריאות הציבור
המחלקה לאם ולילד
Department of Maternal and Child Health

משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר

מרכזי הטوارئ التابعة لمراكز المساعدة في جميع أنحاء البلاد*:
מרכז اتصال الأهالي التابع لمركز "דוית" وجمعية الصحة النفسية للطفل:
מרכז الاتصال الهاتفي لمرحلة الطفولة المبكرة، للأهالي ولأفراد العائلة، 7/24. عبر الهاتف: 0547503970.

"כללית" 03-7472010
"מכאבי" *3555
"לינומיט" 1700507507
*507
"מנוחידת" *3833

"עיראן" (مساعداات أولية نفسية) - 1201
"נטאל" (ضحايا الصدمات على خلفية قومية) - 1-800-363-363

נעמה יושע – אור פאז

מדיירה قسم تطوّر الطفل
وإعادة تأهيله

إيلانا غانس

رئيسة قسم صحة الجمهور
في وزارة الصحة

د. دينا تسيمرمان

مدييرة قسم
الأم، الطفل والمراهق

Department of Maternal and Child Health
Ministry of Health

39, Yirmyahu st
P.O.B. 1176, Jerusalem 9446724
Aviva.uliel@moh.gov.il

Tel: 02-5080548 Fax: 02-5655952

המחלקה לאם ויליד

משרד הבריאות

רח' ירמיהו 39

ת.ד. 1176, ירושלים 9446724

Aviva.uliel@moh.gov.il

טל: 02-5080548, פקס: 02-5655952