

ב' בשבט 12.1.24

תושבים יקרים,

בעקבות חדירת מחבלים הערב לאדורה הופעל נוהל בטחון על כל המשתמע מכך. התושבים הונחו להישאר בבתים וכוחות בטחון הוקפצו לישוב. בתום האירוע המחבלים חוסלו ואדם אחד נפצע.

במצבים מעין אלו ישנה תגובת לחץ ודאגה טבעית בקרב ילדים ומבוגרים כאחד. על מנת לשמור על החוסן הנפשי של ילדכם, מומלץ לשים לב לדרך בה מתנהגים המבוגרים היות והילדים לומדים דרכם כיצד לפרש את המציאות וכיצד להבין את מה שקרה. כשמדובר בילדים צעירים, תיווך המציאות עבורם, על ידי ההורים ומתן הסברים על מה שקורה, מהווים עוגן ונקודת אחיזה, הנותנים תחושות של ביטחון בסיסי ורגיעה.

להלן מס' המלצות לדרכי התנהלות ושיח עם ילדיכם:

- סביר להניח, שהילדים ישאלו שאלות ויש חשיבות לענות על שאלותיהם בצורה פשוטה, בהירה ואופטימית, תוך היצמדות לעובדות, ושיתוף באופן מצומצם בהתאם לגילם. חשוב לא לחשוף ולהכביר בפרטים גרפים אשר עשויים לעורר לחץ מיותר ובלבול.
- במידה והילדים לא שאלו שאלות על אירוע שנמצא בקרבתם, יש להעריך האם מדובר בהימנעות או בחוסר עניין בנושא ולא להכביר במידע אם ילד לא מתעניין בכך.
- יש לתת לגיטימציה לכל רגש שמתעורר ומבוטא. אנשים שונים חווים אירועים באופן שונה ולכל רגש יש מקום.
- במהלך השיחה חשוב להעביר מסרים של מוגנות וביטחון, להרגיע את הילדים ולומר שזהו אירוע חריג ושנעשה הכול כדי שלא ישנה.
- סיימו את השיח באופטימיות ותקווה תוך ביסוס תחושת בטחון ומוגנות. להדגיש כי הם מוגנים ובטוחים.
- יש לשים לב לתגובותיהם של הילדים בבית, כמו למשל: פחד, קושי להירדם, קושי להישאר לבד, כאבי בטן, בכי וכעס לעיתים תכופות. תגובות אלה נורמטיביות לאירוע מעין זה, והן הולכות ונחלשות עם הזמן.
- חשוב לזכור שהכוונה לעשייה ולפעילות יעילה מגבירות תחושת שליטה ומפחיתות חרדה וחוסר אונים.
- ככל הניתן, שימרו על שגרה ועודדו את הילדים לשוב למסגרות החינוך ולמשחק אחה"צ.

צוותי הטיפול של המועצה קשובים להתפתחויות ונכונים לסייע בכל שאלה וצורך שיעלו בעקבות האירוע.

בכל מקרה של דאגה או שאלה הנכם מוזמנים ליצור קשר עם אנשי הטיפול שלנו בקו-החם במספר: 02-9969189 או בווטסאפ 02-9969184.

בתפילה לבשורות טובות,

צוות השרות הפסיכולוגי חינוכי