

כמה כללים בסיסיים שיעשו את ההבדל:

~חדשות - הגבילו את זמן ההאזנה/ צפייה

ההתעדכנות האובססיבית ברשתות ובחדשות מספקת לנו - אשליית שליטה וגם תחושה שאנו מעורבים. כאילו אם אנחנו כל הזמן מעודכנים אנחנו עושים משהו בנדון. בפועל לא רק שאינו לא עושים או עוזרים לאף אחד אלא להפך. אנחנו מחלישים ומעייפים את עצמנו ולא משאירים לעצמנו כוחות לעצמנו ולאהובים שלנו שזקוקים לנו כעת. הדבר הנכון הוא להתעדכן פעמיים שלוש ביום.

~ המנעו מצפייה בסרטוני מלחמה/ זוועה/ תעמולה.

הסרטונים והעדויות שאנחנו נחשפים אליהם כרגע הם גדולים ממה שנפשנו יכולה להכיל. זכרו שהכוחות הנפשיים שלנו הם ביחס ישיר "לתזונה" שאנו מזינים אותו לצפות בסרטוני העדות הנוראים- זה להזין את המוח בג'אנק פוד!

~ לנסות ליצור שגרה בתוך הכאוס- שגרה יוצרת חוסן נפשי

צרו כמה שיותר הרגלים קבועים

(שעות שינה, קימה, עבודה, משחקים עם הילדים,

שמרו על זמני ארוחות ...)

~ שדרו רוגע מול הילדים

(הם לא צריכים להאזין לכל שיחת מבוגרים/ טלפון שלכם),

תנו לילדים מרחב לדבר על המצב ולשתף בפחדים שלהם.

קבעו פעילויות מתוכננות עם הילדים.

~ אוורו את עצמכם- לשחק, לשמוע מוזיקה, לראות סרט.

כך בעצם נאוור את הנפש.

~ היו בקשר עם אנשים- הפגשו אם אפשר, דברו בטלפון

בלו יחד- תחושת הביחד נותנת ביטחון וכוח.

~ התנדבו, תרמו, עזרו למישהו, התפללו-

התחושה שנתתי מחזקת מאוד.

~ הקפידו עך פעילות גופנית יומית (גם ילדים חייבים את זה)

~ אם אפשרי לכם צאו מהבית להליכה קצרה בחוץ

(בלי להתרחק מהמרחב המוגן)

כך תשנו אווירה ותתרעננו.

חשוב - לתורמים:

לא לתרום בביט ולאנשים פרטיים.

אם אתם תורמים באתרי גיוס המונים -

בדקו מי הארגון שעומד מאחורי הגיוס ובדקו את מס' העמותה באתר גייססטאר.

לכל המתארגנים בקבוצות וואטסאפ,

השמעו לפיקוד העורף ולמומחי הסייבר:

אל תעבירו כתובות בקבוצה, והתנהגו בחשדנות לגביי כל פנייה.

האויב מאזין.



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי חינוכי

הורים יקרים

"עת צרה היא ליעקב וממנה יושע" (ירמיהו ל', ז') מדינת ישראל מתמודדת בשעות אלה עם מצב חירום בטחוני. כולנו מתפללים ומקווים בס"ד לרגיעה ולשובה של השגרה הבטוחה בהקדם. עד אז – כהורים, בידינו לסייע לילדים להתמודד.

שמירת שגרה

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

הגנה רגשית

ההתייחסות לרגשות חשובה מאד וזאת בהתאם לגיל הילדים לצרכיהם ולתפקודם. נדגיש את "היחד המשפחתי" שלנו, נקפיד על נוכחות הורית, קרבה פיזית, חום ושיח משותף. נזכור שפרשנותם של הילדים את המתרחש נשענת על המסרים שאנו מעבירים להם באופן מילולי ובאופן בלתי מילולי.

הגנה פיזית

דאגתנו הראשונה לשלומם הפיזי של בני המשפחה. נוודא שילדינו מודעים להנחיות, נמצאים בקרבת מרחב מוגן ונתרגל עמם את הכניסה אליו.

