



13/04/2024, ה' ניסן תשפ"ד

הורים יקרים,

לאחר סוף שבוע מתוח, בשעות האחרונות יצאה הודעה מפיקוד העורף על ביטול כל הפעילויות החינוכיות בכלל רחבי הארץ. סביר שהודעה זו מעוררת תחושות שנעות בין דאגה מהלא נודע לבין תחושות של הכחשת האיום. חשוב לזכור, כי יש בתוכנו את החוסן להתמודד גם עם אירועים פחות נעימים.

להלן מספר המלצות שיכולות לסייע בימים אלה בהתמודדות עם הילדים –

מתן מידע אמין ומותאם - יש לדבר עם הילדים במילים פשוטות וברורות. חשוב להדגיש שכוחות הביטחון עושים את המיטב על מנת לשמור על ביטחוננו. יש לאפשר לילדים לשאול שאלות, לבטא את אשר על ליבם, וחשוב לגלות הבנה ואמפתיה לחששות ופחדים.

צמצמו חשיפה לחדשות - המידע שעולה בערוצי החדשות הינו מציף ומפורט מדי עבור ילדים, ולכן מומלץ לצמצם את החשיפה אליו. נזכיר שילדים מושפעים מהתגובות ומהתיווך של המבוגרים. חשוב מאוד שנמצא את האיזון בין נטייה להימנע מלחשוף את הילדים למידע לבין הנטייה לשתף אותם ביותר מדי מידע. אנא הימנעו מתיאורים דרמטיים, מפורטים ותיאור של תסריטים קטסטרופליים וספקולטיביים.

חשוב לתווך לילדים את השינוי בשגרה – ניתן לומר "המצב הביטחוני לא יציב בימים אלה. החיילים האמיצים נלחמים בעזה ובצפון ופיקוד העורף מספר שמחר יכולה להישמע אזעקה שמנחה אותנו להיכנס למרחב המוגן. בוא ניזכר ביחד, מה עושים בזמן הישמע אזעקה" על מנת לאפשר לילד תחושת שליטה נזמין אותו להסביר לנו ולהוביל אותנו למרחב המוגן.

הקפידו כמידת האפשר על שגרה – זכרו - שגרה מעניקה ביטחון.

שדו ביטחון לילדים - אם ילדיכם מבטא חשש, הבטיחו לו שהצבא, המשטרה ואתם שומרים עליו וכי הוא בטוח.

הילדים מתבוננים עליכם, המבוגרים ותגובותיכם משמשות כ"משקפיים" דרכם הם מבינים את ה"מצב". שימו לב לתגובותיכם ובמידת הצורך פנו לסיוע.

ציפייה חיובית לתפקוד, הדגשת הכוחות של ילדכם, זיהוי המשאבים הזמינים לתמיכה ונוכחות תומכת ומרגיעה שלכם יוכלו לעזור משמעותית להפחתת חרדה ולתפקוד מסתגל ותקין.

בכל מצב בו אתם מרגישים חרדים, מבולבלים או זקוקים לסיוע, אל תישארו לבד.

ניתן לפנות לשירות הפסיכולוגי בטלפון 09-7964644 או דרך מוקד המועצה 24/7 בטלפון 097960200 או ב-106

בתקווה לימים שקטים יותר,

צוות השירות הפסיכולוגי-חינוכי מועצה אזורית לב השרון