

# كيف نحافظ على

# التماسك الأسري

# في أوقات الحروب والأزمات؟

الأسرة يمكن أن تكون مصدر قوة وأمان  
عندما يتعاون أفرادها ويدعمون بعضهم البعض.

## التواصل داخل الأسرة

- تحدثوا مع بعضكم بصراحة وهدوء.
- مشاركة المشاعر والمخاوف تساعد على تخفيف التوتر وتعزيز الشعور بالدعم.

## الاستماع إلى الأطفال

- قد لا يفهم الأطفال تماماً ما يحدث حولهم، لكنهم يشعرون بالتوتر.
- استمعوا إلى أسئلتهم وطمئنوهم بطريقة تناسب أعمارهم.

## تقاسم المسؤوليات داخل الأسرة



التعاون في المهام اليومية يعزز روح التضامن بين أفراد الأسرة ويخفف الضغط عن الجميع.

## الحفاظ على الروتين اليومي



الأنشطة اليومية مثل تناول الطعام معًا، الدراسة، أو اللعب تساعد الأطفال والكبار على الشعور بالدعم.

# إدارة التوتر داخل الأسرة

حاولوا إيجاد لحظات للراحة والهدوء، مثل:



ممارسة نشاط بسيط



الحديث مع شخص  
مقرب



أخذ فترات استراحة  
من متابعة الأخبار