

עצות להתמודדות עם איום העיפונים/בלונים

לאור פניות של הורים רבים, ניסחנו עבורכם מספר דגשים שיסייעו לכם בשיח עם ילדיכם לאור המצב הביטחוני המאופיין באיום חדש בדמות עיפוני ובלוני התבערה. המציאות מייצרת קושי כאשר פתע אנו חווים עיפונים ובלונים שעד כה נתפסו כמשחק חיובי ותמים, כאיום ממשי העלול לגרום לנזק.

ראשית, חשוב לזכור שתחושת המסוגלות והחוסן במצבי לחץ עולה ככל שתחושת השליטה וההיכרות עם האיום גבוה יותר, ומכאן חשוב להזכיר את הנחיות ההתנהגות:

בתקופה זו יש להתייחס לבלונים ועיפונים שאינם מוכרים כאל חפץ חשוד ובחפץ חשוד אסור לגעת וגם לא להתקרב ויש לקרוא למבוגר אחראי ולדווח לרבש"ץ.

- במיוחד בתקופה זו חשוב לייצר זמן בילוי משפחתי המקנה ביטחון ומייצר הזדמנות לשיחה, זה כשלעצמו מעלה את תחושת הביטחון של הילדים. אם הילד משתף בחששות, חשוב לאפשר לו לסיים את הדברים, לעודד בשאלות שמבטאות בעיקר הקשבה וסבלנות לשיחה. נכון להגיד לילד שאנו מבינים את החשש וביחד עם זאת סומכים על כוחות הביטחון מהיישוב, הצבא והמועצה ששומרים עלינו ודואגים לשלומנו. לשאול ולחשוב איתו מה עוזר לו?
 - דאגו לתווך את המציאות ולחזק את התמודדותם היעילה: "זה היה מבהיל אך ידעתם מה לעשות: ראיתם שריפה/בלון התרחקתם והודעתם למבוגר אחראי."
 - אם ילדך לא משתף אין לקחת כבדור מאליו שהוא לא מוטרד מהמצב. חשוב לייצר את השיח באמצעות שאלות כגון: האם דיברו על הנושא בקייטנה/בפעילות ביישוב האם יצא לו לראות עשן או שריפה? איך הרגיש? מה עזר לו?
 - עלינו להפחית חוסר אונים ולעודד פעילות ותחושת מסוגלות, זאת על ידי מתן מידע רלוונטי ומותאם ושמירה על שגרת החיים, מומלץ מאוד לדאוג שיהיו עסוקים ופעילים.
- התאימו את המידע לרמת הבנתו וגילו של הילד ותווכו לו את המציאות בצורה מותאמת. מזכירים את הכללים המחייבים שנכונים בכל הגילאים - לא מסתירים ולא מציפים.**

חשוב לספק מידע אמין ולא בדוי לגבי מה שקרה. ספרו להם רק את האמת ומבלי להרחיב בפרטים. היו קשובים לשאלות ולתכנים שמעסיקים את הילדים ותווכו להם את המציאות על פי שאלותיהם. **בגיל הרך:** ידע קונקרטי ומסר מרגיע כגון "ראינו שריפה אך הכבאים כיבו אותה" **בגיל בית הספר:** מידע מפורט יותר על מה שקורה יחד עם אמירות מעודדות ומרגיעות. **מתבגרים:** מידע רחב, לנסות ליצור עם המתבגר דיאלוג ולדבר על תפיסות עולם ולעודד ביטוי רגשות.

ייתכן כי בימים הקרובים תזהו תגובות פחד, היצמדות להורים, מחושים גופניים, תוקפנות, חלומות רעים ואף הרטבה במיטה אצל ילדים שכבר נגמלו מכך ועוד, אלו תגובות טבעיות במצבי לחץ, היו קשובים לרגשותיהם מחד וחזקו אותם על התנהגותם המתמודדת בצורה יעילה אל מול האתגרים. **חשוב להבחין בין החוויה האישית שלנו כמבוגרים והרגשות שהדבר מעורר בנו לבין חוויית הילדים. יש לזכור גם את הצורך שלכם כהורים בתחזוקה אישית לקבל תמיכה ולחלוק את הדאגה ואת דרכי ההתמודדות עם קרובים, חברים או לפנות לייעוץ אל תהססו לפנות לעזרה - אנחנו כאן בשבילכם.** **כל תושב המועצה זכאי לטיפול וייעוץ רגשי על רקע ההתמודדות עם מצב החירום לתיאום פגישה יש להתקשר למזכירות המרכז 08-9965264.**

בתקווה לימים שקטים צוות מרכז חוסן והמחלקה לשירותים חברתיים.

