



מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
השירות הפסיכולוגי ייעוץ

# סיוע הורים לילדיהם בחירום בטחוני

## הורים יקרים

מדינת ישראל מתמודדת בשעות אלה עם מצב חירום בטחוני. כולנו מקווים לרגיעה ולשובה של השגרה הבטוחה בהקדם. עד אז – כהורים, בידינו לסייע לילדים להתמודד.

### שמירת שגרה

נשתדל לשמור על השגרה המשפחתית או ליצור שגרה חלופית כמסר של שליטה במצב ושמירה על רציפות.

### הגנה רגשית

ההתייחסות לרגשות חשובה מאד וזאת בהתאם לגיל הילדים לצרכיהם ולתפקודם. נדגיש את "היחד המשפחתי" שלנו, נקפיד על נוכחות הורית, קרבה פיזית, חום ושיח משותף. נזכור שפרשנותם של הילדים את המתרחש נשענת על המסרים שאנו מעבירים להם באופן מילולי ובאופן בלתי מילולי.

### הגנה פיזית

דאגתנו הראשונה לשלומם הפיזי של בני המשפחה. נוודא שילדינו מודעים להנחיות, נמצאים בקרבת מרחב מוגן ונתרגל עמם את הכניסה אליו. להסבר מותאם לילדים עם מוגבלות ניתן להסתייע בחומרים המפורסמים באתר פיקוד העורף // לכרטיס מידע נוסף בנושא מצב חירום בעת ירי טילים - תלמידים עם מוגבלויות במערכת החינוך.

### צמצום חשיפה לתקשורת

החשיפה למידע מכלי תקשורת שונים תעשה במינון נמוך ובהתאמה לגיל הילדים, לצרכיהם, לתפקודם ולחשיפה שלהם למתרחש. במידה והם חשופים לאזעקות חשוב שההורים יסבירו את המצב באופן מותאם המדגיש התמודדות יחד. נשתדל לצמצם אזכור מידע שעלול לעורר בהם פחד. נשתדל להרחיק מהילדים תמונות קשות ומידע לא ודאי. נדבר איתם על כך שלא כל מידע שמגיע ברשת הוא מהימן, ושחשוב לשוחח איתכם ולבדוק מהימנות. **נזכיר להם כמה חשוב להימנע מהפצת מידע, סרטונים ותמונות קשות.**

### יצירת מרחב מרגיע

- נדאג שהמרחב המוגן יהיה נעים ומזמין עבור ילדינו ומונגש בהתאם לצורך. נוודא שיש שם משחקים, כריות, צעצועים, אוכל ושתייה שיעניקו לילדים תחושת רציפות ויספקו להם הסחה ועניין.
- בזמן השהות במרחב המוגן ננסה להבנות את רצף ההתרחשות כך שיעניק לילדים תחושת סדר וארגון. נעשה זאת בעזרת תיאור סדר האירועים שקדמו לכניסה למרחב המוגן, למשל: שיחקנו/ צפינו בתכנית, נשמעה אזעקה, נכנסנו למרחב מוגן, כעת נמתין מספר דקות, עוד מעט נצא, אך נשאר בקרבת המרחב המוגן ונהיה ערים להנחיות פיקוד העורף.
- בזמן השהות במרחב המוגן נאפשר לילדים לשחק, להאזין למוזיקה, לשיר, להירדם. על הבוגרים שבחבורה נטיל משימות קטנות ומותאמות גיל שיאפשרו להם לחוש בטחון ויכולת.

### שיח משותף

- נשוחח עם ילדינו, **באופן מותאם גיל הילדים** וכן בהתאם לצרכיהם ולתפקודם, נתווך עבורם את המצב, באמצעים שונים כגון ציור וכדומה בהתבסס על היכרותכם את הילד. נאפשר להם לשתף ונעניק להם מידה של ודאות והבנה:
- נשאל "מה אתם מבינים על המצב?" ונלמד על תחושותיהם מתוך הנוסח והמילים שיבחרו.
  - נקשיב לילדים בכל עת, נאפשר להם לשתף במחשבות, ברגשות ובשאלות.
  - נסביר את המצב במילים פשוטות ובהתאמה למידת החשיפה.
  - לילדים צעירים נסביר מושגים אליהם הם נחשפים כגון - אלזקה, נרחב מואן, מואן 3
  - נגלה הבנה ונעניק תוקף לרגשות שהילדים יתארו: "אני שומעת אתה נפחד"
  - נשתף מעט גם בתחושות שלנו, ולצד זאת נתאר את התקווה והחוסן שנלווים אליהן: "עם אני מצר, אבל אני קטן אני כפיית אתך ויש לנו מואן 3 או נרחב מואן".
  - נענה לשאלות הילדים, לא נוסף מידע שאינו הכרחי לתפקוד שלהם.
  - נביע בקול מסרים של תקווה וחוסן. נאמר לילדים: "אני מואנים במרחב המואן, אנחנו סומכים על כוחות הביטחון וסומכים על היכולת שלנו כמשפחה להתמודד יחד".



מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
השירות הפסיכולוגי ייעוצי

## סיוע הורים לילדיהם בחירום בטחוני

### עידוד

נסייע לילדים למצוא את משאבי ההתמודדות שלהם ונשדר להם אמונה בכוחם להתמודד:  
"כח הכמוז שמת עב לאלעקה!", "ראיתי כיצד אלרת לאחורק!".

### אורור

בכל עת שהדבר מתאפשר נעודד את הילדים להמשיך בפעילויות פנאי להפגה: **ילדים רכים** זקוקים לסביבה משחקית, לצעצועים שלהם, גם במרחב המוגן. **ילדים צעירים** חשוב להפנות לפעילויות יצירה, משחק, ספורט את **בני הנוער** נעודד להיות בקשר עם בני גילם, ולהושיט יד לעזרה לאחים הצעירים.

### עזרה

נעודד את ילדינו לפנות לעזרה בעת הצורך ולהושיט יד למי שזקוק לה: "**לבקש עזרה זה כוח!**"

## תוונת לב

נהיה קשובים לילדינו, אם נזהה שינוי בהתנהגותם נרעיף עליהם חום ואהבה, וניוועץ באנשי מקצוע.

### הורים יקרים

שימרו על עצמכם ועל משפחתכם! הנכם מוזמנים להיעזר בצוותי החינוך ובמוקדי הסיוע.

### על רקע מצב החירום נפתח "מוקד הסיוע הרגשי"

של השירות הפסיכולוגי ייעוצי במשרד החינוך.

**מספרי הטלפון של המוקד: 6552, 073-3983960 \* שלוחה 5**

ניתן לפנות להתייעצות אל השפ"ח ברשות המקומית שלכם