



שלום רב!

עוברים עלינו ימים לא קלים, ואנו נדרשים להמשיך ולהתמודד עם מציאות מסלימה, אתם ההורים, מהווים עבור ילדיכם מקור הביטחון הבסיסי ולכן חשוב להתמלא בכוחות להתמודדות.

חשוב לדעת:

גם אנו, ההורים, חווים חרדה ולחץ וחשוב לזהות מקורות תמיכה ודרכים התורמות לנו להפחית מתח. ההורים הינם מקור הכוח והביטחון של הילדים. לכן לפני שאתם נותנים לילדכם כלים להרגעה ולהתמודדות חשוב שאתם תמצאו מקורות תמיכה בקרב חברים ובני משפחה.

✓ אין להסתיר ולהכחיש את המצב ("הם ממילא לא מבינים"... "אין סכנה"). חשוב לספק מידע (בהתאם לגיל) אך מבלי להציף. בטון רגוע ושקול, ולסיים בהסבר על פעילות שיש לנקוט במקרה של אזעקה. חשוב לנסות לתת פשר ומשמעות למצב. חשוב שנסביר את המציאות בצורה ברורה, מסודרת ומותאמת לגיל הילד. אחרת הילדים עלולים לקלוט חלקי אינפורמציה ו"לחבר" לעצמם סיפור מפחיד יותר. מידע ברור ובהיר יכול למנוע השפעה מזיקה של שמועות, המגבירות בד"כ את החרדה.

✓ הילדים הקטנים מפחדים מאזעקות, מקולות נפילה או נפץ, חשוב להסביר להם את מקורות הרעש. לגבי האזעקה אפשר לומר, שהיא מגינה עלינו ובזכותה אנחנו יכולים להגיע בזמן למקום מוגן. (אפשר לבחור שיר שאוהבים מומלץ להגביר נוכחות הורית ולעודד פעילות משותפת עם ילדיכם, (גם בגילאים בוגרים...))

✓ מומלץ לאפשר לילדים לשאול שאלות ולשוחח על מה שראו ושמעו. שתפו אותם במה שאתם מרגישים ותנו להם אפשרות להתבטא. אוורור רגשות וקבלת תשובות ענייניות הינו גורם מרגיע.

✓ פעילות חברתית תורמת לשמירה על רציפות ואקטיביות, ולכן נסו ליזום מפגשים עם חברים ומשפחה (ולו וירטואליים: טלפונים, מיילים, וכו').

✓ מומלץ להגביל חשיפה למדיה ולמראות קשים (צפייה ללא הפסקה בחדשות מגבירה חרדה).

✓ מומלץ לשמור על שגרת חיים ככל שניתן (סדר יום, שעת שינה, מטלות החוזרות על עצמן). קביעות מגבירה תחושת ביטחון.

✓ תנו לילדים תחושה של בטחון גם במצב של אי-בטחון. הסבירו את אמצעי הזהירות שיש לנקוט, ואת העובדה שיש זמן להגיע למקום מוגן עם הישמע האזעקה. ילדים ומתבגרים מגיבים לחירום המתמשך בעוצמות שונות ובדרכים דיפרנציאליות. **כל תגובה היא לגיטימית**. (להעביר מסר שהתגובה היא מתאימה למצב הזה). יחד עם זאת להעביר מסר שמצפים שתגובה זו תדעך תוך מספר ימים והילד יחזור לתפקוד רגיל בהמשך. חשוב לא לכעוס, לא להיבהל. להמשיך לתמוך ולהכיל תוך הבנה שמדובר בסימפטום שיחלוף בפרק זמן קצר.

✓ אתם ההורים מכירים את ילדיכם ודפוסי התנהגותם. יש ילדים שגיבו באדישות ובחוסר עניין, אחרים יגיבו בסימנים של חרדה (היצמדות למבוגר, קשיי הירדמות, איבוד תיאבון וכו'). גם תגובה שנראית לנו לא מתאימה כגון צחוק או התנתקות. במצבים של תגובות מוקצנות, חשוב לחזור ולהעביר את המסר שיש לנו יכולת להגן על עצמנו. (כיפת ברזל, מרחב מוגן, צה"ל וכו'). לחזור ולהסביר מה עושים כששומעים אזעקה. עקבו אחר תגובות חריגות ואם הן נמשכות או מחריפות חשוב להסתייע בעזרה מקצועית, וליצור קשר עם השירות הפסיכולוג

בכל שאלה או התלבטות ניתן לפנות אלינו בטלפונים 09-8971148



אגף החינוך והתרבות
שרות פסיכולוגי חינוכי
טל: 09-8971148 פקס: 09-8971179
דוא"ל: yafite@kfar-yona.org.il

