

הדרכה להורים

בעקבות מבצע חרבות ברזל



הורים יקרים!

אנחנו מצויים בתחילתה של מלחמה אשר לא ידענו שנים רבות. במצב הנוכחי, אתם - ההורים-עלולים לחוש תחושות של אי ודאות, בלבול, חרדה ודכאון. יחד עם עיני הילדים נשואות אליכם. עליכם להוות עבורם מגדלור מאיר של התמודדות איתנה. הכלים שנזכרה להעניק לילדינו בעת הזאת, יהוו עבורם חוסן להתמודדות עם כל אתגר בחייהם.

תזכרו אין דבר כזה "הורות מושלמת". אנו שואפים ל"הורות טובה דיה". גם בימים כתיקונם אתם עושים כמיטב יכולתכם, וקל וחומר בעת משבר. הורים יקרים, עד כמה שניתן, תהוו דוגמה אישית לחוסן. לשם כך קודם כל ומעל לכל - עליכם לטפל בעצמכם! תדאגו לאוכל בריא, ניהול סדר יום, זמן איכות עם קרובי משפחה וחברים, זמן מנוחה ופעילות כמו הליכה מהירה.

כיצד לעזור לילדים:

כאמור אנחנו בעיצומו של משבר. ייתכן שילדינו יחוו חרדה, דכאון, בלבול ופחד. על מנת לעזור להם לעבור את המשבר בצורה הטובה ביותר אנו רוצים להדגיש כמה נקודות חשובות:

- 1 לספק מידע אמין. הילדים ישמעו מידע מכל מיני מקורות, חשוב שהם יקבלו מידע מכאן ההורים ולא מגורמים חיצוניים. יש לתת מידע אמין וממוקד וגם לבחור בקפידה מה כן לספר, בהתאם לגיל.
- 2 שיח פתוח ונרמול החוויה הרגשית. יש לעודד את הילדים לשאול שאלות ולהשיב עליהן ברוגע. חשוב שהילדים יבינו מה קורה, בהתאם לגילם. חשוב להימנע מתיאורים קשים וספציפיים, מחשיפה לתמונות או אפילו קטעים קוליים. חשיפה לא מבוקרת לחדשות עלולה ליצור טראומה משנית. סביר שהילדים ישתפו ברגשות של פחד, עצב, דכאון וחשש שלא ירדמו. חשוב לנרמל את הרגשות שלהם. למשל לומר להם "מה שקורה לך זה נורמלי במצב לא נורמלי", "כולנו עוברים מצבים בהם קשה להרדם, ובעזרת השם זה יעבור", ו"אני איתך, אתה לא לבד".
- 3 לתת תקווה. למשל כמו "במלחמות אחרות, גם המלחמה הזאת תעבור", "הקב"ה שומר עלינו", ו"אנו מתורגלים לכניסה למרחב מוגן, לכן בעזרת השם אנו בטוחים".
- 4 הקפדה על סדר יום. ילדים זקוקים לסדר יום פעיל. חשוב לקבוע זמנים לקימה, התלבשות, תפילה, ארוחות, לימוד, לשחק עם חברים, פעילות כמו הליכה, וכדומה.
- 5 זהו סימני אזהרה. בתחילה, זה נורמלי שהילד יהיה במצוקה. יחד עם זאת, יש סימני אזהרה המצביעים על צורך בפניה להתיעצות מקצועית. כאשר יש מספר רב של סימני מצוקה, ואין מגמה של שיפור, כדאי לפנות אלינו להתיעצות.

למעוניינים להתייעץ, לשתף ולהיתמך ניתן ליצור קשר בקו הייעודי שהקימה העירייה לנפגעי טראומה שמספרו:

02-588-8555

אנחנו כאן בשבילכם! צוות השירות הפסיכולוגי חינוכי ביתר עילית