

הורים יקרים,

סיום הפסקת האש - כיצד לנהל שיח עם הילדים

הלילה הסתיימה הפסקת האש ברצועת עזה וקולות המלחמה חזרו.

מצב זה יכול לעורר פחד ומצוקה בקרבנו ובקרב ילדינו ולהעצים את החשש לגורלם של החטופים.

תיווך המצב לילדים יכול להגביר את תחושת הבטחון, לסייע להם לבטא את תחושותיהם וכך לחזק את חוסנם.

לכל אחד מאיתנו יש דרכים להתמודד עם אירועים מורכבים שיוצרים תחושת אי וודאות.

לחלקנו מסייעים מוזיקה, שיח עם חברים, ספורט וכדומה. לכן, מומלץ להשתמש באחת הדרכים לפני השיחה על

מנת שנרגיש בעלי יכולת להכיל ולהתמודד עם רגשות עזים שעלולים לצוץ במהלך השיחה עם הילדים.

בשיח עם הילדים מומלץ לשים דגש על:

מתן מידע מאורגן – ילדינו זקוקים למידע על מה שקורה סביבם, על מנת לבסס חווית שליטה. שתפו אותם

במתרחש, תוך התאמת המידע לגילם.

לדוגמא: "הלילה היו קולות חזקים של 'בומים' ופיצוצים. זה יכול להבהיל אבל אלו היו קולות של הצבא שלנו שנלחם

בשביל לשמור עלינו"

להפחית חשיפת יתר לתקשורת – חשיפה לא מבוקרת לתקשורת עלולה לעורר חרדה ולהעמיס מאוד מבחינה

רגשית. כדאי לווסת את החשיפה לתקשורת ולהתאימה לגיל.

להישען על מה שעוזר לנו ברגעים קשים – מוזיקה, מדיטציה, מפגש עם חברים, תפילה או שיחה עם אדם קרוב –

לכל אחד יש את מה שמסייע לו להתמודד, וחשוב להיזכר ולעשות זאת.

חיבור למעגלי תמיכה – הזמן המשפחתי יכול להיות מקור של כוח וביטחון. פעילויות משפחתיות כגון ארוחות

משותפות, משחקים, זמן איכות ושיח משפחתי מספקים עוגן רגשי לכולם.

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



מתן מענה לשאלות שיתכן ויעלו – יש לאפשר ולעודד את הילדים לשאול שאלות. חלק מהשאלות יכולות לאתגר גם אותנו המבוגרים, ולא תמיד נדע לתת מענה. **חשוב לא להסתיר, לא להציף, מותר להגיד שגם אנחנו לא יודעים.** אפשר להביע חשש לגבי המצב, אך גם להביע תקווה שהמצב יחזור לרגיעה בהקדם.

מתן אפשרות לביטוי רגשי ונרמול התחושות – מומלץ לתת לילדים זמן לבטא את המחשבות והרגשות שלהם. חשוב להדגיש שכל רגש הוא לגיטימי ומשמעותי. במידה והילדים לא מגיבים, יש לאפשר להם מקום בטוח לביטוי רגשי בדרך שמתאימה להם. ייתכן שהילדים יעלו חשש לשלומם של החטופים שעוד לא חזרו אלינו. אפשר לתקף את החשש והדאגה, אך לצד זאת להחזיק איתם תקווה שהחטופים שעוד לא שוחררו, ישובו אלינו בקרוב.

ביסוס תחושת מסוגלות ופרו אקטיביות – פרו אקטיביות היא עקרון חשוב בהתמודדות עם מצבים מעוררים מבחינה רגשית. עודדו את הילדים ליצור או לעשות פעילות התואמת לאופיים ולגילם.

סיום השיחה – נסיים באמירה שמזמינה להמשיך לשתף, תוך נכונות להיות כתובת זמינה בכל עת. "אנחנו כאן בשבילך ואתה יכול לפנות אלי בכל שאלה או מחשבה".

מוזמנים לפנות 24/7:

מוקד חוסן אשכול – 054-4819859

האגף לשירותים חברתיים – 08-9929170.

בתפילה לחזרת כל החטופים במהרה הביתה

מרכז חוסן אשכול

שירות פסיכולוגי חינוכי אשכול

האגף לשירותים חברתיים

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

