






## הורים יקרים,


המצב הבטחוני והאירועים הקשים של הימים האחרונים משפיעים על כולנו. מדובר במצב לא רגיל שאינו דומה לסבבי הלחימה הקודמים, מצב העלול לגרום לתחושות קשות של בלבול, חוסר ביטחון וחרדה בקרב הילדים וההורים. כהורים, עלינו לזכור שרגשות אלה טבעיים והגיונים לנוכח המצב.

ההורים מהווים את המקור החשוב ביותר להתמודדות הילדים בעיתות משבר, ולכן ריכזנו עבורכם מספר עצות שימושיות במטרה להקל על הילדים את ההתמודדות בימים אלה:

 אפשרו לעצמכם לשתף ברגשות שלכם באופן מותאם ולא מול הילדים, ואף להתיעץ בעת הצורך. **ילדים צעירים מפרשים את העולם בהתאם למסרים המילוליים והבלתי מילוליים שאתם מעבירים להם**, ולכן ככל שאתם ההורים תצליחו להתמודד עם הרגשות שלכם באופן מותאם, כך הילדים יהיו רגועים יותר.

 **הילדים זקוקים לתיווך של המציאות**. תנו מענה לשאלות הילדים באופן מדוד, אמיתי ובהתאמה לגיל הילדים. העבירו מסר מאוזן, בדגש על הגנה ואופטימיות. למשל: "זה באמת לא נעים להישאר בממ"ד, אבל אתם מוגנים איתנו כאן".

 אם הילדים לא שואלים שאלות **עודדו אותם לשיח ותנו מקום להבעת הרגשות והפחדים**, תוך מתן מענה מותאם. "איך הרגשת כששמעת את האזעקה? זה מאוד טבעי לפחד קצת מהרעש החזק, התפקיד של האזעקה הוא לשמור עלינו. בוא נשב כאן ביחד ואני אחבק אותך".

 **שמירת שגרה, או יצירת שגרה חלופית חדשה, יסיעו לילדים לחוש שליטה**. צרו סדר יום קבוע גם כאשר המסגרות החינוכיות סגורות. עם ילדים בוגרים אפשר להכין סדר יום כתוב או מצויר ולתלות אותו במקום מרכזי בבית.





**פעילות משפחתית משותפת** מפחיתה חרדה ומשדרת רוגע ואופטימיות. בחרו במשחקים מתחומים מגוונים: ספורט, מוסיקה, יצירה ועוד. דאגו שהילדים יהיו עסוקים בדברים שהם אוהבים לעשות ועודדו משחק משפחתי משותף או משחק בין האחים.

**תנו לילדים תפקידים.** התפקידים נותנים לילדים משמעות ומחזירים את תחושת השליטה והאמונה בכוחות שלהם. ילד בן שנתיים יכול להיות אחראי על הדבקת סדר היום על המקרה, ילד בוגר יותר יכול להיות אחראי על הכנסת הכלב של המשפחה לממ"ד בעת הצורך. זה הזמן להיעזר בילדים בקיפול כביסה, הכנסת כלים למדיח וכדומה.

**הימנעו מחשיפת הילדים לתכנים קשים לצפייה או כאלה שלא מתאימים לגילם,** המנעו מהקשבה לחדשות בנוכחות הילדים. שימו לב לתכנים שילדים בוגרים צופים בהם במכשירים הסלולריים.

**שמרו על נוכחות קרובה לילדים.** מגע וחיבוק מסייעים בדרך כלל להפגת המתח. עודדו את הילדים להתקשר לקרובי משפחה, לשחק עם האחים ולהיפגש עם חברים במידת האפשר.

**העבירו לילדים מסר של אופטימיות ושל אמונה בכוחות:** "אני סומכת על הצבא והמשטרה ששומרים עלינו". "בקרב יהיה יותר טוב, ובינתיים אנחנו מתמודדים יחד".

**שנדע ימים טובים ובטוחים,**

**צוות המחלקה לגיל הרך והמשפחה והצוותים החינוכיים  
במעונות היום, הצהרונים ומרכזי הורות ומשפחה  
של החברה למתנ"סים**

