

11/5/21

עצות להתמודדות עם אירועי היממה האחרונה

זמן בילוי משפחתי נצלו את היום לזמן 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 מהישוב הצבא והמועצה ששומרים עלינו ודואגים לשלומנו. ולשאל ולחשוב איתו ביחד מה עוזר. לו מתוך ניסיונכם בעבר שימו לב למה שעוזר לילדיכם, ואף בקשו מהם להזכיר מה עזר להם במצבים דומים בעבר.

"לא מסתירים ולא מציפים". מזכירים את הכללים (שנכונים בכל הגילאים) התאימו את המידע לרמת הבנתו וגילו של הילד ותווכו לו את המציאות בצורה מותאמת, תוך התייחסות לשאלות שהוא מעלה. במידה והילדים נחשפו לקולות נפץ או אזעקה או למידע ברשתות החברתיות אודות ההסלמה אנו מציעים ליזום שיחה, ולעודד את הילדים לשתף בחוויותיהם. הדגישו את נקודות החוזק של הילד ואת הגורמים סביבו המסייעים למוגנות שלו: המבוגרים שיודעים מה לעשות לפי הנחיות שמקבלים, גורמים בישוב, במועצה, הצבא, "צבע אדום", המרחב המוגן בבית, המיגונית, "כיפת ברזל". שתפו אותם בהודעות שאתם מקבלים מהמועצה.

שימו לב להבחנה בין מה שמבהיל (אך שומר) לבין מה שמסוכן.

הדי הפיצוצים הרבים 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.

צבע אדום הוא הגנה ולא סכנה – הכריזה אומנם מבהילה אך צבע אדום שומר עלינו בדיוק כמו רמזור אדום המורה לנו לעצור

עזרו לילדים להסתגל למעבר משגרה לחירום ומחירום לשגרה:

1. על ידי עצם הדיבור על השינויים והמעברים, למשל: "עכשיו אין לימודים כי כך הוחלט בהערכת מצב, וכשהצבא יודיע שבטוח לחזור לשגרה – נעשה את הדברים שאנחנו רגילים".
2. שמירה על שיח ענייני וטון דיבור רגוע
3. הדגישו כי ההחלטה על מצב שגרה או חירום – מטרתה לשמור ולהגן.
4. היו רגישים אם לילד קשה לחזור תחילה לשגרה (בשלב ראשונים זו תגובה נורמלית), ועם הזמן – עודדו לתפקוד ותנו מסגרת ברורה וסדר יום המקנה בטחון.
5. שדרו אמון ביכולות הילד וציפייה חיובית - למשל: "עכשיו את/ה עוד רוצה לישון בממד אבל בעוד כמה ימים אני יודע/ת שתצליח/י להתגבר ולחזור למיטה שלך".

- 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



ייתכן כי בימים הקרובים תזהו תגובות פחד, היצמדות, מיחושים גופניים, תוקפנות, חלומות רעים, הימנעות מלצאת מהבית למרחב הפתוח. אלו תגובות טבעיות: היו קשובים לרגשותיהם מחד וחזקו אותם על התנהגותם המתמודדת ושדרו תקווה וציפייה לשיפור.

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

089965264

אבטלה
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

