



משפחות יקרות,

עבר על כולנו חג מורכב ומעורר דאגה.
יש משפחות וחברים בדרום וכולנו מוצפים בנתונים מערערים.
אנחנו מקווים שכולכם בטוחים ומוגנים.

כדי לעשות קצת סדר, כמה מילים על

מה עושים עם ילדים הזמן מתיחות הביטחונית הבית והמרחב המוגן?

✓ **שמרים על קרבה פיזית** - נוכחות וקרבה פיזית הן הפעולות הבסיסיות ביותר להרגעת ילדים בכל גיל.
חשוב למנוח על קשר עין, מגע יד, ישיבה קרובה, חיבוק ואיטוף האופן המותאם לגיל. אין צורך בדיבור יתר
ובהסברים חוזרים.

✓ **מזהרים בכנות אך הביטחון** - חשוב לתת מידע אמין ופשוט. אמר "המזב לא רגוע" אנחנו נכנסים למקלט
או למח"צ כדי להגן על עצמינו" להוסיף מה נעשה על מנת למנוח עליהם "אנחנו במקום בטוח עכשיו", זכרו
הביטחון פועלים" וכד'.

✓ **מייצרים הסחת דעת בריאה** - ילדים פעילות אקטיבית ומהנה שנושית במותף כמו מחק, מוזיקה, הכנת
ארוחה. זה לא הזמן אנתח איתם את "המזב".

✓ **מונעים חשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל** - כולנו מוצפים במידע מדיא. שימו לב לשיחות מדאיות בין
מבוגרים, לשמעות ומידע לא בזק, ובמיוחד כדאי לנסות למונע חשיפה מיותרת להדשות.

✓ **נותנים לגיטימציה לרגשות לא נעימים** - מותר לפחד, לבכות, לרעוד. כל אלה תגובות גופניות טבעיות. זו
הדרך של הגוף להרגיע את עצמו. אל תיבהאו מזה ואז תמנעו מהילדים לבטא את עצמם דרך הגוף, הרגש
או במילים.

חשוב לזכור שאנחנו המקור לביטחון של הילדים!

בכל גיל. הם מתבוננים על המבוגרים בסביבה, והתגובות שלנו מנעות כ"מקפויים" דרכם הם קוראים את
התמונה.

ובכל מקרה של שאלה או התייעצות ניתן לפנות לזוות השירות הפסיכולוגי בטלפון מספר 02-9403086

נעבור את זה יחד

רנית עינות וזוות השירות הפסיכולוגי החינוכי