

עצות להתמודדות עם איום בלוני התבערה / והפרות הסדר הליליות

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 ועפיפונים שאינם מוכרים כאל חפץ חשוד ובחפץ חשוד אסור לגעת וגם לא להתקרב ויש לקרוא למבוגר אחראי ולדווח לרבש"ץ.

• **זמן בילוי משפחתי** 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. ולשאל ולחשוב איתו ביחד מה עוזר לו? אם ילדך לא משתף אין לקחת כברור מאליו שהוא לא מוטרד מהמצב. חשוב לייצר את השיח באמצעות שאלות כגון: האם דיברו על הנושא בבית הספר? האם יצא לו לראות עשן או שריפה? איך הרגיש? מה עזר לו ?

• **להפחית חוסר אונים** ולעודד פעילות ותחושת מסוגלות, זאת על ידי מתן מידע רלוונטי ומותאם ולחזק את התמודדותם היעילה: "זה היה מבהיל אך ידעתם מה לעשות: ראיתם שריפה/בלון התרחקתם והודעתם למבוגר אחראי." שמירה על שגרת החיים מקנה בטחון, מומלץ מאוד לדאוג שיהיו עסוקים ופעילים.

• **לא מסתירים ולא מציפים** הכללים המחייבים שנכונים בכל הגילאים - 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.

• **הבחנה בין מסוכן למפחיד** - הדי הפיצוצים מהפרות הסדר עלולים להיות מבהילים מפחידים אך אינם מהווים סכנה ואינם מצריכים שינוי התנהגות. הסבירו את ההבדל בין מצב מסוכן בו עלינו לעשות פעולה להגנה כמו כניסה למרחב מוגן ובין מצב מפחיד בו עלינו להרגיע את התחושות הלא נעימות.

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 לכל אחד מהגורמים העומדים לרשותכם במועצה: עו"ס היישוב, צוות הייעוץ והשירות הפסיכולוגי בבית הספר.

אל תהססו לפנות לעזרה - אנחנו כאן בשבילכם

קו חוסן לייעוץ או תאום פגישה

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