צמצום חשיפה לתקשורת

החשיפה למידע מכלי תקשורת שונים תעשה במינון נמוך ובהתאמה לגיל הילדים, לצרכיהם, לתפקודם ולחשיפה שלהם למתרחש. במידה והם חשופים לאזעקות חשוב שההורים יסבירו את המצב באופן מותאם המדגיש התמודדות יחד. נשתדל לצמצם אזכור מידע שעלול לעורר בהם פחד. נשתדל להרחיק מהילדים תמונות קשות ומידע לא ודאי. נדבר איתם על כך שלא כל מידע שמגיע הוא מהימן, ושחשוב לשוחח איתכם ולבדוק מהימנות. **נזכיר להם כמה חשוב להימנע מהפצת מידע, לא מותאם.**

יצירת מרחב מרגיע

- נדאג שהמרחב המוגן יהיה נעים ומזמין עבור ילדינו ומונגש בהתאם לצורך. נוודא שיש שם משחקים, כריות, צעצועים, אוכל ושתייה שיעניקו לילדים תחושת רציפות ויספקו להם הסחה ועניין.
- בזמן השהות במרחב המוגן ננסה להבנות את רצף ההתרחשויות כך שיעניק לילדים תחושת סדר וארגון. נעשה זאת בעזרת תיאור סדר האירועים שקדמו לכניסה למרחב המוגן, למשל: שיחקנו, נשמעה אזעקה, נכנסנו למרחב מוגן, כעת נמתין מספר דקות, עוד מעט נצא, אך נשאר בקרבת המרחב המוגן ונהיה ערים להנחיות פיקוד העורף.
- בזמן השהות במרחב המוגן נאפשר לילדים לשחק, להאזין למוזיקה, לשיר, להירדם. על הבוגרים שבחבורה נטיל משימות קטנות ומותאמות גיל שיאפשרו להם לחוש בטחון ויכולת.

שיח משותף

- נשוחח עם ילדינו, **באופן מותאם גיל הילדים** וכן בהתאם לצרכיהם ולתפקודם, נתווך עבורם את המצב, באמצעים שונים כגון ציור וכדומה בהתבסס על היכרותכם את הילד. נאפשר להם לשתף ונעניק להם מידה של ודאות 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 למידת החשיפה.
 - לילדים צעירים נסביר מושגים אליהם הם נחשפים כגון - אלעקה, מרחב מוגן, מוט"צ
 - נגלה הבנה ונעניק תוקף לרגשות שהילדים יתארו: "אני שומעת שאמה מוז"צ"
 - נשתף מעט גם בתחושות שלנו, ולצד זאת נתאר את התקווה והחוסן שנלווים אליהן: "אני אולי אכזב, אבל הי שומר עלינו ואני שקט שאני בבית אתך ויש לנו מוט"צ או מרחב מוגן".
 - נענה לשאלות הילדים, לא נוסף מידע שאינו הכרחי לתפקוד שלהם.
 - נביע בקול מסרים של תקווה וחוסן. נאמר לילדים: "הקב"ה שומר ונאן עלינו ומוציאנו מרחב המוגן, כוחות הביטחון עושים כל שביכולתם לשמור עלינו ואנחנו סומכים על היכולת שלנו כמשפחה להתמודד יחד".



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי חינוכי

מבצע 'חרבות ברזל' || סיוע הורים לילדיהם בחירום בטחוני

עידוד

נסייע לילדים למצוא את משאבי ההתמודדות שלהם ונשדר להם אמונה בכוחם להתמודד:
"כל הכבוד ששמת לב לאנצקה!", "ראיתי כיצד עלרת לאחורק!".

אורור

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, ולהושיט יד לעזרה לאחים הצעירים.

עזרה

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

תשואת לב

נהיה קשובים לילדינו, אם נזהה שינוי בהתנהגותם נרעיף עליהם חום ואהבה, וניוועץ באנשי מקצוע.

הורים יקרים

שימרו על עצמכם ועל משפחתכם! הנכם מוזמנים להיעזר בצוותי החינוך ובמוקדי הסיוע.

על רקע מצב החירום נפתח **"מוקד הסיוע הרגשי"**

של השירות הפסיכולוגי ייעוצי במשרד החינוך.

מספרי הטלפון של המוקד: 073-3983960, 6552 * שלוחה 5

ניתן לפנות להתייעצות אל השפ"ח ברשות המקומית שלכם

בתפילה להחלאת הפצועים, ובציפייה לאאולה השלמה באהרה!