

כט' ניסן תשע"ט
4.5.19

מכתב להורים נוכח המצב הביטחוני

הורים יקרים,

בשבת האחרונה נאלצנו להתמודד עם סבב אלימות נוסף ועם ירי לעבר ישראל ולא ברור כיצד יתפתחו הדברים ומתי יסתיימו. האזעקות נשמעו ביישובי עוטף עזה והדרום כולו כולל ישובים צפוניים.

אירועים אלה, הכרוכים באי וודאות משפיעים על המצב הרגשי של מבוגרים ושל ילדים במיוחד ומגבירים חששות ופחדים מפני העתיד לקרות. כהורים, אתם עסוקים בוודאי בניסיון לספק לילדיכם תחושת ביטחון, להסביר לילדים את המצב, לתווך עבורם את המציאות המשתנה ולהכיל את רגשותיהם.

להלן יובאו עקרונות מנחים העשויים לסייע מעט סביב שאלות ודילמות שעולות. חשוב שתסמכו על עצמכם ועל האינטואיציות שלכם כהורים.

באירועים כגון אלו עיני הילדים והמתבגרים נשואות אל המבוגרים ודרכם הם מושפעים במתן פרשנויותיהם למציאות. זהו זמן יקר וחשוב להעברת מסרים מרגיעים ומאוזנים, ולמתן מידע ענייני המותאם לגיל הילדים.

עקרונות מנחים להתנהלות בעתות חירום

- **תיווך נכון של האירועים:** האזעקות שנשמעו היום באו בסמיכות לצפירה של יום השואה אותה שמענו ביום רביעי. חשוב להסביר לילדים צעירים את ההבדל בין צפירה שמטרתה לזכור אירועים ובין צפירה שמטרתה להתריע מפני סכנה. הבנה זו חשובה גם בהקשר לצפירות יום הזיכרון לחללי צה"ל הצפויות להישמע בשבוע הבא.
- **הקשבה להנחיות פיקוד העורף ויישומן:** על המבוגרים להסביר לילדים ולמתבגרים את ההנחיות בצורה עניינית ורגועה ככול האפשר. חשוב שהמבוגרים, יהוו דוגמה למילוי קפדני של הנחיות אלה. הילדים ירגישו יותר בטוחים ומוגנים, כשיראו שהוריהם והמבוגרים האחראים האחרים, עושים ככל יכולתם להגן על עצמם ועל ילדיהם.
- **ריענון נהלי ביטחון:** חשוב להזכיר ולהראות לילדים היכן נמצאים המרחבים המוגנים בסביבתם ומהן ההנחיות שיש לבצע בעת הישמע אזעקה ולאחריה.

- **מידע והבניית המציאות:** מומלץ לדבר על האירוע במילים פשוטות וברורות ללא דרמטיזציה מיותרת. חשוב להדגיש שכוחות הביטחון עושים את המיטב על מנת לשמור על ביטחוננו.
- **מתן תפקידים:** חפשו תפקידים אחראיים, המתאימים ליכולותיהם של ילדיכם. פעילות ותפקיד אחראי מחזקים וממתנים התעסקות יתר בפחדים.
- **שמירה על שגרה:** חשוב לעודד את הילדים ללכת לביה"ס או לגן (בהתאם להנחיות פיקוד העורף). השגרה מחזקת ומקנה ביטחון
- **מתן אפשרות לשיתוף:** חשוב לאפשר לילדים לשתף במחשבות וחוויות. גם המבוגרים יכולים לשתף במחשבותיהם וחששותיהם בהתאם לגילם של הילדים, רמת התפתחותם ובצורה מווסתת ככול האפשר.
- **תשומת לב לילדים חרדים במיוחד:** ילדים וגם מבוגרים מגיבים בצורה שונה, בעוצמה ובקצב אחר. יש ילדים רגישים במיוחד וחשוב שאתם ההורים תשדרו אמון ביכולת התמודדות של ילדיכם. חשוב להתאים את התגובה לצרכיו של כל ילד ולפנות לעזרה במידת הצורך.
- **יידוע מחנכות/גננות:** חשוב להיות בקשר עם מחנכות וגננות בכל מידע על הילד שעשוי להיות רלבנטי בעת אירוע חריג/חירום.
- **לא להיות לבד:** אם אתם בתקופה של עומס רגשי או שיש לכם שאלות/דילמות מורכבות, אל תישארו לבד. פנו לקבלת סיוע מיועצת או פסיכולוגית הגן / ביה"ס או גורמים מקצועיים מוסמכים אחרים.
-

בתקווה לימים של שקט ורוגע

הנהלת שפ"י