

להורי ילדי בתי הספר וגני הילדים:

שלום רב.

השבת נשמעו אזעקות באזורים שונים בארץ.

תקופות של מתח ביטחוני מגבירות בכולנו תחושת אי וודאות. ישנם ילדים ואולי גם מבוגרים החווים חששות ופחדים.

קולות אזעקה, נפילת טילים באזורי הארץ השונים והחשיפה לאמצעי התקשורת מעלה את הצורך לדבר עם הילדים, לתת מידע מעודכן, להרגיע ולחזק את חוסנם הרגשי.

ילדנו חשופים לאמצעי התקשורת והמדיה השונים ולכן לא ניתן להגן עליהם מפני המידע.

התפקיד שלנו המבוגרים האחראים- הורים וצוותים חינוכיים- הוא לתווך עבורם את המידע העובדתי ואת הרגשות שמידע זה מעורר.

יש צורך לאפשר להם לבטא את רגשותיהם ומחשבותיהם באופן חופשי, ולעזור להם לבנות כוחות ותחושת התמודדות עצמית טובה.

### **להלן מספר עקרונות כדי לסייע לכם לעזור לילדכם להתמודד באופן מיטיבי בתקופה זו:**

1. **לילדים יש כוח להתמודד** - ככל שנאמין בחוסן של הילדים וביכולתם להתמודד כך יוכלו הם לגייס כוחות.

2. **ילדים מושפעים מאוד מתחושות ומתגובות הוריהם**- ילדים לומדים כיצד להגיב לאירועים על ידי צפייה במבוגרים בסביבתם. הילדים ערים לתחושתכם גם אם אינכם מדברים בגלוי על כך. ככל שילד צעיר יותר, הוא מושפע יותר. חשוב שתשדרו לילדכם מסרים של אופטימיות, ביטחון ותקווה.

3. **מידע מותאם** - חשוב לשתף את הילדים במה שקורה, אבל... בקצרה, ברמה המתאימה לגילם ולרמתם ההתפתחותית ובהתאם למידת קרבתם לאירוע. יש להפריד בין שמועות לעובדות ולהימנע מהצפת מידע שאינו הכרחי. חשוב להסביר להם בצורה שקולה ורגועה, מבלי להיכנס לפרטים ולתיאורים דרמטיים מעוררי פחד (כגון: מידת ההרס שהטיל גרם לו, תיאורי נפגעים וכיוצ"ב...).

4. **אמצעי התקשורת**- אמצעי התקשורת מעבירים לנו מידע משמעותי, אך יחד עם זאת מציפים בפרשנויות ובחזרות רבות על הפרטים, התיאורים והמראות. לעיתים קשה לנו להתנתק מהמרקע אך הילדים מושפעים מכך יותר, והם חשופים לחדשות אלו גם כשהם נראים עסוקים במשחק. יש למנוע חשיפה של ילדים לתכנים קשים שאינם הכרחיים. יש לזכור שילד צעיר (גן ובית ספר יסודי) קשה להעריך שהטיל שזרע הרס נפל רחוק מהישוב שלו ושהתמונות בטלוויזיה חוזרות על עצמן ואינן עוסקות באירוע חדשתי נוסף.

5. **תכניות מותאמות** - כדאי לכוון את הילדים הצעירים לצפייה בתוכניות מתאימות לגילם, אשר מאפשרות גם הפגת מתח. יש אף ערוצים המנגישים את החדשות באופן מותאם לילדים.

6. **מתן אפשרות לשיתוף** - חשוב לאפשר לילדים לשתף במחשבות וברגשות. כל רגש הוא לגיטימי ואפשר לשאול אותם באופן ישיר איך הם מרגישים, ממה הם חוששים, ולחשוב איתם מה נותן להם כוח ומסייע להם. חשוב לאפשר הבעה של כל רגש ולא לבטלו או להקטינו (לדוגמא - אם הילד מביע פחד, לא כדאי לומר "אל תדאג כלום לא יקרה". אפשר לומר "זה באמת יכול להפחיד, בוא נחשוב מה יכול לעזור לך כשאתה מפחד...").

7. **הרגעת הילדים** - כשהילדים חווים מתח ולחץ יש מספר דרכים להקלה: עם ילדים צעירים ניתן לקפוץ עם הילד כדי לשחרר אנרגיה ופחד. אפשר לתת לו לחבק אותנו חזק ולהרפות מספר פעמים על מנת לשחרר שרירים שמתכווצים במצב חרדה. ניתן להרגיע את הגוף על ידי נשימות ונשיפות. בנוסף, חשוב להסיח את דעתם של הילדים על ידי משחקים אהובים, ציורים, חברים, מוסיקה ועוד. עם ילדים בוגרים אפשר יותר לשוחח ולחשוב ביחד איתם מה יכול לסייע להם כשהם לחוצים.

8. **שגרה** - ילדים זקוקים לשגרה מאחר והיא מעניקה להם ביטחון ותחושת שליטה. יש להקפיד לשמור על שגרת החיים הרגילה ככל הניתן, בכפוף להנחיות פיקוד העורף.

9. **תחושת ביטחון מהמבוגרים** - חשוב להבטיח לילד שאנו המבוגרים – הוריו, מחנכיו וכוחות הביטחון, עושים כל שניתן על מנת לשמור עליו ועל ביטחונו.

10. **רגסיה התנהגותית** - במצבי לחץ ומתח קיימת לעיתים חזרה להתנהגויות המאפיינות גילאים צעירים יותר (התפרצויות בכי, כעס, הרטבה, קשיי שינה ויקיצות ליליות). אלו תגובות נורמאליות וצפויות במצב שאינו 'נורמלי'. תגובות אלו בדרך כלל זמניות וחולפות. תמיכת ההורה בילד יחד עם שמרה על שגרה, יכולות בהחלט לסייע.

11. **התנהגויות חריגות** - יש לשים לב להתנהגויות שונות מהרגיל שנמשכות זמן רב, ולפנות להתייעצות.

בכל שאלה או התלבטות, הנכם מוזמנים לפנות למוקד המועצה בטלפון 8108\* הזמין 24/7 או לשרות הפסיכולוגי החינוכי בטלפון 02-9958802 החל מיום ראשון בשעה 8:00.

בכבוד רב צוות השרות הפסיכולוגי

מועצה אזורית מטה יהודה.