

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. מצב זה, אשר דורש מאתנו לפעול בתנאים של מתח, משפיע גם על התינוקות והפעוטות והילדים. נזכור כי הפעוטות חווים את העולם באמצעות מסרים מהמבוגרים המשמעותיים להם. לכן חשוב לנהוג לידם ברוגע, להיות קשובים, להביע הבנה, חום ואהבה, לגלות סבלנות לחששות, למתח ולפחד שיביעו ולתווך להם את המתרחש סביבם באופן נעים ומותאם לגילם.

כיצד נסייע לילדינו להתמודד עם מצב החירום? כיצד נפעל/ נשוחח עם ילדינו על ההנחיות הזמניות?

1. נוודא שהפעוטות והילדים יודעים היכן נמצא המרחב המוגן, נשתדל ככל הניתן לעשות את המעבר למרחב המוגן באופן רגוע. התעדכנו בהנחיות באתר פיקוד העורף.
 2. קיימת משמעות רבה לתווך לתינוקות ולפעוטות את המציאות באופן נינוח, בקול רגוע ונעים ובהתאם לגילם וליכולת ההבנה שלהם. נקפיד לא להרבות בפרטים או מידע שאינו מותאם לגיל הפעוטות אשר עלולים להציף אותם בחרדה.
 3. נקשיב לשאלות שישאלו הפעוטות, נענה על שאלותיהם באופן כן אך מדוד ותואם גיל, ונביע מסרים של תקווה ואמונה בכוחנו לשמור על עצמנו ולהישמר "יש לנו צבא וחילים ששומרים ומגינים עלינו".
 4. בכל עת שנאלץ לשהות במרחב המוגן נוודא כי הוא ערוך לשהייה, ומצויים בו הדברים הנחוצים כגון: מזון, מוצצים, משחקים, סיפורים מותאמים וכדומה. נגייס את הפעוטות לפעולות ולעשייה המותאמים לגיל וליכולתם, נטיל עליהם תפקידים קטנים ומעשיים כגון לסדר את הספרים בערימה, להביא את המשחקים, לבחור סיפורים אהובים וכדומה. נשיר איתם שירים אהובים, נשחק משחקי אצבעות מוכרים ונדאג למוזיקה נעימה.
 5. מומלץ לשים לב לתכנים אליהם נחשפים הפעוטות, לנסות למנוע חשיפה לתכנים לא מותאמים ולתווך באופן תואם גיל את המידע אליו נחשפו.
 6. נשמר את אוירת החג בבית, נתחפש יחד וככל שהדבר מתאפשר נעניק מקום לתחושת החג ולסמליו.
- נשים לב ונהיה ערניים לשינויים התנהגותיים אשר עלולים להעיד על מצוקה (בכי מרובה, חוסר שקט, תוקפנות, הסתגרות, חוסר רצון לשתף פעולה, חוסר תיאבון, קשיי שינה 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.

לנוכח המצב המוקד יהיה פתוח 24/7, במהלך סוף השבוע.

איך לדבר עם ילדי הגיל הרך בזמן מלחמה?

**הורים יקרים, אינכם לבד, הקהילה כולה והצוותים לצידכם.
בתקווה לימים שקטים.**