

עצות להתמודדות עם איום בלוני התבערה/נפץ

ראשית חשוב לזכור שתחושת המסוגלות והחוסן במצבי לחץ עולה ככל שתחושת השליטה וההיכרות עם האיום גבוהה יותר, ומכאן שחשוב להזכיר את הנחיות ההתנהגות :
בתקופה זו יש להתייחס לבלונים וחפצים שאינם מוכרים כאל חפץ חשוד ובחפץ חשוד אסור לגעת וגם לא להתקרב ויש לקרוא למבוגר אחראי ולדווח לרבש"ץ.

- **חיזוק מעגלי ההגנה** 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?
- **תיווך מותאם** דאגו לתווך את המציאות ולחזק את התמודדותם היעילה: "זה היה מבהיל אך ידעתם מה לעשות : ראיתם שריפה/בלון/חפץ חשוד התרחקתם והודעתם למבוגר אחראי."
- אם ילדך לא משתף אין לקחת כברור 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 ?
- **תחושת מסוגלות** 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.
- **לא מסתירים ולא מציפים** התאימו את המידע הרמת הבנתו וגילו של הילד ותווכו לו את המציאות בצורה חשובה 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.

חשוב להבחין בין החוויה האישית שלנו כמבוגרים והרגשות שהדבר מעורר בנו לבין חווית הילדים. יש לזכור גם את הצורך שלכם כהורים בתחזוקה אישית

אל תהססו לפנות לעזרה- אנחנו כאן בשבילכם

כל תושב המועצה זכאי לטיפול וייעוץ רגשי על רקע ההתמודדות עם מצב החירום

נשמח לעמוד לרשותכם מרכז חוסן אשכול

08-9965264

אבשלום
אוהד
אורים
בארי
בני נצרים
גבולות
דקל
חולית
יבול
ישע
יתד
כיסופים
כרם שלום
מבטחים
מגן
נווה
ניר יצחק
ניר עוז
נירים
סופה
עין הבשור
עין השלושה
עמיעוז
פריגן
צאלים
צוחר
רעים
שדה ניצן
שדי אברהם
שלומית
תלמי אליהו
תלמי יוסף

