

הורים יקרים,

בימים אלה אנו עומדים בפני אתגר ביטחוני מורכב, אשר מעורב בו כל עם ישראל. כולנו מגויסים שוב לשמור על הבית שלנו ברמה הלאומית וכן לשמור על הבית ברמה המשפחתית. כמבוגרים אחראים עלינו לשמור על כמה כללי יסוד, כי כולנו בקו האש, איש איש ומקומו.

• **הרגעת מבוגרים** - הורים רגועים משפיעים רוגע כללי בבית. עלינו להרגיע קודם כל את עצמנו כמבוגרים, מה שמשפיע על הרוגע של הילדים בבית.

• **עדכון פיקוד העורף** - להתעדכן בהוראות העדכניות של פיקוד העורף. לשים לב, שיש לקבל הודעה מיוחדת כדי לצאת מהמרחבים המוגנים ולא רק לאחר שהיה של עשר דקות שהיה בעבר. משום כך יש לצייד את המרחבים המוגנים בבית בפעילויות שונות לילדים, כגון: משחקים, דפי צביעה וציור, מוזיקה ועוד.

• **שהיה במקום בטוח ומוגן** - להימנע במידת האפשר מיציאה שלא לצורך. בכל מקרה אין לתת לילדים לצאת לבד מהבית. יתכן מאד, שבמצב חירום מבוגר ידע מה לעשות, וילד ימצא את עצמו בהלם ובסכנת חיים בשל כך.

• **ריבוי זכויות** - ליצור אווירה בבית של ריבוי זכויות לעם ישראל, כל אחד בתחום המתאים לו. אפשר לערוך טבלה של זכויות ברמה של ויתור לאחים, דיבור בשפה יפה, עזרה בבית ועוד.

• **הרגעת חרדה** - מצורף דף הדרכה להרגעת החרדה. יש לבחור את הדרך, שמתאימה לילד שלכם. לא תמיד הגיל אומר משהו. יתכן מאד ילד בגיל 10 שאינו לחוץ לעומת ילד בן 6 שמבין היטב בהוויות העולם.

• **שמירה על סדר יום** - סדר היום מארגן את החיים גם ברמה הרגשית. חשוב לקום בשעה סבירה, להתלבש, ללמוד במרחב הקולי, לאכול ארוחות מסודרות, לשחק ולעשות כל מה שאוהבים תוך שמירה על ההנחיות.

• **שיחה רגשית** - לחץ או פחד הם רגשות טבעיים ונורמליים. המצב הכללי לא קל לאף אחד. יש לשוחח עם הילדים ולעודד אותם ליצור קשר עם הצוות החינוכי במידת הצורך. אם לא נעים או שקשה להם לדבר, הם יכולים לצייר, לצבוע או לעשות כל מה שעושה להם כיף וטוב.

• **סינון מקורות מידע** - עצה אישית! אין לחשוף את הילדים בכל גיל למראות את למידע שאינו מתאים לגילם. חשוב לדאוג שהם יקבלו את הידיעות דרך התיווך שלכם כמבוגרים.

מתפללת עם כל עם ישראל לימים שקטים ורגועים ולגאולה ברחמים

אהובה מליח – יועצת





# להרגיע את החמדה

כיצד להתמודד עם חרדה של ילדים במצב חירום?

## חשוב:

• **לומר אמת** - אל תבטיחו שאין כל סכנה, הסבירו שגורמי הביטחון מטפלים במצב ומעבירים הנחיות ואנו נפעל על פיהן, נאמר תהילים ונתפלל לטוב.

• **להסיח את הדעת** - אם אחד הילדים מביע חרדה נסו לחבק ולהסיח דעתו. ניסיון פעיל להרגיע ולדבר אתו על הרגעה יגרום לו ללחץ מוגבר.

• **לזהות** מה בדרך כלל מסייע לילדיכם להירגע ועודדו אותם לעסוק בדבר: פעילות גופנית, משחק כלשהו, קריאה, אכילה ועוד.

• **ליזום** - על מנת לאפשר הסחת דעת כדאי ליזום פעילות עם הילדים. משחקים, הכנת ארוחות משותפות ותכנון פעילות משפחתית הן אפשרויות לכך.

• **לנשום** - ידוע שהנפש קשורה לגוף. נסו לטפל בחרדה באמצעות נשימה מרגיעה. שאפו אויר תוך כדי ספירה עד שלוש ונשפו החוצה תוך ספירה עד שש.

• **לשחרר** - דרך נוספת להירגע היא על ידי הרפיה- כוון האגרופים וספירה עד ארבע ושחרורם. מומלץ לחזור מספר פעמים.

• **לחזור לשגרה** - לעודד חזרה לשגרת החיים הרגילה ולהעביר מסר שהחיים ממשיכים כסדרם.

## • גיל 0-2 חיבוק רגוע

תגובת הילדים תושפע מהתגובה שלכם. במקרה של לחץ יש לדבר אליהם בטון מרגיע, לעטוף בחום ולנסות להסיח את הדעת ע"י משחקים, שירים וצעצועים מוכרים.

## • גיל 3-5 טפטוף מידע

לתת מידע מסודר וקצר על האירועים, אך להימנע מחשיפת הילדים לשיחות של מבוגרים על המצב. לשמור על קרבה ומגע פיזיים.

## • גיל 6-7 לענות על שאלות

להקשיב לשאלות הרבות שעשויות לעלות בגיל הזה. לשדר מסר שמותר לדבר על הדברים. להשתדל לא לענות בעצבנות או באופן שלא נותן לגיטימציה לשאלה.

## • גיל 9 ומעלה מעורבות מתונה

לא לאפשר האזנה מוגברת לחדשות. לילדים בגילים אלה לעיתים כבר יש דעה אפשר להתייחס אליהם כ"מבוגרים קטנים" בשיח. אבל חשוב לזכור שהם עדיין ילדים. אפשר לתת להם תפקידים מוגדרים על מנת לתת תחושת שליטה.