

## קולות הלחימה - מפחיד אך לא מסוכן

"הגוף שלי אינו מבדיל  
זה בשבילו פשוט מבהיל  
הלב ממש דופק  
בגרון קצת חונק  
בבטן יש כיווץ  
ובא לי אז לרוץ  
אולי אל הממ"ד  
סתם לא להיות לבד  
אך אז המוח בא מוכן:  
נכון- מבהיל, אך לא מסוכן  
הרעש לא נעים  
מזכיר דברים רעים אבל אתה מוגן  
מבהיל לא מסוכן"  
מתוך הספר שירת הטריגר - לילך קיפניס

ביממה האחרונה אנחנו נחשפים לקולות חזקים של לחימה, הפגזות של חיל האוויר תותחים שהוצבו בתחומי המועצה וחשוב לזכור ולהזכיר לילדים שקולות אלה הם של צה"ל שמגן ושומר עלינו. נכון שהקולות חזקים ומבהילים ואף יכולים להעלות את סף החרדה, אך ככל שנרבה לומר לעצמנו שהרעש החזק הוא סימן שעכשיו, ברגעים אלו ממש, אנו מוגנים ושהצבא שומר עלינו. בנוסף, ניתן לעשות פעולות נוספות לשחרור המתח ולהחזרת תחושת התפקוד: להציע לילדים לצייר ולכתוב ברכות לחיילים ששומרים עלינו, איסוף חטיפים או אפייה משותפת עבור החיילים וכל דבר נוסף שיעזור להחזיר את תחושת המשמעות, השליטה ואת הכוחות והמשאבים שלנו. רצוי לשמור עד כמה שניתן על שגרה יומית מבחינת שעות שינה, ארוחות מסודרות והפחתת צפייה לא מבוקרת במסכים. לכל מי שמרגיש צורך להתרחק ולהתאווור, ניתן למצוא הזמנות לאירוח והפוגה בפייסבוק המועצה "הפגות אשכול" או להיעזר בצח"י היישובי.

אנו כאן לכל התייעצות,  
שיהיה סופשבוע שקט וחג שמח,  
צוות חוסן מכלול אוכלוסייה אשכול  
08-9965264

