

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

תלמידים יקרים, תלמידות יקרות

בעיצומה של החופשה מבית הספר מצאתם את עצמכם, יחד עם שאר אזרחי ישראל, מתמודדים עם איום בטחוני. חלקכם מתמודדים הלכה למעשה עם אזעקות וירי טילים, אחרים דואגים מרחוק, וכולם מחשבים את חופשתם מחדש לנוכח המצב.

יתכן שאתם חשים מתח, חלקכם אף חווים חרדה והחשש הוא טבעי והגיוני. יחד עם זאת אנו מאמינים כי ביחד בכוחנו להתמודד עם המצב! ואיך אנחנו יודעים זאת? אתם למודי ניסיון בהתמודדות עם אירועי משבר כגון מבצעים צבאיים, ירי טילים וכמובן משבר הקורונה. כל התנסות וכל משבר שאדם חווה לאורך חייו מלמד אותו משהו על עצמו ועוזר לו לפתח "כישורי התמודדות". לכל אדם "כישורי התמודדות" ייחודיים, למשל:

- להיות מומחה – לחקור, להקשיב, ללמוד, להבין את המצב לעומקו ובאופן רציני
- להיות הבוס – לנהל את המצב, לקחת אחריות, לארגן דברים, ליזום רעיונות לקידום המצב
- להיות נדיב – להביט סביב לזהות מי זקוק לעזרה במשפחה, בין חברי, בקהילה ולסייע להם
- להיות פעיל – לעשות ספורט, לבשל, לנקות, לכתוב, להלחין... לעשות דברים שמסיבים לי הנאה
- להיות מחובר – להקשיב למוזיקה, לצייר, ליצור, לרקוד, לתרגל יוגה ולהתחבר לשקט ולשלווה שבתוכי
- להיות באמונה – להתפלל, להתחבר למקורות הביטחון והחוסן שלי
- להיות קרוב – להיות בקרבת האנשים שאני אוהב ושאוהבים אותי
- להיות חיובי – לחפש נקודות אור, למצוא סיבות להודיה, לצחוק, לתקווה, להשראה

אנו מזמינים אתכם לשאול את עצמכם שאלות שיעזרו לכם לאפיין את סגנון ההתמודדות שלכם, ולבחור בו בימים הקרובים.

כשאני מתמודד עם איום או עם פחד:

- את מי אני צריך?
- מה מרגיע אותי?
- האם אני זקוק למידע ולפרטים?
- האם אני מעדיף לברוח קצת מהחדשות?
- מה ממלא את ליבי תקווה?
- מה עוזר לי לתפקד במצב לחץ?

חשוב לזכור – המתח והדאגה הם טבעיים אך חשוב לא לתת להם להשתלט עלינו, לשם כך -

- הקפידו על סדר יום ושגרה והיו פעילים
- עזרו בבית, גלו אחריות, לוו אחים צעירים או סבים קשישים
- השתדלו לא להיות צמודים לרשתות החברתיות ולחדשות
- נסו לא להאמין לכל שמועה (וכמובן שגם לא להפיץ שמועות)
- סמכו על כוחות הביטחון, על המשפחה ועל עצמכם (בעיקר על עצמכם!)
- הרשו לעצמכם לצחוק על המצב (למצוא רגעי הומור ולצחוק בקול!)
- אמרו לעצמכם משפטי חוסן ותקווה ומצאו בתוכם נקודות כוח ועוצמה
- שתפו, דברו, אל תשמרו בלב
- **בקשו עזרה והציעו עזרה**
- **השמעו להנחיות מצילות החיים של פיקוד העורף**

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

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

בתקווה לימים של בטחון ושלווה