

הורים יקרים

בימים אלו ילדיכם ואתם נחשפים יחד לאירועי השעה המדווחים בתקשורת. לנוכח השיח על המגעים המתקדמים להשבת החטופים והחטופה, כולנו – מבוגרים וילדים, נעים בין תקווה לבין דאגה ומייחלים להשבת החטופים.

לאורך המשא ומתן חשוב עד מאוד ללוות את הילדים ובני הנוער ולשוחח עימם בכל שלב באופן תואם גיל כדי לסייע להם להבין את המתרחש ולהכיל את רגשותיהם.

בשיחות עם ילדיכם נמליץ לכם לסמוך על הניסיון שצברתם לאורך השנתיים בניהול שיחות על המצב הביטחוני ועל השבתם של חטופים ארצה. שיחות שהתנהלו ברגעי תקווה והקלה כמו גם ברגעי פחד, אכזבה ועצב ולימדו את ילדיכם שמותר ואפילו כדאי לשתף ברגשות, בשאלות ובדאגות, כחלק מהחוסן המשפחתי.

הורים יקרים, במידה שילדיכם ואתם מתמודדים ישירות עם השלכות המלחמה הרי שהשיח על המשא ומתן ועל השבת החטופים הוא רגיש במיוחד וחשוב לנהל אותו באופן הנכון לכם ובהתאם לתהליכי התמיכה והשיח הנהוגים במשפחתכם. הפעילו שיקול דעת ותנו מקום למנעד הרגשות שלכם ושל ילדיכם, ושקלו את מידת חשיפתם לאמצעי התקשורת באופן מותאם גיל. וכמובן, היועצו בגורמי התמיכה בגן ובבית הספר או בכל גורם שמלווה אתכם מקרוב.

היבטים שחשוב לקחת לתשומת הלב בשיחות עם הילדים ובני הנוער

הילדים ובני הנוער זקוקים לליווי ולשיח, הן כדי לסייע להם להתמודד עם אירועי השעה והן כדי להעביר להם מסר שאתם לצידם.

התאימו את השיחות לגיל, לאופי ולצורך של כל ילד:

פעוטות וילדים רכים קולטים גם הם מסרים מהסביבה. חשוב לשים לב מה נאמר בסביבת הפעוטות, איך נאמרים הדברים ומה האווירה. במידה שהפעוטות שואלים שאלות, נענה להם במילים פשוטות וברורות.

ילדים בגיל הגן ובכיתות היסוד הנמוכות חשוב ללוות באופן שוטף סביב שאלות שהם מעלים.

ילדים בגיל בית הספר היסודי חשוב ללוות ולשוחח עימם כדי לעזור להם להבין את המתרחש, וכדי לוודא שבמידה שיחשפו לנושא בשיחות עם חברים או ברשת הם יחוו מוגנים ומוכנים וידעו שהם יכולים לפנות אליכם בכל נושא וסוגייה.

עודדו את ילדיכם **לבטא רגשות ותחושות** ולצד זאת עודדו אותם גם **לעשייה ולתפקוד**.

העבירו לילדיכם **מסרים חיוביים של תקווה והישג**, לצד מתן תוקף ומקום לעצב.

עזרו לילדיכם להמשיך לקוות ולהאמין שלא רחוק היום בו כולם ישובו לביתם.

השתדלו **לצמצם חשיפה של הילדים לתכנים קשים**.

חשבו עם ילדיכם על **משפחות בקהילה הזקוקות לתמיכה**, ועודדו אותם **לגלות אמפתיה** למה שעובר עליהן ולחשוב על דרכים לסייע להן.



איך מומלץ לשוחח עם הילדים?

1. נשתף את ילדינו במה שידוע בוודאות נכון למועד השיחה: **"בימים אלו מתנהל משא ומתן ואנחנו עוקבים אחריו"**.
2. נקשיב לתגובות ולדברים שיאמרו הילדים ונעזור להם 'לעשות סדר' במידע שיש להם. נשתדל לא להוסיף מידע שעלול לעורר חרדה.
3. נשאל את הילדים: **אילו תחושות, מחשבות או רגשות עולים בכם?** ונעודד אותם לשתף אותנו: **"אני פה בשבילך - אנחנו יכולים לשוחח על הכל"**.
4. דברו בשפה ברורה ומתאימה לגיל הילד, חשוב לעודד את הילד לשאול שאלות ולענות עליהן באופן ברור ואמיתי ככל שניתן:
נקשיב לתשובותיהם בסבלנות ובאכפתיות, **ניתן מקום** לרגשות שהם יתארו, ונסביר שהם טבעיים: **"זה בסדר להרגיש... פחד, מתח, דאגה לצד ציפייה ותקווה"** ונגיב באמפתיה לדבריהם, לדוגמה:
 - לילד שיבטא קושי להתמודד עם אי הוודאות נוכל לומר: **"אי הידיעה מעוררת בכולנו מתח"**.
 - לילד שיביע צער וכאב נוכל לומר: **"אני שומעת שאתה עצוב, אני מבינה שאתה במתח, חשוב לי כל כך ששיתפת אותי"**.
 - לילד שיביע אופטימיות, נוכל לומר: **"התקווה להשבתם של החטופים מאפשרת לנו, אף יותר מתמיד, לצפות לטוב"**.
 - לילד שיביע תחושת הקלה, נוכל לומר: **"המחשבה על השבים לחיק משפחותיהם מעוררת בנו שמחה"**.
 - לילדים שיבטאו קולות מורכבים סביב המשא ומתן נוכל לומר: **"ההחלטה אכן מורכבת ואנו מקווים לטוב"**.
5. כחלק מהשיחות עם ילדינו נעודד אותם לעשייה ונעביר מסר של ערבות הדדית. נוכל לשאול: **"כפרטים וכמשפחה, מה אנו יכולים לעשות למען החטופים ומשפחותיהם ולמען משפחות בקהילה שמתמודדות עם השלכות המלחמה?"** (משפחות חטופים ושבים, משפחות כוחות הביטחון והמגויסים, משפחות הפצועים ומשפחות שמתמודדות עם אובדן). ילדים צעירים יוכלו לצייר ציור לחיילים או למשפחות, ילדים בגיל בית הספר היסודי יוכלו גם לכתוב מכתבים. ילדים בחטיבות ובתיכונים אפשר לעודד לנקיטת פעולות רלוונטיות. ולצד זאת, נדגיש את האחריות של כולנו לכבד את פרטיות המשפחות ואת התהליך שהן עוברות.
6. נעודד את ילדינו לשוב ולשוחח עימנו בעת הצורך ונזכיר להם שאנחנו לצידם בכל עת. נסביר להם שכשהם פונים לעזרה, מתייעצים ומשתפים הם מוכיחים לעצמם ולסביבה שיש להם כוחות פנימיים ועוצמות. נשזור בשיחה מסרים של תקווה וחוסן משפחתי וקהילתי: **אנו מקווים שהחטופים יחלימו, ישתקמו ויתחזקו, ושיחד עם משפחותיהם יזכו לסגירת מעגל, לוודאות ולימים טובים**.

הורים יקרים, אנו מחזקים אתכם ומזכירים כי צוות בית הספר, המחנכים, היועצת, הפסיכולוגית והנהלת בית הספר זמינים לכם, ובעת הצורך אפשר לפנות גם למוקד של משרד החינוך "קול לכולם" בטלפון 6312 *
בתפילה להשבתם במהרה של כל החטופים והחטופה, ולשובם לשלום ובבטחה של כל חיילות וחיילי צה"ל וכוחות הביטחון.

