



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי חינוכי

איך לדבר על משבר? || סיוע הורים לילדיהם בתקופות של חירום בטחוני

הורים יקרים

כולנו מקווים לרגיעה ולשובה של השגרה הבטוחה, אך עד אז – כהורים, בידינו לסייע לילדים להתמודד.

הגנה פיזית

נוודא שילדים נמצאים בכל העת בקרבת מרחב מוגן. נתאמן עם הילדים על כניסה ויציאה מהמרחב המוגן, נעשה זאת באופן משחקי ונינוח כדי שבזמן אמת הם יחושו שהגיעו למרחב מוכר.

הגנה רגשית

נזכור כי עבור ילדינו הרכים אנחנו משמשים כמעין 'חומת מגן' מפני ההבנה של מורכבות המצב. הפעוטות חווים את העולם דרככם ולצידכם. פרשנותם את המתרחש נשענת על המסרים שאתם מעבירים להם באופן מילולי ובאופן בלתי מילולי.

שמירת שגרה

נשתדל לבנות לעצמנו שגרת יום, ככל הניתן, כזו שתעניק תחושת מוגנות משפחתית ואמונה בכוחות שלנו ושלם להתמודד, ובכל זאת תוך שמירה על תקווה ואופטימיות.

צמצום חשיפה

נשתדל לא לדבר בקרבת הילדים על נושאים ומידע שעלולים לעורר בהם חשש ופחד. נמתן את הצפייה שלנו באמצעי התקשורת בנוכחותם.

יצירת מרחב מרגיע

- נארגן את המרחב כך שיהיה נעים ומזמין עבור ילדינו. נניח שם מבעוד מועד משחקים, כריות, צעצועים, אוכל ושתיה שיעניקו לילדים תחושת רציפות ויספקו להם הסחה ועניין.
- בזמן השהות במרחב המוגן ננסה להבנות את ההתרחשות כ"סיפור" שיעניק לילדים תחושת שליטה. נעשה זאת בעזרת תיאור סדר האירועים שקדמו לכניסה למרחב המוגן, למשל: שיחקנו/ צפינו בתכנית, נשמעה אזעקה, נכנסנו למרחב מוגן, כעת נמתין מספר דקות, עוד מעט נצא ונמשיך את היום.
- בזמן השהייה במרחב המוגן נאפשר לילדים לשחק, להאזין למוזיקה, לשיר, להירדם. על הבוגרים שבחבורה נטיל משימות קטנות ומתאמות גיל שיאפשרו להם לחוש בטחון ויכולת

שיח בגובה העיניים

- נספר לילדים שכרגע עלנו להיות בקרבת מרחב מוגן ולכן בחרנו לנסוע או להישאר בבית סמוך למרחב המוגן.
- עבור אותם ילדים שישאלו שאלות, ננסה לענות על שאלותיהם ולתת מקום לסקרנותם, אך נשקול היטב את המילים. נזכור שהם רכים בשנים ושאינן זה נכון להעמיס עליהם מידע מיותר. נדבר עמם במילים פשוטות ורכות ככל הניתן ובהתאמה לגיל ולמידת החשיפה. נסביר מושגים אליהם הם נחשפים, כגון –אזעקה, מרחב מוגן, ממ"ד.
- נהיה קשובים לשיח של הילדים ונזכור שאין צורך ליזום שיח במקומות בהם אין חשיפה לאירועים.
- במידה שהמשפחה חווה חשיפה וקרבה לאירועים מורכבים, ננסה להתאים את ההסבר על אודות המצב לילדים.
- אפשר בהחלט לומר שגם אנחנו עצובים או דואגים אך תמיד נדגיש ונאמר שאנחנו שומרים עליהם ושאנחנו יחד ושבקרוב יהיה טוב.



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי חינוכי

איך לדבר על משבר? || סיוע הורים לילדיהם בתקופות של חירום בטחוני

עידוד

נסייע לילדים למצוא את משאבי ההתמודדות שלהם ונשדר להם אמונה בכוחם להתמודד:
"כל הכבוד ששמת לב לאזעקה!", **"ראיתי כיצד עזרת לאחותך!"**.

נהיה יחד

ברגעים בהם נחוש לחץ או חוסר אונים נבקש מבן או בת הזוג או מאדם קרוב להיות עם הילדים וניקח לעצמנו פסק זמן קצר. נהיה רגישים לקרובים אלינו, נשתף בתחושות ובחוויית שכן המשימה ההורית בימים כגון אלו אינה פשוטה ותמיכה הדדית יכולה להקל.

להסבר מותאם לילדים עם מוגבלות ניתן להסתייע בחומרים המפורסמים באתר [פיקוד העורף](#).

תשואת לב

במהלך התקופה יתכנו שינויים בהתנהגותם של הילדים, תופעות אלו לרוב זמניות וחולפות עם החזרה לשגרה. חשוב להגיב לשינויים בחום ובהבנה, להרעיף על הילדים קרבה גופנית, חיבוקים וכוחות. לא להיבהל לנוכח נסיגה (קושי להירדם, הרטבה, בכי, כעס). במידת הצורך כדאי להיוועץ באנשי מקצוע, לשתף בחששותינו ולהיעזר בהם.

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.

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