

החדשות ואנחנו

יש לי בטלפון את אפליקציית חמ"ל



החדשות ואנחנו

יש לי טלגרם ואני רואה את הסרטונים
שמופצים שם



החדשות ואנחנו

אני מתעדכנת בעיקר
מאתרי חדשות רשמיים



החדשות ואנחנו

אני מתעדכנת לפחות
פעם בשעה במה שקורה



החדשות ואננו

יצא לי להפיץ פוסטים\הודעות
על נעדרים



החדשות ואנחנו

יצא לי לצפות ולהפיץ
סרטון קשה לצפייה



איזו עצה כדאי לתת להם.נ?

חברה מספרת לכם על סרטון מחריד במיוחד שהיא ראתה מהאירועים
ביישובי הדרום.

"תקשיבו אני לא מסוגלת לישון בלילה מאז שראיתי את הסרטון הזה.

אח שלי במילואים וזה פשוט עושה לי רע."

מה הייתם מיעצים לה?



איזו עצה כדאי לתת להם.?

חבר מספר לכם שהוא מתחרפן, הוא מסתכל כל חמש דקות בעמוד של ynet וקורא חדשות.

הוא עוקב אחרי כמה הרוגים ופצועים יש, זוכר כמה טילים נורו מתחילת המלחמה, עובר על כל שם של חלל\אדם שנהרג שמפרסמים.

מה הייתם מייעצים לו?



איזו עצה כדאי לתת להם.?

חברה מספרת לכם שממש קשה לה שאין שגרה ואין בית ספר,
אין הרבה מה לעשות בבית והטלוויזיה פתוחה על חדשות בבית כל הזמן.
מה הייתם מיעצים לה?



איזו עצה כדאי לתת להם.?

חבר מספר לכם שהוא עשה מרתון סרטים עם המשפחה שלו והם עשו ארוחה משפחתית, נהנו וצחקו. עכשיו הוא מרגיש כאילו אין לו לב, איך

הוא מסוגל ליהנות ולא להיות מחובר למה שקורה במדינה?

מה הייתם אומרים לו?





כמה טיפים חשובים



התעדכנו במידה: 2-3 פעמים ביום

כשאנחנו מתעדכנים בתדירות גבוהה אנחנו באשליה של שליטה שמרו אנרגיות וכח להיות עם מי שאתם.ן אוהבים ולעשות דברים שיכולים להועיל

הַאָסוּרָר

מרכז הדרכה להגשמת שוויון ערך האדם
תנועת דרור-ישראל



כמה טיפים חשובים



זה בסדר לנקות את הראש

כשאנחנו בוחרים להתאווור, לצחוק ולעשות דברים אחרים-

זה לא הופך אותנו לפחות אנושיים ומחוברים

היאָעוֹרֵר

מרכז הדרכה להגשמת שוויון ערך האדם
תנועת דרור-ישראל



כמה טיפים חשובים



נבדו את הנפש שלכם.

יש גבול לכמה תוכן קשה הנפש שלנו יכולה להכיל.

היא יקרה וצריך לשמור עליה.

שימו לב לעצמכם, ומתי זה יותר מדי בשבילכם.

הַאֲעוֹרֵר

מרכז הדרכה להגשמת שוויון ערך האדם
תנועת דרור-ישראל



כמה טיפים חשובים



אל תישארו לבד

שתפו אנשים שאתם.ן סומכים עליהם במה התוכן שצפיתם בו גרם לכם

להרגיש, גם אם זה קורה שוב ושוב.

כשאנחנו משתפים אנחנו מתמודדים טוב יותר.

הַאֲסוּרָה

מרכז הדרכה להגשמת שוויון ערך האדם
תנועת דרור-ישראל



כמה טיפים חשובים



במקום לטבוע בחדשות- אפשר לעשות!

רעיונות:

-ליזום מפגש כיתה בזום

-להפעיל את האחים הקטנים בבית

-להזמין חברים מהשכונה ולהיפגש

-לנקות את המקלט בבניין

-להצטרף להתנדבויות שונות

האפור

מרכז הדרכה להגשמת שוויון ערך האדם
תנועת דרור-ישראל