



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 שאתה מפחד"
 - נשתף מעט גם בתחושות שלנו, ולצד זאת נתאר את התקווה והחוסן שנלווים אליהן: "אני מאמינה, 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 ומאן עלינו ומוציאנו מן המרחב 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 שאתם לא לאנקה!", "ראיתי כיצד עלתם לאחור!".

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!