

7\9\2020

رسالة مُعدّة لوالديّ الابن الموجود في الحجر الصحي¹

أولياء الأمور الأعزاء،

أنتم مضطرون خلال هذه الفترة إلى مواجهة واقع جديد في أعقاب انتشار فيروس "كورونا" في البلاد. إنه واقع جديد وغير مألوف، حيث تنطوي مواجهته على شعورٍ بالغموض وعدم اليقين. نحن جميعًا نتبع توجيهات وزارة الصحة، وأحد هذه التوجيهات هو تطبيق إجراء الحجر الصحيّ بغية منع انتشار الفيروس. تتضمن هذه الرسالة عدّة توصيات لمواجهة الحجر الصحيّ المنزليّ الذي يتواجد فيه ولدكم.

يجب ألا ننسى أن الحجر الصحيّ هو إجراء احترازيّ وهو لا يشير إلى الإصابة بالمرض بالضرورة، بيد أن علينا أن نحرص جيّدًا على تطبيقه وفق توجيهات وزارة الصحة. قد يُعتبر المكوث في الغرفة نفسها أسبوعين دون التواصل بشكل مباشر مع الآخرين أمرًا صعبًا، ويوجد للوالدين دور مهمّ في التأثير على طريقة تعامل الابن مع هذه الحالة، ومنحه الدعم ومرافقته من الناحية الشعوريّة.

إليكُم توصيات يمكن أن تساعد خلال هذه الفترة:

- أ. الشرح بهدوء وموضوعيّة حول الحالة: ستؤثّر الطريقة التي سنشرح بها معنى الحالة لأبنائنا على الواقع الحياتيّ الذي سيعيشونه خلال فترة الحجر الصحيّ.
- ب. منح معلومات دقيقة وموثوقة المصدر: يتمّ ذلك بهدوء ودون تهويلٍ أو تطرّقٍ إلى تفاصيل لا حاجة إليها، حيث سيعزز هذا شعور الابن بالأمان. على سبيل المثال: "أيّ شخص يعود من... يجب أن يكون في الحجر الصحيّ أسبوعين، كي نتأكد من أنه لم يُصّب بالعدوى وكي لا يُعدي الآخرين".

¹ كتبت الجُمْل بصيغة المذكر لكنها موجّهة للإناث والمذكر على حدّ سواء.

دولة إسرائيل
وزارة التربية والتعليم
الإدارة التربوية
قسم كبار المسؤولين- الخدمات النفسية الاستشارية
وحدة مواجهة حالات الأزمة والطوارئ والانتحار

- ت. الحفاظ على علاقة مستمرة ومتنوعة: من المهم أن نخطّط من أجل الحفاظ على استمرار العلاقة مع العائلة والأصدقاء من دوائر الإصابة المختلفة، سواء كانوا في الحجر الصحيّ أم لم يكونوا. توجد الآن وسائل تكنولوجية متنوّعة يمكن من خلالها الحفاظ على علاقة مستمرة.
- ث. الفكاهة، التعامل مع الأمور ببساطة، واللعب: يمكن استخدام وسائل مختلفة للعب والقيام بنشاطات، كالموادّ المستخدمة في الفنون المختلفة، الألعاب التركيبية ("البازل") وغيرها. ستسهم هذه الأمور في جعل هذه التجربة تجربة جيّدة ومفيدة بشكل كبير.
- ج. القيام بفعاليات ونشاطات ووظائف: من المهم جدًا القيام بفعاليات ووظائف بخصوص الحدث. يكون الولد (والبالغ) النشيط والفعال حصيئًا أكثر من الناحية النفسية، وقيامه بتقديم المساعدة للآخرين يساعده ويقويه!
- ح. بناء مجرى حياة منظمّ ومتوقّع: على الرغم من وجود صعوبة في الحفاظ على مجرى حياة معتاد خلال هذه الحالة الجديدة، إلا أن خلق مجرى حياة كهذا هو أمر مهمّ. ينطوي مجرى الحياة المعتاد على الشعور بالالتزام، والشعور بأن الحياة متواصلة ومتسلسلة، كما يسهم في تجنيد طاقات المواجهة.

أمثلة لفعاليات:

1. تخطيط برنامج للأسبوعين المقبلين: سيحوي هذا البرنامج فعاليات مختلفة. من المفضلّ تخطيط البرنامج اليوميّ مع الابن، والتمييز بين ما يتوجّب عليه فعله، والفعاليات الاختيارية، وإبقاء أوقات ليتمّ اتّخاذ القرار بشأنها بشكل مشترك لاحقًا.
2. وجبات مشتركة مع سائر أفراد العائلة: يمكن أن يشارك الابن الموجود في الحجر الصحيّ في الوجبة العائلية بواسطة Skype، حيث يتمّ وضع شاشة الحاسوب على طاولة الطعام مع سائر أفراد العائلة.
3. الحرص على أن يشارك الابن في فعاليات التعلّم عن بُعد التي تنظّمها المدرسة.
4. ساعة من النشاط الرياضي، حيث يقوم من يتواجد في الحجر الصحيّ بتمارين رياضية مع من يتواجد خارج الحجر الصحيّ بشكل متزامن.
5. التخطيط للقيام بنشاط لا يتسنّى لنا القيام به خلال الحياة المعتادة: يمكن أن نقترح على الابن أن ينظّم الأثاث في غرفته من جديد، أو أن ينظّم ألبوم الصور العائليّ من جديد وما شابه.

دولة إسرائيل
وزارة التربية والتعليم
الإدارة التربوية
قسم كبار المسؤولين- الخدمات النفسية الاستشارية
وحدة مواجهة حالات الأزمة والطوارئ والانتحار

6. **"حديثٌ من القلب إلى القلب"** عبّر الباب- هذه فرصة للحديث من القلب إلى القلب عن أيّ موضوع. يمكن أن نقترح على الابن أن يُعدّ قائمة تحوي مواضيع وأن يقرّر بشأن الشخص الذي يودّ أن يدعو للمحادثة في كلّ موضوع، وأن يحدّد موعد المحادثة بواسطة الهاتف (يمكن أن يدعو أكثر من شخص واحد بل ويمكن أن يدعو أفراد العائلة جميعهم).
7. **توثيق "تجربة الحجر الصحي"** - بواسطة الكتابة، التصوير، الرسم، التقارير الصحفية، المقابلات، ... والتفكير في الطريقة التي سيتمّ فيها عرض هذه التجربة للصفّ عند العودة إلى المدرسة.

بالإضافة إلى ما ذكر آنفًا، تذكروا: لستم وحدكم! يمكنكم التواصل دائمًا مع الطاقم التربويّ ومع مستشارة المدرسة.

أنتم مدعوون أيضًا للاتصال بالخطّ المفتوح في وزارة التربية والتعليم على الرقم: 0733931888.

أيام الاحد- الخميس بين الساعات: 8:00 - 20:00 يوم الجمعة بين الساعات 8:00-14:00

نرجو لكم حجرًا صحيًا سهلًا والصحة والسلامة للجميع

إدارة الخدمات النفسية الاستشارية