المستشارة التربوية ميادة مصري تقدم نصائح للأهل حول " كيفية التصرف في ظل الحرب "

من معتصم مصاروة مراسل صحيفة بانوراما

قدمت ميادة شحادة مصري – مستشارة تربوية ومعالجة بالبرمجة اللغوية العصبية "Nlp " والخيال الموجّه، عدة نصائح حول كيف يتصرف الأهل في ظل الحرب وهذه الظروف التي نمر بها ، وكيف نحافظ على هدوئنا أمام أطفالنا وكيف نحميهم .

وقالت المستشارة ميادة شحادة مصري :

" 1. بدايةً من الأفضل لنا كأهل أن نحافظ على هدوئنا وأن نكون عقلانيين لنستطيع تهدئة أبنائنا. في حال كان الأب أو الأم متوترين او خائفين، ممكن أن يتوجها لطلب المساعدة من الأقرباء والأصدقاء أو المهنيين، ننصحهم كذلك القيام بكل عمل يساعدهم شخصيا على الهدوء والشعور بالراحة مثل: الفضفضة لشخص نثق به، تذكر نقاط القوة لديهم وتدوينها، ممارسة الرياضة، ذكر الله ، قراءة القرآن، الدعاء والصلاة او سماع الاسترخاءات المهدئة.

2. على الأهل التحدث مع الأطفال والأبناء بما يناسب الجيل والوعي الخاص بهم، نعطيهم الأخبار الصحيحة بشكل مختصر ودقيق دون تفاصيل صعبة أو ترهيب.

3. نمتنع من مشاهدة الأخبار طيلة الوقت، علما أن مشاهدة الأخبار طيلة الوقت تزيد من حدة التوتر لدينا، نشاهد الشاشات بساعات وأوقات معينة ونراقب ما يشاهده أطفالنا بالشاشات ونحدد لهم الوقت.

4. نعطي الأبناء المجال للتعبير عما يدور في أذهانهم وما يشعرون به، نعطي الشرعية لكافة المشاعر والأحاسيس التي تصدر منهم.

5. نحتضن الأبناء ونقول لهم "معا نحن أقوياء"، "بإمكاننا عبور الأزمة"، "هذا الوقت سيمر"، "لدينا القوة لمواجهة كل الأزمات".

6. على الأهل التواجد وقتا أطول من قبل مع الأبناء، ومن المفضل أن يشغلوهم بأمور وهوايات يحبونها: ألعاب تفكير، رياضة، تمارين نفس (شهيق وزفير)، رسم، كتابة، الحاسوب (لوقت محدد) وهوايات أخرى.

المستشارة التربوية
ميادة شحادة مصري

7. نسأل الأبناء، ما الذي ساعدكم بالماضي في تخطي ظروف أو أمور صعبة مشابهة، (ماذا الذي ساعدك لترتاح بعد ان حزنت وتضايقت سابقا) ونعلمهم أن بإمكانهم استعمال نفس هذه الأدوات والآليات الآن ليشعروا بالراحة.

8. نمنع الأبناء من مشاهدة صور عنيفة وخطيرة لأن لهذه الصور تأثيرا نفسيا سلبيا طويل الأمد وقد يستدعي العلاج مستقبلا.

9. نبث الرسائل الإيجابية والطمأنينة "سنكون بخير"، "الله يحمينا"، "ربنا لطيف كريم"، وفي حال كان لدى الطفل أفكار مخيفة وسلبية نستبدلها بأفكار أكثر منطقية وايجابية.

10. ننتبه لردود فعل الأبناء، مثل حدّة الخوف، مشاكل في الشهية والأكل، تبول لا إرادي، عدوانية وصعوبة بالتركيز. في حال استمرت هذه العوارض وغيرها وقتا طويلا واجب التوجه للطبيب والأخصائيين النفسيين. وفي النهاية نرجو للجميع الأمن والأمان والاستقرار والسلام في كافة بلاد العالم ".

النائب منصور عباس:

" أدعو جميع أبناء مجتمعنا العربي خاصّة وجميع المواطنين عربًا ويهودًا في الدولة للتحلي بالمسؤولية "

تطرق النائب منصور عباس، رئيس القائمة العربية الموحدة الى الاحداث الامنية قائلا: " جميعنا نتابع الأحداث المؤسفة، المفجعة والمدانة القابلة للاشتعال والتصعيد في المنطقة، أدعو جميع أبناء مجتمعنا العربي خاصّة وجميع المواطنين عربًا ويهودًا في الدولة للتحلي بالمسؤولية، الحكمة وضبط النفس ، بالإضافة إلى الصبر والالتزام بالقانون والنظام العام، وعدم الانخراط في أي أعمال عنف أو اعتداءات على حياة الناس والممتلكات العامة والخاصة. كما أدعو إلى عدم الانجرار خلف الإشاعات أو الاستجابة للتحريض الذي يسعى للتصعيد داخل بلداتنا وخارجها وداخل الأحياء العربية في المدن المختلطة". ومضى د. عباس قائلا : "هنالك الكثير من الضحايا والمصابين، والمخاطر والتحديات، نحن بحاجة للتكاتف والتعاضد

النائب منصور عباس

ومدّ يد العون لبعضنا واستقبال العائلات في بيوتنا خصوصًا أهلنا في النقب والقرى غير المعترف فيها، الذين لا يملكون ملاجئ وحماية لهم".