

המלצות להתמודדות עם גל הטרור

הורים יקרים,

ימים קשים עוברים על כולנו לנוכח שורת הפיגועים, ליבנו עם הפצועים ועם משפחות ההרוגים. תקופה זו עלולה לערער את תחושת המוגנות ולעורר פחדים וחששות.

כהורים, בכוחנו לעזור לילדינו להתמודד עם חשיפה לאירועים קשים.

🔔 **מידע מותאם - לא מציפים ולא מסתירים** נתווך את המידע באופן רגיש, מותאם וענייני. נסייע להם להבין את האירועים במילים פשוטות באופן שתואם את גילם – נאפשר לילדים לשתף במה שהם יודעים על האירוע, חושבים או מרגישים בעקבותיו. נביע הבנה לחששות ולפחדים וניתן להם מקום.

נמנע ממידע מיותר שעלול להצית את הדמיון ולעורר פחדים נוספים. ככל שהילדים צעירים יותר כך נשאף לקצר את השיחה ונשתדל להתנסח במשפטים קצרים וברורים.

🔔 **נעשה סדר** - נתאר את העובדות ונדגיש שהאירוע הסתיים

🔔 **הדגשת מעגלי הגנה** ננסה להשיב תחושת שליטה במצב בדגש על היום שאחרי והדגשת מעגלי ההגנה: המשטרה הצבא והרפצים ששומרים עלינו.

🔔 **חשיפה לתקשורת** – נמתן את החשיפה לשידורים החיים ונעזור לילדים להבחין בין עובדות לבין דעות או שמועות, והקשבה רק לגורמים מוסמכים לשם הבנה מדויקת יותר של האירועים ולהמנע מהפצת שמועות.

🔔 **לשים לב לסרטונים מזירות הפיגועים המועברות ברשתות החברתיות.**

נדבר עם הילדים על תופעת הפצת סרטונים מזירת הפיגועים – נעזור להם להבין את הפגיעה שהדבר מסב למשפחות הנפגעים ואת הקושי שבצפייה במראות הקשים, בבין יחד עמם מדוע חשוב לא לצפות בסרטונים האלה ולעצור את ההפצה אם סרטון כזה מגיע אלינו.

טבעי שילדים יגלו סימני פחד וחרדה. נזכור שכל ילד וכל ילדה מגיבים בדרכם, ולכן אנו צריכים לא להיבהל אלא להיות נוכחים ורגישים.

• **נביע מסרים בוני חוסן**, נביע ביטחון, תקווה ואופטימיות.

• **נשמור על שגרה.**

• **נפקיד בידיהם תפקידים שמתאימים ליכולותיהם.**

• **נשדר אמון ביכולת התמודדות שלהם.**

הורים יקרים, **אנא, אל תישארו לבד**. גם אנחנו המבוגרים מושפעים מהאירועים ועלולים לחוות עומס רגשי. מוזמנים לפנות אלינו לגורמי הטיפול והחינוך במסגרות החינוכיות או למרכז חוסן: 08-9965264.

בתפילה להחלמת הפצועים ובתקווה לימים של בטחון ושלווה.

צוות השירות הפסיכולוגי
ומרכז חוסן אשכול

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

