מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השרות הפסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום
רח' דבורה הנביאה 2, ירושלים 91911 טל: 02/5603236, 02/5603235 פקס: 02/5603256

21 יולי, 2014

כ"ג תמוז, תשע"ד

להורים היקרים, שלום רב,

חופשת הקיץ התחילה עם תקווה לימים של פעילות משמחת, מרגיעה ומחזקת. השנה יצאנו לחופשה לאחר רצף של אירועים קשים ולצערנו, בד בבד התרחב מאוד מעגל היישובים, הסובלים מהפגזת טילים. מצב מיוחד בעורף הוכרז ע"י שר הביטחון וגויסו חיילי מילואים. נפילות טילים במעגל הקרוב לסביבה של הילד וגם החשיפה לתקשורת מעלה את הצורך לדבר עם הילדים, לתת מידע מעודכן, לחזק ולטפח את החוסן האישי שלהם.

לא אחת אנו מתלבטים בשאלות שונות: כיצד ניתן להסביר לילדינו מה קורה? מה לספר להם? האם לחשוף אותם למידע או לחילופין מה וכמה לצנזר? עד כמה לשתף אותם ברגשות ובחששות שלנו כמבוגרים?

ילדינו חשופים לאמצעי התקשורת, ולכן לא ניתן להגן עליהם באופן מוחלט ממידע על האירועים. התפקיד של המבוגרים האחראים – הורים, מורים וגננות הוא לתווך עבור הילדים את המידע העובדתי והרגשות שהוא מעורר, ולעזור להם לבנות את הכוחות ואת תחושת היכולת להתמודד

מוסדות החינוך נערכים לשיחות של המחנכים עם הילדים, תוך התייעצות עם הצוות הפסיכולוגי והייעוצי של בית הספר. המחנכים הונחו להקשיב לילדים, לחזק את רוחם ולאתר ילדים המגלים קושי מיוחד בהתמודדות.

מספר עקרונות העשויים לעזור לילדכם לחזק חוסן ולהתמודד באופן מיטבי בתקופה זו:

1. **לילדים יש כוח להתמודד** – ככל שתאמינו בחוסן של ילדיכם וביכולתם להתמודד, כך יוכלו הילדים לגייס את כוחותיהם.
2. **ילדים מושפעים מהרגשות ומצב הרוח של הוריהם** – מצב רוחכם "עובר" לילדים גם אם אינכם מדברים אתם בגלוי על כך. ככל שילד צעיר יותר, הוא מושפע יותר. הקפידו לשדר להם מסרים של אופטימיות ותקווה. אם אתם מרגישים שאתם מתקשים לחזק, פנו לקבלת עזרה מהפסיכולוגים בשפ"ח המקומי ומיועצת ביה"ס.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השרות הפסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום
רח' דבורה הנביאה 2, ירושלים 91911 טל: 02/5603236, 02/5603235 פקס: 02/5603256

3. **מסירת מידע מדויק**– חשוב לשתף את הילדים במה שקורה, בקצרה וברמה המתאימה לגילם, רמתם ההתפתחותית וקרבתם לאירוע. יש להפריד בין שמועות לעובדות, ולמנוע הצפת מידע שאינה הכרחית. יש למנוע תכנים קשים שאינם הכרחיים, כגון תמונות חוזרות של נפגעים באמצעי התקשורת. יש לזכור שמושגי זמן ומרחב אצל ילדים צעירים נמצאים בתהליך התפתחותי ולכן אינם מזהים עד כמה הסכנה קרובה/רחוקה מהם, לדוגמה: הם אינם מודעים לכך שטיל נפל רחוק ואינו מהווה סכנה ממשית להם או שתמונות החוזרות שוב ושוב על המרקע, אינם של אירועים חדשים.

4. **וויסות החשיפה לאמצעי התקשורת** – לצד המידע המשמעותי, אמצעי התקשורת מציפים אותנו בחזרות ופרשנויות. לעתים קשה לנו להתנתק מהמרקע ויש לנו צורך לראות שוב ושוב את הארועים. ילדים מושפעים מכך יותר ממבוגרים והם רואים ושומעים את החדשות גם כשהם נראים עסוקים במשחקיהם. חשוב לאפשר להם לראות חדשות מותאמות לילדים ולאזן את הצפייה באמצעות תוכניות/פעילויות מתאימות לגילם ומפיגות מתח. יש להגביל ולווסת את הצפייה באירועים קשים, העלולים לגרום נזק ממשי להתפתחותם הרגשית התקינה.

5. **יצירת שגרה** – ילדים זקוקים לשגרה והיא מעניקה להם בטחון ותחושת שליטה. יש לנסות ולייצר שגרת חיים ככל הניתן.

6. **חלוקת תפקידים** – מלוי תפקידים במשפחה נותן לילד תחושת ביטחון ויכולת. ניתן ורצוי לשתף את הילד בבחירתו והכנתו של המרחב המוגן, לאפשר לו להכין לעצמו תיק עם חפצים החשובים לו והמחזקים את תחושת הביטחון שלו: ספרים, דיסקים, צעצועים אהובים.

7. **הקרנת תחושת מוגנות מצד המבוגרים** – חשוב להבטיח לילד שאנו כמבוגרים: הוריו, מחנכיו וכוחות הביטחון עושים כל הניתן כדי לשמור עליו ועל בטחונו. חשוב ביותר שהמבוגרים יבצעו באופן מוחלט ועקבי אחר הנחיות פיקוד העורף. עקביות זו משרה ביטחון בילדים ומפחיתה חרדות.

8. יש לשים לב להתנהגויות שונות מהרגיל העלולות לאותת על חרדת יתר או מצוקה של הילד ולפנות להתייעצות במקרים אלו. חשוב לדעת, כי טבעי שיהיו בתחילה תגובות שונות מהרגיל.

הנכם מוזמנים לפנות לצוות החינוכי של בית הספר, ליועצת, לשרות הפסיכולוגי או למרכזי התמיכה הקהילתיים בכל שאלה או התלבטות.