

בס"ד

הורים יקרים, שלום.

בימים אלו, מטבע הדברים, קיימת דאגה רבה לשלום הקרובים אלינו. לצד הדאגה לביטחון הפיזי, ישנה גם דאגה לשלומם הנפשי של ילדינו ותלמידינו. כולנו מתמודדים בימים אלו עם אי ודאות, מתח, פחד, חשש וחרדות.

ברצוננו להציע מספר דגשים להורים ומורים, שיוכלו לכוון אתכם, ב"ה, לתת מענה מיטבי לילדים ומשפחות בימים מורכבים אלה:

חשוב מכל לזכור, שהשם ברא אותנו עם מנגנוני חוסן רבים ומגוונים, ואנו בנויים לשאת לחצים, מתחים וקשיים. עם הכוונה והתאמה שלנו, המבוגרים, רוב הילדים יצליחו את המשבר ויוכלו להמשיך בחיי השגרה לאחר תום האירועים הנוכחיים.

מה עלינו כמבוגרים לעשות?

ראשית, הגוף: שומרים על קרבה פיזית - נוכחות וקרבה פיזית הן הפעולות הבסיסיות ביותר להרגעת ילדים בכל גיל. חשוב לשמור על קשר עין, מגע יד, ישיבה קרובה, חיבוק באופן המותאם לגיל ולמצב. מגע הורי מרגיע מווסת את הגוף ואת הנפש, מרגיע ונותן כוחות. חשוב לשים לב לילדים שזקוקים לנוכחות מבוגר יותר מהרגיל, ולאפשר להם זאת, בתקופת המתיחות הבטחונית.

שנית, המילים: מדברים בכנות אך בביטחון – חשוב לתת מידע אמין ופשוט המותאם לגיל, לא לשקר ולהיזהר מהצפה במידע לא מותאם. נסביר לילדים מה קורה, למשל, נאמר: "המצב לא רגוע בימים האחרונים, מדי פעם נשמעות אזעקות", להוסיף מה נעשה על מנת לשמור עליהם "אנחנו נגיד לכם מתי צריך ללכת למרחב מוגן/כששומעים אזעקה נלך למרחב מוגן", נזכיר לעצמנו ולהם שהקדוש ברוך הוא שומר עלינו ועל כל עם ישראל.

במהלך השיחה, ניתן מקום ולגיטימציה לרגשות ותחושות לא נעימים שכולנו חווים בעת מצוקה, בוודאי ארוכת טווח. מותר לכעוס, לפחד, לבכות, לחוש כאבים שונים ועוד. כל אלו תגובות טבעיות במצבי לחץ, והבעה והתייחסות אליהן עוזרת לנו להתמודד עם הלחץ ולחוש טוב יותר.

שלישית, כוחות משפחתיים: אפשר להכין רשימת משאבים אישית ומשפחתית: נבדוק מה נותן לכל אחד מבני המשפחה כוח, מה מרגיע אותם וגורם להם לתחושות טובות. למשל – אמונה בבורא עולם, הומור, מידות טובות, פעילות גופנית, משחקים, ספרים, התמודדויות קודמות מוצלחות ועוד ועוד. וזאת כדי להביא למודעות את הכוחות משפחה ולחזק את הביטחון. אנו יודעים ששימוש במשאבים מרגיעים ומחזקים משפרת את ההתמודדות עם מצבי מצוקה ולחץ.

ברגעים מתוחים במיוחד, כדאי לייצר הסחת דעת בריאה – דרך פעולות למען אחרים, פעילויות בסדר היום המשפחתי הרגיל, או יזימה של פעילות אקטיבית ומהנה שנעשית במשותף כמו משחק, מוזיקה, הכנת ארוחה, קריאת סיפור.

אחרון חביב, עזרה בארגון החוויה של הילדים: במידה והתרחש אירוע מפחיד (למשל אזעקה או חלילה חמור מכך), חוזרים לשגרה עם סיפור שלם של ההתרחשות. עם סיום האירוע הנקודתי חשוב לשוחח עם הילדים, ליצור רצף בסיפור ולהדגיש שהאירוע נגמר, למשל: "הבוקר בדרך לגן שמענו אזעקה, המשכנו לגן, שם שיחקת במהלך היום, ואז חזרנו הביתה. ועכשיו אנחנו בבית מרגישים מרגישים בשגרת היום".

לסיום, חשוב שתזכרו: אתם המקור לביטחון של ילדכם! הילדים, בכל גיל, מתבוננים עליכם המבוגרים, ותגובותיכם משמשות כ"משקפיים" דרכם הם מבינים את המצב.

במידת הצורך, אנא היעזרו במבוגרים אחרים במשפחה, בקהילה, או באנשי מקצוע. 📞 השרות הפסיכולוגי החינוכי עומד לרשות צוותי החינוך וההורים ברחבי העיר. אנא פנו לצוות החינוכי והיעוצי או לפסיכולוג ביה"ס במידת הצורך. כמו-כן ניתן לפנות לתחנות השירות הפסיכולוגי-חינוכי לחברה החרדית בטלפון: 02-5456830/1/2