



מדינת ישראל  
משרד החינוך

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**המינהל הפדגוגי**  
**השרות הפסיכולוגי ייעוצי**  
**היחידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום**

ב' תמוז תשע"ד

30.6.2014

להורים היקרים שלום,  
לצערנו הרב, קבלנו הערב את הבשורה הקשה על מותם של הנערים שנחטפו לפני למעלה משבועיים.  
בזמן הזה הדאגה לחטופים נכחה מאוד בחיינו וכולנו חוינו את הקושי שבאי הוודאות לגבי גורלם.  
ניסינו כולנו להיאחז בתקווה, שלמרות הכול הם ישובו בשלום לביתם. עכשיו, משנדעה הבשורה  
המרה, כולנו חשים עצב עמוק ואבל על אובדנם.  
כתוצאה מהחשיפה התקשורתית הרחבה, מעגלי הפגיעה עלולים להיות נרחבים ורבים מן הילדים יחוו  
קושי סביב האירוע.

- ביום כזה, היותנו משענת ועוגן עבור ילדינו, הנה חשובה ביותר.  
להלן מספר עקרונות והנחיות, שנועדו לסייע לכם מעט בתקשורת ובנוכחות שלכם עם ילדכם.  
נתאר תגובות אופייניות למצבים דומים ועקרונות מומלצים להתמודדות עמן.
- זכרו שהילדים רואים את העולם דרך עיני המבוגרים. לכן, נודעת חשיבות רבה לתגובות ולאמירות שלנו.
  - ילדים, ובעיקר הצעירים שבהם, זקוקים לתיווך אחראי של המידע. חשוב ליזום שיחה עימם ולתת הסבר קצר על מה שאירע, כאשר מתקיימת הקפדה על מידע אמין, פשוט ומדויק. יש להימנע מפירוט יתר או תיאור דרמטי של העובדות.
  - במידת האפשר חשוב להגביל את החשיפה הלא מבוקרת לאמצעי התקשורת, כדי לא לגרום להצפה רגשית.
  - לצד הבקרה על החשיפה למידע, חשוב ביותר שאתם ההורים תתנו לילדכם תחושה, שאתם הכתובת שלו לכל שאלה, חשש ודאגה. דיבור כזה אינו מגביר חרדה, אלא מחזק ביטחון.

- במעגלים הקרובים של חברים, שכנים ומכרים, צפויים ביטויים חריפים יותר של צער ואבל. חשוב לאפשר לילדים לבטא את רגשותיהם וצערם, לצד האמונה הפנימית בכוחם להתאושש בהמשך.
- זכרו כי באופן טבעי מתבגרים, ובמיוחד ילדים צעירים, אינם יכולים לשהות בצער זמן רב. חשוב שתעודדו אותם לחזור לפעולות האהובות עליהם והמהנות אותם.
- גם במעגלים הקרובים, הצחוק, הרצון לשמוח וליהנות, אינם נובעים מקהות רגשות, אלא מכוח החיים העז והבריא, המאפשר חיבור לכוחות וצליחה טובה של המשבר.

### מה מומלץ לעשות?

- סמכו על הכוחות של עצמכם, ועל הכוחות של ילדכם.
- נסו לפתוח ערוצי תקשורת, לומר לילדיכם עד כמה חשוב לכם הקשר עכשיו, שה"ביחד" יעזור להם ולכם.
- שתפו ברגשותיכם בצורה מבוקרת. מותר להביע רגשות קשים, אך לא רצוי לפתוח בשיחה כאשר ההורים נמצאים בהצפה רגשית.
- בצעו ביחד פעולות מחזקות: עודדו לכתוב מכתבים למשפחות, לעשות מעשים טובים כנגד הרוע שבעולם, השתתפו יחדיו בתפילות, חזקו ותמכו בכול פעילות חיובית, גם שאינה קשורה כלל לאירוע.
- עודדו השתתפות בפעילויות חברתיות וכינוסים של ילדים ובני נוער. לחיבור החברתי, יש ערך רב בהתמודדות.
- עודדו לחזור לשגרה הדרגתית. ניתן לשער כי יהיו ילדים שיתלוננו על משימות שגרתיות שעליהם לבצע. חשוב להביע אמפתיה והבנה לקשיים אלו ומאידך, להסביר להם כי שמירה על שגרה, מסייעת להתאוששות ולשמירה על כוחות הנפש.
- הקפדה על סדר יום ופעילות מכוונת לעשייה חיובית, חשובה ביותר, במיוחד נוכח האתגר שהימים הם ימי חופשת הקיץ.

### מצבים מעוררי דאגה

- חשוב לדעת כי לרוב הילדים (וגם למבוגרים), ישנם כוחות החלמה טבעיים, המסייעים לחזרה לאיזון פסיכולוגי.
- בימים הראשונים כל תגובה היא נורמלית למצב הבלתי נורמלי שאליו נקלענו. בדרך כלל, תופעות אלו חולפות כחודש לאחר האירוע. יחד עם זאת, אם לאחר מספר ימים עדיין ילדכם יגלה קשיי שינה, התפרצויות רגשיות חריפות, קשיי ריכוז חמורים והתנהגות נמנעת (הפסקה של פעילויות שגרתיות

שנהגו לעשות), מומלץ לפנות ולהתייעץ עם איש מקצוע מומחה. ניתן לפנות לשירות הפסיכולוגי חינוכי ברשות המקומית במקום מגוריכם או ליועצת החינוכית בבית הספר. לעיתים בני הנוער במעגלים הקרובים זקוקים ל"אישור" של האנשים המשמעותיים לבצע את הפעולות ההכרחיות, כגון אכילה, שינה ורחצה, מפני שהם חשים, כאילו ביצועם מעיד על שכחת צרת אחיהם. חשוב שאנו המבוגרים, נחזק אותם ונכוון אותם לחזרה לחיים פעילים ומלאים. בתקווה לימים שקטים.