



מדינת ישראל
 משרד החינוך
 המינהל הפדגוגי
 השירות הפסיכולוגי חינוכי

מבצע 'חרבות ברזל' || סיוע הורים לילדיהם בחירום בטחוני

להורי ילדי הגיל הרך

מדינת ישראל מתמודדת בשעות אלה עם מצב חירום בטחוני. כולנו מקווים לרגיעה ולשובה של השגרה הבטוחה בהקדם. לנוכח המצב אתם נדרשים לתפקוד הורי ולמשימות משפחתיות לא פשוטות. **סמכו על עצמכם, האמינו בכוחכם לעזור לילדיכם ולשמור עליהם.** היו קשובים גם למה שעובר עליכם וזכרו לשתף, להיתמך ולהיוועץ בסביבתכם הקרובה.

הגנה פיזית

דאגתנו הראשונה לשלומם הפיזי של בני המשפחה. 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. להסבר מותאם לילדים עם מוגבלות ניתן להסתייע בחומרים המפורסמים באתר [פיקוד העורף](#).

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

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. נוודא שיש שם משחקים, כריות, צעצועים, אוכל ושתייה שיעניקו לילדים תחושת רציפות ויספקו להם הסחה ועניין.
- בזמן השהות במרחב המוגן ננסה להבנות את רצף ההתרחשות כ"סיפור", כדי לתווך לילדים את המתרחש. 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, אך נשאר בקרבת המרחב המוגן.
- בזמן שהייה 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 עלינו 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 - אלצקה, מרחב מוגן, מנצ' ונדגיש שהם שומרים עלינו: "הרעש של האלצקה חלק, אך האלצקה שומרת עלינו".
- 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 ש"אנחנו צלובים או צלוצים" אך נדגיש ונאמר ש"אנחנו שומרים עליכם, וסומכים על הצבא וכוחות המלחמה, והכי חשוב - אנחנו יחד וקרובים יהיה טוב".



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי חינוכי

מבצע 'חרבות ברזל' || סיוע הורים לילדיהם בחירום בטחוני

עידוד

נסייע לילדים למצוא את משאבי ההתמודדות שלהם ונשדר להם תקווה ואמונה בכוחם להתמודד: "כח הכבוד שמת עב לאנצקה!", "ראיתי כיצד עלת לאחוזת!".

נהיה יחד

ברגעים בהם נחוש לחץ או חוסר אונים מומלץ להסתייע במקורות תמיכה נגישים (בן זוג, חבר/ה) על מנת שנוכל להמשיך ולתמוך בילדים. נהיה רגישים לקרובים אלינו, נשתף בתחושות ובחוויות שכן המשימה ההורית בימים כגון אלו אינה פשוטה ותמיכה הדדית יכולה להקל.

אוורור

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, ואף להטיל עליהם משימות קטנות בבית, כך שיחוו מידה של שליטה במצב.

תזונה

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.

מספרי הטלפון של המוקד: 073-3983960, *6552 שלוחה 5

ניתן לפנות להתייעצות אל השפ"ח ברשות המקומית שלכם