

أسس المحادثة مع أبنائكم بصدد الأحداث الأخيرة

1 محادثة تسمح بالتعبير عن النفس ومهدئة

تحدث مع الطفل بشكل هادئ وغير مقلق، اعطه إمكانية التعبير عن الأمور التي يهيمه التحدث عنها. على المحادثة أن تكون ملائمة لجيل الطفل ويجب ان تتخلل رسالة إيجابية

مثال: هل سمعت عن الأحداث الأخيرة؟ ماذا تفكر/ تشعر؟

2 محادثة تشجع على التفكير

في فترات توتر، مثل هذه الآونة نريد ان نركز على التفكير الفعال، التخطيط والترتيب.

مثل: ما هو الشيء الذي يساعدك على الشعور بالأمان؟ البقاء في البيت؟ احكام اقفال الأبواب؟ اللعب مع الأخوة او الأصدقاء.

3 الشرعنة...الشرعنة...

مهم جدًا التعامل مع ردود الفعل التي تعبر عن القلق والخوف من الإصابة على انها ردود فعل طبيعية ومتاحة لوضع غير طبيعي.

مثل: من الطبيعي جدًا ان تشعر هكذا، انت لست وحدك، كثيرًا من الأصدقاء يشعرون هكذا.



التشجيع على الحركة والقيام بفعاليات تقلل القلق

4

تشجيع الفعاليات الحركية بحسب اهتمامات الولد- الحديث مع الأصدقاء،
مساعدة بواجبات المنزل، الرياضة...

نصيحة: اثبت ان التنفس يساعد على التهدئة. يمكنك الإقتراح على الأطفال
التمرن على التنفس العميق /المفيد (شهيق مثل شم الورد، زفير مثل إطفاء
شمعه ببطء، أو نفخ فقاعات صابون أو نفخ بالون).

كونوا حذرين من عوامل الضغط التي نمنعها في البيت

5

مشاهدة الأخبار لفترات متواصلة، تفعيل إنذارات التطبيقات الهاتفية،
فعاليات بدون توقف، التوترات من الناحية الإقتصادية في المنزل، أقوال وتمصرفات
نابعه من ضغط الأهل.

**معرفة كل هذه الأمور تساعد في تهدئة
الأجواء في المنزل**