

30/03/2022

הורים יקרים,

ימים קשים עוברים על כולנו לנוכח שורת הפיגועים, ליבנו עם הפצועים ועם משפחות ההרוגים ואנו שותפים לכאב העמוק. תקופה זו עלולה לערער את תחושת המוגנות והביטחון האישי ולעורר פחדים וחששות, בנוסף לתחושות הקשות המלוות אותו. כהורים, בכוחנו לעזור לילדינו להתמודד עם חשיפה לאירועים קשים.

❖ **תיווך המידע באופן רגיש, מותאם וענייני** – נאפשר לילדים לשתף במה שהם יודעים על האירוע, חושבים או מרגישים בעקבותיו. נביע הבנה לחששות ולפחדים וניתן להם מקום. נסייע לילדים להבין את האירוע במילים פשוטות, באופן שמותאם לגילם. שעלול להצית את הדמיון ולעורר פחדים נוספים.

❖ **נעשה סדר** – נתאר את העובדות בבהירות ונדגיש שהאירוע הסתיים. נענה לשאלותיהם באופן מותאם ונסייע להם להבין את המציאות המורכבת. נאפשר להם לשתף בקשיים ונדבר באופן שמעביר מסר של בטחון זמינות. ככל שהילדים צעירים יותר כך נשאף לקצר את השיחה ונשתדל להתנסח במשפטים קצרים וברורים.

❖ **מעגלי ההגנה** – ננסה להשיב תחושת שליטה במצב על דגש על היום שאחרי והדגשת מעגלי ההגנה כוחות הביטחון שעובדים כדי לשמור עלינו.

❖ **חשיפה לתקשורת** – נעזור לילדים להבחין בין עובדות לבין דעות או שמועות, לשם הבנה מדויקת יותר של האירועים.

❖ **נשים לב לסרטונים השונים המופצים ברשתות החברתיות** – נדבר עם הילדים על תופעת הפצת סרטונים מזירת הפיגוע, נעזור להם להבין את הפגיעה שהדבר מסב למשפחות הנפגעים ואת הקושי שבצפייה במראות הקשים ונבין יחד עמם מדוע חשוב לעצור את ההפצה אם סרטון כזה מגיע אלינו.



נזכור שכל ילד וכל ילדה מגיבים בדרכם, ותגובות כגון פחד וחרדה הינם סימנים טבעיים, ולכן אנו צריכים לא להיבהל אלא להיות נוכחים ורגישים.

❖ **נביע מסרים בוני חוסן, נביע ביטחון, תקווה ואופטימיות.**

❖ **נשמור על שגרה, השגרה מחזקת ונותנת מסר של שליטה ורציפות.**

❖ **נפקיד בידיהם תפקידים שמתאימים ליכולותיהם. פעילות ומילוי תפקיד**

אחראי מחזקים וממתנים עיסוק יתר בפחדים.

❖ **נשדר אמון ביכולת התמודדות שלהם.**

הורים יקרים, אנא, אל תישארו לבד. גם אנו המבוגרים מושפעים מהאירועים שתפו את קרוביכם, מוזמנים לפנות אלינו: לגורמי החינוך והטיפול במסגרות החינוכיות או לעובדות סוציאליות ביישובים.

בתפילה להחלמת הפצועים ובתקווה לימים של בטחון ושלווה

אגף חינוך וקהילה, המחלקה לשירותים חברתיים

וצוות השירות הפסיכולוגי

מועצה אזורית רמת הנגב.

ניתן לפנות לקו הרגשי של השירות הפסיכולוגי במשרד החינוך: *6552

או בטלפון 073-3983960 שלוחה 5

בימים: א'-ה' 08:00-20:00 יום ו' 08:00-14:00