

בס"ד

שלום וברכה,

בעקבות האירועים הביטחוניים המתרחשים ברחבי הארץ, אנו מבקשים להעביר מסר זה מהשירות הפסיכולוגי בעיריית ירושלים:

בימים אלו, בהם הסכנה מרחפת מעל כולנו ורבים מאיתנו נמצאים בדאגה לשלום משפחתם ויקיריהם. יש לכם, כרבנים, אנשי חינוך והורים, תפקיד חשוב ביותר עבור רפואת הנפש של הילדים בקהילותיכם ובמשפחותיכם. אנו יודעים כי ישנה חשיבות רבה לדבר עם הילדים בכנות ובאופן מותאם על אירועים שמתרחשים בסביבתנו. אמנם, ישנו קושי לדבר עם ילדים על אירועים קשים וקיים חשש לעורר אצלם דאגות ופחדים. עם זאת, הניסיון מורה שאם לא מדברים עם ילדים ישירות על אירועי חירום מפורסמים הם שומעים עליהם קרעי מידע מחברים וממקורות שונים, והדבר עלול לעורר בהם בלבול וחרדה גדולים אף יותר. חשוב שהמבוגרים שמדברים עם הילדים יודאו שהם עצמם מדברים מתוך רוגע ושהם פנויים לדבר עם הילדים כדי שהילדים יקבלו את המסר שמקשיבים להם בנחת ולא תתעורר בהם עוד חרדה ודאגה.

להלן שלושת השלבים אותם חשוב לבצע עם ילדים בכדי לספר להם על המצב הנוכחי באופן מותאם ובריא רגשית. שלושת השלבים בהתערבות מתחילים באות א', וסימנם א.א.א. והם: אינפורמציה, איוורור, ארגון מחדש.

שלב ראשון בהתערבות: אינפורמציה, כלומר מידע

חשוב לתת לילדים מידע ברור ולספר לילדים על האירועים המתרחשים באופן מסודר שמתאים לגיל הילד – מומלץ לומר להם כך:

ילדים, המצב לא רגוע בימים האחרונים. בכל מיני מקומות בארץ נשמעות אזעקות ואנשים צריכים לרוץ למקלטים. גם אם אנחנו נשמע אזעקה, נצטרך ללכת ביחד למרחב המוגן וכך נהיה מוגנים. זיכרו כי כל עוד אין אזעקה אנחנו בטוחים ויכולים להמשיך שחק, לאכול וללמוד. הקב"ה שומר עלינו כל הזמן ואנחנו והמורים שלכם נהיה איתכם ונאמר לכם אם צריך ללכת למרחב המוגן.

שלב שני בהתערבות: איוורור רגשי, כלומר ביטוי של רגשות. חשוב לשאול את הילדים איך הם מרגישים לגבי המצב ומה הם חושבים. חשוב לזכור שרוב הילדים כבר שמעו השבוע את האזעקה וייתכן שיהיו להם חוויות לספר. הדבר החשוב ביותר בשלב זה הוא לומר שכל תגובה רגשית היא נורמלית. כלומר, לומר להם שאיך שהם מרגישים זה מאוד הגיוני ומועיל, ושהרבה פעמים אנשים מרגישים כך. כמו כן חשוב לומר שאנשים שונים

מרגישים אחרת וגם יכול להיות שהם ירגישו אחרת בהמשך ושזה מאוד הגיוני ושיש בלב מקום לכל הרגשות וחשוב גם לבטא את הרגשות ולהביע אותם

שלב שלישי בהתערבות: ארגון מחדש. לחשוב עם הילדים מה כדאי לעשות עכשיו. אולי לעזור למישהו? אולי להתקשר לבני משפחה או לצייר ציור לילדים אחרים שנמצאים במקלט ואולי להתפלל לסיום המצב ולרפואת עם ישראל. במצבי חרום חשוב ובריא שאנשים יפעלו. כדאי לעודד עשייה שקשורה לאירוע (סיוע לקרובים, תפילות וכיו"ב) וגם עשייה שאינה קשורה לאירוע (עבודות בית קלות, משחק עם אחים צעירים), לפי מה שמתאים לילד.

חשוב להיות ערניים ולשים לב אם ילדים מתקשים לשמור על שגרה של לימודים, משחק, אכילה ושינה, וחשוב להעביר לילדים את המסר שהמבוגרים עומדים לרשותם ככל שנדרש. בכל מקרה שאתם מרגישים צורך להתייעץ עם איש מקצוע אתם מוזמנים לפנות לצוות החינוכי במסגרת, או לתחנת השרות הפסיכולוגי

במספר 02-5456830/1/2

בשורות טובות!