

## הורים יקרים

בצל ההסלמה במצב הביטחוני מתעדכנות הנחיות פיקוד העורף וכולנו נדרשים לגלות ערנות ואחריות. מצב החירום מפגיש את כולנו עם תחושת לחץ ואכזבה על המציאות והשגרה ששוב מתערערות, אכזבה שאף מתעצמת לנוכח ההשפעה האפשרית על אירועי חג הפורים. לנוכח המצב, חשוב מאוד להיות קשובים לילדים ולבני הנוער, לעזור להם להתמודד עם ההנחיות, להביע הבנה לחששות ולמתח ולתווך להם את הצורך לנקוט משנה זהירות עד חלוף מצב החירום.

### כיצד נסייע לילדינו להתמודד עם מצב החירום?

1. נוודא שהילדים ובני הנוער מודעים ל**הנחיות פיקוד העורף**, נחזור עמם על ההנחיות ונוודא שהם מצויים ליד מרחב מוגן בכל עת.
2. נתווך להם את ההנחיות בהתאם לגילם וליכולת ההבנה שלהם, ונשתדל לא להוסיף פרטים או מידע מפורטים יתר על המידה אשר עלולים להציף אותם בחרדה.
3. נקשיב לשאלותיהם, נשיב עליהן באופן כן אך מדוד ותואם גיל, ונביע מסרים של תקווה ואמונה בכוחנו לשמור על עצמנו ולהישמר "יש לנו מערכות הגנה, יש מי ששומר עלינו".
4. בכל עת שנאלץ לשהות במרחבים המוגנים נגייס את הילדים ובני הנוער לפעולות ולעשייה, נטיל עליהם תפקידים קטנים ומעשיים (למשל, מהילדים הצעירים נבקש למזוג מים או להתקשר לסבתא, לבוגרים נציע לקרוא סיפור לאח צעיר וכדומה).
5. בימים הקרובים מומלץ לשים לב לתכנים אליהם נחשפים הילדים ובני הנוער, לצמצם את צריכת המסכים, למנוע חשיפה לתכנים לא מותאמים ולתווך באופן תואם גיל את המידע אליו נחשפו.
6. נשמר את אווירת החג בבית, נתחפש יחד וככל שהדבר מתאפשר נעניק מקום לתחושת החג ולסמליו.

**נשמור על ערוץ תקשורת פתוח עם הילדים ובני הנוער ונזכיר להם את כוחות ההתמודדות שלהם, תוך הבעת מסרים של תקווה, אהבה ואכפתיות.**

נשים לב ונהיה ערניים לשינויים התנהגותיים אשר עלולים להעיד על מצוקה (חוסר שקט, תוקפנות, הסתגרות, חוסר רצון לשתף פעולה, חולשה ועוד). בעת הצורך ניתן להתייעץ עם הצוות החינוכי, עם היועצים והפסיכולוגים במוסד החינוכי, השפ"ח ברשות המקומית או לפנות למוקד הסיוע הרגשי **6312\*** שממשיך לפעול. **נוכח המצב המוקד יהיה פתוח 24/7, במהלך סוף השבוע.** חשוב לגלות רגישות למשפחות בקהילה הקרובה אלינו שחוו בחודשים האחרונים אובדן או אי ודאות לעמוד לצדן ולסייע להן.

### לעזרתכם סרטוני הדרכה:

[לדבר בגובה העיניים ולעודד עשייה - איך נדבר עם ילדינו?](#)

[איך לדבר עם ילדי הגיל הרך בזמן מלחמה?](#)

**הורים יקרים, אינכם לבד, הקהילה כולה והצוות החינוכי לצדכם. בתקווה לימים שקטים.**