



2.10.2024

הורים יקרים,

מדינת ישראל מתמודדת כבר שנה עם מצב חירום בטחוני. חווינו את מצב החירום ביתר שאת אתמול בערב. הנחיות פיקוד העורף מתעדכנות וכולנו נדרשים לגלות ערנות ואחריות. כולנו מקווים לרגיעה ולשובה של השגרה הבטוחה בהקדם. עד אז, כהורים, בידינו לסייע לילדים להתמודד לנוכח המצב. חשוב מאוד להיות קשובים לילדים ולבני הנוער, לעזור להם להתמודד עם ההנחיות, להביע הבנה לחששות ולמתח ולתווך להם את הצורך לנקוט משנה זהירות עד חלוף המצב.

כיצד נסייע לילדינו להתמודד עם המצב?

1. נוודא שהילדים ובני הנוער מודעים להנחיות פיקוד העורף, נחזור עמם על ההנחיות ונבקש מהם לוודא שבכל מקום בו הם נמצאים הם יודעים היכן נמצא המרחב המוגן. שמירה על הוראות פיקוד העורף מגינה עלינו ומצילה חיים.
2. נתווך להם את ההנחיות בהתאם לגילם וליכולת ההבנה שלהם, ונשתדל לא להוסיף פרטים או מידע מפורטים יתר על המידה אשר עלולים להציף אותם בחרדה.
3. נקשיב לשאלותיהם, נשיב עליהן באופן כן, אך מדוד ותואם גיל, ובביע מסרים של תקווה ואמונה בכוחנו לשמור על עצמנו ולהישמר "יש לנו מערכות הגנה, יש מי ששומר עלינו".
4. במידה ונאלץ לשהות שוב במרחבים המוגנים נגייס את הילדים ובני הנוער לפעולות ולעשייה, נטיל עליהם תפקידים קטנים ומעשיים (מהילדים הצעירים נבקש למזוג מים או להתקשר לסבתא, לבוגרים נציע לקרוא סיפור לאח צעיר וכדומה).
5. בימים הקרובים מומלץ לשים לב לתכנים אליהם נחשפים הילדים ובני הנוער, יש לנסות לצמצם את צריכת המסכים, למנוע חשיפה לתכנים לא מותאמים, ולתווך באופן תואם גיל את המידע אליו נחשפו.
6. נשמור על ערוץ תקשורת פתוח עם הילדים ובני הנוער ונזכיר להם את כוחות ההתמודדות שלהם, תוך הבעת מסרים של תקווה, אהבה ואכפתיות. נשים לב ונהיה ערניים לשינויים התנהגותיים אשר עלולים להעיד על מצוקה (שינויים בהתנהגות, כגון: חוסר שקט, תוקפנות, הסתגרות, חוסר רצון לשתף פעולה, חולשה ועוד).
7. נפגין אמון ביכולת ההתמודדות של הילדים. ככל שתאמינו ותשדרו אמון בחוסן של ילדיכם וביכולתם להתמודד, כך יוכלו הילדים לגייס את כוחותיהם.
8. ילדים חשים וקולטים את מצב הרוח שלכם ההורים, גם ללא מילים גלויות. לשם כך, דאגו לוויסות ולתמיכה עבורכם (ספורט, תמיכה מחברים או ממשפחה). הילדים בכל הגילאים מתבוננים על התגובות הרגשיות שלכם ועל פעולותיכם. אתם הדוגמה והגורם המווסת החשוב והמרכזי של הילדים.



9. גם ברגעי קושי, עצב ומורכבות, חשוב לשלב ולשדר גם מסרים של אופטימיות ותקווה. העבירו לילדים מסרים שמחזקים את ראיית הטוב, הערבות ההדדית, עזרה לזולת, אכפתיות ושייכות. מסרים כאלה מחזקים את תחושת הביטחון של כולנו. חשוב לגלות רגישות למשפחות בקהילה הקרובה אלינו, אלו שחוו בחודשים האחרונים אובדן או אי ודאות, לעמוד לצידן ולסייע.

אם אתם מרגישים שאתם מתקשים לחזק, או חשים בשינויים במצב הרוח ו/או ההתנהגות אצל ילדיכם, פנו לקבלת עזרה מהפסיכולוגים בשירות הפסיכולוגי החינוכי. ניתן ליצור עמנו דרך מסגרות החינוך או דרך מוקד המועצה.

לא צריך להישאר לבד עם הדאגה!

בברכה,

צוות השירות הפסיכולוגי

