

ט"ו ניסן תשפ"ג
6 אפריל, 2023

הורים יקרים,

ההסלמה הביטחונית שמתרחשת בימי החג והחופשה שולחת משפחות רבות למרחב המוגן ומשפחות אחרות לעקוב בדאגה אחר המצב מביתן. כולנו מקווים לרגיעה, אך עד אז, כהורים בידינו לסייע לילדים להתמודד.

למה זקוקים ילדינו בימים של מתיחות ביטחונית?

מידע

נוודא שילדינו מודעים להנחיות, נמצאים בקרבת מרחב מוגן ונתרגל עמם את הכניסה אליו.

משפחתיות

נדגיש את "היחד המשפחתי" שלנו, נקפיד על נוכחות הורית, קרבה פיזית, חום ושיחות זה עם זה.

שגרה

נשתדל לשמור על השגרה המשפחתית או ליצור שגרה חלופית כמסר של שליטה במצב ושמירה על רציפות.

עשייה

נדרבן את הילדים לנקוט יוזמה ולהיות פעילים לנוכח המצב. פעילות, עשייה וביצוע תפקידים קבועים בבית במהלך התקופה המתוחה יתרמו לתחושת הביטחון והשליטה במצב ויקדמו התמודדות מיטבית.

שיח משתף

נשוחח עם ילדינו, נתווך עבורם את המצב, נאפשר להם לשתף ונעניק להם מידה שלודאות והבנה:

- נשאל "מה אתם מבינים על המצב?" ונלמד על תחושותיהם מתוך הנוסח והמילים שיבחרו.
 - נקשיב לילדים בכל עת, נאפשר להם לשתף במחשבות, ברגשות ובשאלות.
 - נסביר את המצב במילים פשוטות ובהתאמה לגיל ולמידת החשיפה.
 - לילדים צעירים נסביר מושגים אליהם הם נחשפים כגון - **אנצקה, מרחק מולדן, מחנה**.
 - נגלה הבנה ונעניק תוקף לרגשות שהילדים יתארו: **"אני שומעת שאתה משה"**.
 - נשתף מעט גם בתחושות שלנו, ולצד זאת נתאר את התקווה והחוסן שנלווים אליהן: **"אם אני דואג, אבא אני שקט"**.
 - אני בביטחון אתך ויש לנו מחנה"**.
 - נענה לשאלות הילדים באופן תואם גיל, לא נוסיף מידע שאינו הכרחי לתפקוד שלהם.
 - נביע בקול מסרים של תקווה וחוסן. נאמר לילדים: **"אנו מולכים במרחק המולדן, אנחנו סומכים על צה"ל"**.
- כמעשה."

עידוד

נסייע לילדים למצוא את משאבי ההתמודדות שלהם ונשדר להם אמונה בכוחם להתמודד **"ראיתי כיצד עזרת לאחותך כשרצנו למרחק המולדן"**, **ראיתי שבהקשבת לעצמך את אלהותך, זה הרגיש אותך"**.

אוורור

בכל עת שהדבר מתאפשר נעודד את הילדים להמשיך בפעילויות פנאי להפגה: **ילדים רכים** זקוקים לסביבה משחקית, לצעצועים שלהם, גם במרחב המוגן. **ילדים צעירים** חשוב להפנות לפעילויות יצירה, משחק, ספורט את בני הנוער נעודד להיות בקשר עם בני גילם, לארח ולהתארח במידת האפשר.

עזרה

נעודד את ילדינו לפנות לעזרה בעת הצורך ולהושיט יד למי שזקוק לה: **"עזרה עזרה זה כוח!"**

תשומת לב נהיה קשובים לילדינו, אם נדהה שינוי בהתנהגותם נרעיף עליהם חום ואהבה, וניוועץ באנשי מקצוע.

הורים יקרים, שימרו על עצמכם ועל משפחתכם! הישמעו להנחיות מצילות החיים של **פיקוד העורף**. סמכו על החוסן המשפחתי שלכם והאמינו שהשגרה הברוכה והביטוחה תשוב במהרה, **ועד אזאנא, אל תישארו לבד!** בעת הצורך, פנו לגורמי התמיכה והחוסן הזמינים לכם – משפחה, שכנים חברים.

על רקע מצב החירום נפתח "**מוקד הסיוע הרגשי**" של השירות הפסיכולוגי ייעוצי במשרד החינוך. המוקד יפעל במהלך השבוע בימים א-ה בין השעות 8:00-20:00, ימי ו' בין השעות 8:00-14:00. מספרי הטלפון של המוקד: 073-3983960, 6552 *שלוחה 5 ואז 1