

**הורים יקרים,** כידוע, במהלך אירועי ל"ג בעומר נודע כי צה"ל פתח במבצע "מגן וחץ" והוחלט על "מצב מיוחד בעורף", ההסלמה הביטחונית שולחת משפחות רבות למרחב המוגן ומשפחות אחרות לעקוב בדאגה אחר המצב מביתן. כולנו מקווים לרגיעה, אך עד אז, כהורים בידינו לסייע לילדים להתמודד.

## למה זקוקים ילדינו בימים של מתיחות ביטחונית?

### מידע

נצמצם חשיפה למידע מהתקשורת. נודא שילדינו מודעים להנחיות, נמצאים בקרבת מרחב מוגן ונתרגל עמם את הכניסה אליו. להלן [קישור](#) להצעה לדגשים בשיח מותאם לילדים עם מוגבלות

### משפחתיות

נדגיש את "היחד המשפחתי" שלנו, נקפיד על נוכחות הורית, קרבה פיזית, חום ושיחות זה עם זה.

### שמירת שגרה

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

### עשייה

נדרבן את הילדים לנקוט יוזמה ולהיות פעילים לנוכח המצב. פעילות, עשייה וביצוע תפקידים קבועים בבית במהלך התקופה המתוחה יתרמו לתחושת הביטחון והשליטה במצב ויקדמו התמודדות מיטבית.

### שיח משותף

נשוחח עם ילדינו, באופן מותאם גיל, נתווך עבורם את המצב, 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 - **אנצקה, מרחק מולן, מ"ד"**
- 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 דואא, אבל אני שקט"**
- **שאני בבית אתך ויש לנו מ"ד" או מרחק מולן.**
- נענה לשאלות הילדים, לא נוסיף מידע שאינו הכרחי לתפקוד שלהם.
- נביע בקול מסרים של תקווה וחוסן. נאמר לילדים: **"אנו מולנים במרחק המולן, אנחנו סומכים על כוחות הביטחון וסומכים על היכולת שלנו כמשפחה להתמודד יחד."**

### עידוד

נסייע לילדים למצוא את משאבי ההתמודדות שלהם ונשדר להם אמונה בכוחם להתמודד **"ראיתי כיצד עזרת לאחותך כשרצנו למרחק המולן"**, **ראיתי ששקפת את אלהות, זה הכי איתך."**

### 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, לארח ולהתארח במידת האפשר.

### עזרה

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

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

על רקע מצב החירום נפתח **"מוקד הסיוע הרגשי"** של השירות הפסיכולוגי ייעוצי במשרד החינוך. המוקד יפעל במהלך השבוע בימים א-ה בין השעות 8:00-20:00, ימי ו' בין השעות 8:00-14:00. מספרי הטלפון של המוקד: 073-3983960, \*6552. שלוחה 5 ואז 1 ניתן לפנות להתייעצות בשפ"ח ברשות המקומית

הורים יקרים,  
שימרו על עצמכם ועל משפחתכם!  
הנכם מוזמנים להיעזר בצוותי החינוך ובמוקדי הסיוע