

עצות להתמודדות עם אירועי הלחימה - "עלות השחר"

הורים יקרים,

אנחנו נמצאים בתקופה מתוחה, מלווה באזעקות וקולות פיצוצים שמעוררים דאגה ופחדים. המלצותינו בתקופה זו הן:

- **להזכיר לילדים את הכללים להתגוננות** (שנכונים בכל הגילאים).
- **"לא מסתירים ולא מציפים"** - התאימו את המידע לרמת הבנתו וגילו של הילד ותווכו לו את המציאות בצורה מותאמת, תוך התייחסות לשאלות שהוא מעלה.
- **הדגישו גורמי חוסן ומוגנות** - אנחנו ההורים כאן איתכם ושומרים עליכם! בנוסף יש בעלי תפקידים שתפקידם להגן: צח"י ישובי, הצבא ועוד. כמו כן יש "צבע אדום", המרחב המוגן בבית, המיגונויות, ו"כיפת ברזל" ששומרים עלינו.
- **צבע אדום – הגנה ולא סכנה** – הכריזה אומנם מבהילה, אך צבע אדום שומר עלינו בדיוק כמו רמזור אדום המורה לנו איך להתנהג.
- **צמצמו חשיפה לחדשות ולרשתות החברתיות.**
- **עודדו פעילות** אשר תחזק את תחושת המסוגלות. מומלץ לדאוג לתעסוקה נעימה, מתן תפקידים, ליהנות מהיחיד ו"להפוך את הלימון ללימונדה".
- מתוך ניסיונכם בעבר – שימו לב למה שעוזר לילדיכם, מצאו עוגנים שיחזקו, ירגיעו ויתנו מענה. בקשו מהם להזכיר מה עזר להם במצבים דומים בעבר, לתת להם כלים להפוך אקטיביים אל מול הקושי, כלים שמלמדים אותם לנהל את עולמם הרגשי. שדרו אמון ביכולת ההתמודדות שלהם.
- אם בחרתם להתרחק מהאיזור, הסבירו לילדים שזה כדי להתרחק מהאווירה המתוחה, אך יש מי ששומר על הבית והישוב. השתדלו להפיק הנאה מההפגה, להפוך אותה לחוויה, ולהימנע מחשיפה של הילדים (ושלכם) לחדשות. הימנעו מ"לדבר מעל הראש של הילדים" על דאגותיכם.
- ייתכן כי בימים הקרובים תזהו תגובות פחד, היצמדות, מיחושים גופניים, תוקפנות, חלומות רעים, חוסר תיאבון, עצבנות יתר, הרטבה במיטה (אצל ילדים שכבר נגמלו מכך) ועוד. אלו תופעות טבעיות **"תגובות נורמאליות למצב לא נורמאלי"**. לרוב יחלפו לאחר החזרה לשגרה.
- חשוב לזכור, כי אנחנו ההורים הם המפתח להפחתת החרדה אצל הילדים. היו קשובים לרגשותיהם, תנו לגיטימציה למה שעולה, הביעו מסרים בנוי חוסן, הביעו ביטחון, תקווה ואופטימיות.
- בזמן האזעקות תנו לילדיכם **מתני"ה**: מגע וחיבוק, תנועה, ניעור ידיים, רגליים וקפיצות. נשימות: הכנסת אוויר מהאף והוצאת אוויר מהפה בצורה איטית, הפרחת בועות סבון וכו'. היגד חיובי, אמירה מחזקת.
- הורים יקרים גם החוסן שלכם חשוב, שמרו על עצמכם, קבלו תמיכה ושתפו בדאגה ובדרכי ההתמודדות שלכם עם קרובים וחברים. **אתם לא לבד, אנחנו כאן בשבילכם!** ניתן לפנות להתייעצות למרכז חוסן, לצוות החינוכי, לצוות הייעוץ והפסיכולוגים החינוכיים.

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

