

הורים יקרים,

תקופות של מתח בטחוני מגבירות בכולנו תחושת אי וודאות וישנם ילדים, ואולי גם מבוגרים, החווים- חששות ופחדים. כהורים, אתם עסוקים בוודאי בהיערכות מתאימה ובו זמנית גם בשמירה על חוסנם הנפשי של ילדיכם. להלן יובאו עקרונות מנחים העשויים לסייע מעט סביב שאלות ודילמות שעולות. בעת זו, חשוב שתסמכו על עצמכם ועל האינטואיציות שלכם כהורים. בימים כגון אלו עיני הילדים והמתבגרים נשואות אל המבוגרים ודרכם הם מושפעים במתן פרשנויותיהם למציאות. זהו זמן יקר וחשוב להעברת מסרים מרגיעים ומאוזנים, הנותנים מידע ענייני, נטול הערכות ו"נבואות", "על מנת לאפשר גיוס כוחות והמשך התנהלות תקינה של החיים. זאת, לצד הפעלת הערנות הנדרשת ולצד התנהלות אחראית.

עקרונות מנחים להתנהלות בעתות חירום:

• הקשבה להנחיות גורמי הביטחון ויישומן :

- על המבוגרים להסביר לילדים ולמתבגרים את ההנחיות בצורה עניינית ורגועה ככל האפשר. חשוב שהמבוגרים יהיו מודל לדוגמה למילוי קפדני של הנחיות אלה. הילדים ירגישו בטוחים ומוגנים יותר, כשיראו שהוריהם והמבוגרים האחראים האחרים, מכירים את ההנחיות ועושים ככל יכולתם להגן על עצמם ועל ילדיהם.
- **ריענון נהלי ביטחון:** חשוב להזכיר לילדים היכן נמצאים המרחבים המוגנים ומהן ההנחיות שיש לבצע בעת הישמע אזעקה ולאחריה.
- **מידע והבניית המציאות:** מומלץ לדבר על המצב במילים פשוטות וברורות ללא דרמטיזציה מיותרת. חשוב להדגיש שכוחות הביטחון עושים את המיטב על מנת לשמור על ביטחוננו.
- **מתן תפקידים:** מומלץ לתת תפקידים המתאימים ליכולותיהם של ילדיכם, אותם יוכלו למלא. פעילות ומילוי תפקיד אחראי מחזקים וממתנים עיסוק יתר בפחדים.
- **שמירה על שגרה:** חשוב לעודד את הילדים ללכת לביה"ס או לגן. השגרה מחזקת ונותנת מסר של המשך רציפות של החיים.
- **מתן אפשרות לשיתוף:** חשוב לאפשר לילדים לשתף במחשבות וחוויות. גם המבוגרים יכולים לשתף במחשבותיהם וחששותיהם, אם הם חשים שהם מסוגלים לעשות זאת תוך תחושת שליטה.
- **תשומת לב לילדים חרדים במיוחד:** ילדים וגם מבוגרים מגיבים בצורה שונה, בעוצמה ובקצב אחר. חשוב שההורים שדרו אמון ביכולת התמודדות של ילדיהם, אך גם יהיו ערניים לילדים הזקוקים להתייחסות מיוחדת.
- **יידוע מחנכות/גננות:** חשוב להיות בקשר עם מחנכות וגננות ולשתף בכל מידע אודות הילד שעשוי להיות רלבנטי בעת חירום.
- **לא להישאר לבד:** אם אתם בתקופה של עומס רגשי או שיש לכם שאלות/דילמות מורכבות, אל תישארו לבד. פנו לקבלת סיוע מיועצ/ת או פסיכולוג/ית ביה"ס/הגן או מגורמים מקצועיים מוסמכים אחרים.

בתקווה לימים של שלום ושלווה,

הנהלת שפ"י