

## עצות להתמודדות עם מתיחות בטחונית

אבשלום

אוהד

אורים

בארי

בני נצרים

גבולות

דקל

חולית

יבול

ישע

יתד

כיסופים

כרם שלום

מבטחים

מגן

נווה

ניר יצחק

ניר עוז

נירים

סופה

עין הבשור

עין השלושה

עמיעוז

פריגן

צאלים

צוחר

רעים

שדה ניצן

שדי אברהם

שלומית

תלמי אליהו

תלמי יוסף

ימים מתוחים עוברים עלינו, תקופה זו עשויה להביא אותנו לתחושת מתח ולהפרת שגרה הן בקרב המבוגרים והן בקרב הילדים.

בשעת חירום/מתח בטחוני, תחושות חוסר האונים והפחד של הילד עלולה להוביל לתגובות פחד, התנהגות אלימה, היצמדות להורים, מיחושים גופניים, חלומות רעים ואף הרטבה במיטה, אצל ילדים שכבר נגמלו מכך ועוד.

על מנת לחזק התמודדות יעילה והגברת חוסן אל מול מצבי לחץ, עלינו להפחית חוסר אונים ולעודד פעילות ותחושת מסוגלות, זאת על ידי מתן מידע רלוונטי ומותאם ושמירה על שגרת החיים.

### **אנו מציעים לאמץ שני כללים מחייבים שנכונים בכל הגילאים - לא מסתירים ולא מציפים.**

אתם, ההורים מהווים את המקור החשוב ביותר להתמודדות ילדכם במצבי לחץ ומשבר. חשוב שתהיו קשובים לסימני מצוקה של הילד ותעניקו לו תמיכה וביטחון.

### **להלן מספר עצות מעשיות להתמודדות בזמני מתיחות בטחונית**

#### **שמרו על השגרה**

השגרה מקנה לילדים ביטחון. הקפידו לשמור על הרגלים קבועים, זמני ארוחות ושינה.

#### **הגבילו את חשיפת הילדים למהדורות החדשות**

הימנעו מחשיפת יתר של הילד לשידורים אודות הארועים. הדבר חשוב במיוחד בגיל הרך ובי"ס היסודי.

#### **התאימו את המידע הרמת הבנתו וגילו של הילד ותווכו לו את המציאות בצורה מותאמת**

חשוב לספק מידע אמין ולא בדוי לגבי מה שקרה. ספרו להם רק את האמת ומבלי להרחיב בפרטים. היו קשובים לשאלות ולתכנים שמעסיקים את הילדים ותווכו להם את המציאות על פי שאלותיהם.

• בגיל הרך: ידע קונקרטי ומסר מרגיע כגון "יש הרבה רעשים בחוץ", "אמא ואבא שומרים עליכם".

• בגיל בית הספר: מידע מפורט יותר על מה שקורה יחד עם אמירות מעודדות ומרגיעות.

• מתבגרים: מידע רחב, לנסות ליצור עם המתבגר דיאלוג ולדבר על תפיסות עולם ולעודד ביטוי רגשות.

#### **היו מודעים לתגובות שלכם לאירוע**

ילדים לומדים כיצד להגיב למצב, על ידי צפייה במבוגרים בסביבתם.

#### **יש לזכור גם את הצורך שלכם כהורים בתחזוקה אישית**

לקבל תמיכה ולחלוק את הדאגה ואת דרכי ההתמודדות עם קרובים חברים או לפנות לייעוץ.

#### **אל תהססו לפנות לעזרה- אנחנו כאן בשבילכם**

ניתן לפנות לצוותי החינוך הייעוץ והפסיכולוגים החינוכיים במסגרות החינוך, או למרכז חוסן במועצה.

**כל תושב המועצה זכאי לטיפול וייעוץ רגשי על רקע ההתמודדות עם מצב החירום**

**לתיאום פגישה יש להתקשר למזכירות המרכז 08-9965264.**

