

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המנהל הפדגוגי  
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

**הורים יקרים,**

לנוכח מבצע "עלות השחר" וההסלמה הביטחונית אנו מתמודדים עם מתיחות גבוהה וירי רקטות לעבר יישובי ישראל. הימים ימי חופשת הקיץ והילדים ובני הנוער ברחבי הארץ נחשפים למצב המתוח וחווים אותו כשהם רחוקים מהמסגרת החינוכית ונמצאים בבית, בחיק המשפחה.

כהורים, בכוחנו לעזור לילדינו להתמודד עם אירועים אלו, לשוחח עמם, ולתווך את האירועים באופן מותאם גיל. שיח אשר יאפשר להם להתבטא ולשתף באשר על ליבם, ואשר ישיב, ככל הניתן, תחושת ביטחון ומוגנות. חוויית הדאגה מתקיימת בעוצמות שונות באזורים שונים ומושפעת ממידת החשיפה לאיום. חשוב להתאים את השיח לגיל הילדים תוך התייחסות למידת הקרבה והחשיפה לאירועים.

**איך נשוחח עם ילדינו בימים של מתיחות ביטחונית?**

- **נתווך את המידע באופן רגיש, מותאם וענייני** – נאפשר לילדים לשתף במחשבות וברגשות בעקבות האירועים. נגלה הבנה לחששות ולפחדים וניתן להם מקום לביטוי. נסייע לילדים להבין את האירועים במילים פשוטות ונמנע ממידע מיותר ודרמטי שעלול להצית את הדמיון ולעורר פחדים נוספים. נמנע משיחות מעל "ראשי הילדים", הם קולטים קטעי מידע ועל כן חשוב, שאנו המבוגרים נסביר את האירועים ונשיב את תחושת הביטחון.
- **נמתן את החשיפה לתקשורת** – נעזור לילדים להבחין בין עובדות לבין דעות או שמועות, לשם הבנה מדויקת יותר של האירועים. בהזדמנות זו נסביר את הסכנה שבהעברת שמועות ואת חשיבות הזהירות וההקשבה לגורמים מוסמכים בלבד. נעודד את הילדים למתן את הצפייה באמצעי התקשורת וברשתות החברתיות ולבחור להימנע מלצפות בתמונות ובסרטונים בהקשר למצב.
- **נעודד את הילדים לנקוט יוזמה ולהיות פעילים לנוכח המצב** – פעילות, עשייה ומתן תפקידים במהלך ההתמודדות עם מצב הלחץ תורמים הן לתחושת הביטחון והשליטה במצב והן להתמודדות מיטבית.
- **נביע מסרים בוני חוסן** – נסייע לילדים למצוא את משאבי ההתמודדות שלהם ונשדר להם אמונה בכוחות שלהם להתמודד, תוך שמירה על תחושת ביטחון, תקווה ואופטימיות. יחד עם הילדים נבסס שגרה משפחתית בצל ההסלמה כמסר של שליטה ורציפות.
- **נגלה ערנות לשינויים בהתנהגות** – במהלך האירועים יתכנו שינויים בתגובותיהם ובהתנהגותם של הילדים, במקרים אלו, נרעיף על ילדינו חום ואהבה ובמקביל, ניוועץ באנשי מקצוע, נשתף בחששות ונעזר בהם.

הורים יקרים, חשוב מכל, שימרו על עצמכם ועל משפחתכם,  
[הישמעו להנחיות מצילות החיים של פיקוד העורף](#),  
ממנו על החוסן המשפחתי שלכם והאמינו שהשגרה הברוכה והבטוחה תשוב במהרה!

**אל תישארו לבד**

על רקע מצב החרום, השרות הפסיכולוגי ייעוצי של משרד החינוך פתח את "קו הסיוע הרגשי"

הקו פועל במהלך השבוע בימים א-ה בין השעות 8:00-20:00, ימי ו' בין השעות 8:00-14:00

מוצ"ש - עד 22:00. מספרי הטלפון של המוקד : 073-3983960, \*6552 שלוחה 5

**בתקווה לימים של בטחון ושלווה**