

ב' / אלול / תשע"ט  
2.9.19

## מכתב לצוותי חינוך בעקבות המתיחות הביטחונית בצפון

### צוותי חינוך יקרים,

אתמול נורו טילים משטח לבנון לגליל העליון. לשמחתנו לא היו נפגעים באירוע. בעקבות כך התעוררו דאגות בקרב מבוגרים ובקרב ילדים שחוו את האירוע מקרוב. הוראות פיקוד העורף מכוונות לחזרה לשגרה מלאה.

תקופות של מתח בטחוני מגבירות בכולנו תחושת אי-ודאות וישנם ילדים, ואולי גם מבוגרים, החווים חששות ופחדים. מורים והורים עסוקים בוודאי בניסיון לתווך את האירוע בצורה ראויה ומאוזנת, לחשוב על השלכותיו ועל דרכים לשמירה על חוסנם הנפשי של הילדים.

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

באירועים כגון אלו אתם מהווים עבורם דוגמה להתמודדות ודרככם הילדים והמתבגרים מושפעים במתן פרשנויותיהם למציאות. זהו זמן יקר וחשוב להעברת מסרים מרגיעים ומאוזנים, הנותנים מידע ענייני, נטול הערכות ו"נבואות", על מנת לאפשר גיוס כוחות והמשך התנהלות תקינה של החיים, לצד התנהלות אחראית.

### עקרונות מנחים להתנהלות בעתות חירום

- **הקשבה להנחיות פיקוד העורף ויישומן:** על המבוגרים להסביר לילדים ולמתבגרים את ההנחיות בצורה עניינית ורגועה ככול האפשר. חשוב שהמבוגרים, יהוו דוגמה טובה 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 לילדים היכן נמצאים המרחבים המוגנים 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. השגרה מחזקת ונותנת מסר של נורמליות והמשך רציפות של החיים.
- **מתן אפשרות לשיתוף:** חשוב לאפשר לילדים לשתף במחשבות וחוויות. גם המבוגרים יכולים לשתף במחשבותיהם וחששותיהם, אם הם חשים שהם מסוגלים לעשות זאת תוך תחושת שליטה.
- **תשומת לב לילדים חרדים במיוחד:** ילדים וגם מבוגרים מגיבים בצורה שונה, בעוצמה ובקצב אחר. חשוב שההורים ישדרו אמון ביכולת התמודדות של ילדיהם, אך גם יהיו ערניים לילדים הזקוקים להתייחסות מיוחדת.
- **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 ביה"ס או גורמים מקצועיים מוסמכים אחרים.

**בתקווה לימים של שלום ושלוה,  
הנהלת שפ"י**