

22/9/24

בוקר אור ושבוע טוב הורים יקרים.

לאור הלילה המתוח, שעבר עלינו והכניסה למרחבים המוגנים, אליה רוב ילדינו לא רגילים, מספר הנחיות

מטעמנו:

1. במידת האפשר, נישאר בקרבת ילדינו בשעות הקרובות.
 2. נתווך לילדים את ההנחיות בהתאם לגיל וליכולת ההבנה שלהם, נשתדל לא להוסיף פרטים או מידע מפורט מידי, שעלול להוביל להצפה ולחרדה.
 3. נסביר שהאזעקות נועדו לשמור עלינו. אמנם האזעקה נשמעת חזק ומפחיד, אך היא שומרת עלינו ובזכותה אנו יודעים, שצריך לעזוב הכל ולהיכנס למרחב המוגן.
 4. נקשיב לשאלותיהם ונשיב באופן כן אך מדוד ותואם גיל. נביע אמונה בכוחנו לשמור על עצמנו ובמערכות ההגנה ששומרות עלינו.
 5. בעת השהייה במרחב המוגן - מומלץ לגייס את הילדים לפעולות ועשייה. נוכל להציע לשחק יחד בממ"ד, להקריא סיפור, למזוג מים.
 6. חשוב לשים לב ולהיות בבקרה על התכנים אליהם נחשפים הילדים. לצמצם צריכת חדשות, למנוע חשיפה לתכנים, העלולים לעורר בהלה ולתווך את המידע אליו הם נחשפים.
 7. נשמור על ערוץ תקשורת פתוח עם הילדים ובני הנוער ונזכיר להם את כוחות ההתמודדות שלהם.
 8. ניתן מקום לרגשות - כל תגובה טבעית במצבי לחץ. לגוף יש כל מיני דרכים להרגיע את עצמו לצחוק, לבכות, לרעוד, להתכווץ ועוד). אל תיבהלו מזה.
 9. נשמש דוגמא אישית. כל עוד אנחנו מווסתים - היכולת שלנו להעביר מסר מווסת ומרגיע, גדולה הרבה יותר. הילדים מרגישים אותנו. החוויה שלהם אותנו - חזקה יותר ממילים. לכן הדבר החשוב ביותר הוא להישאר רגועים בעצמנו.
 10. נשים לב ונהיה ערניים לשינויים התנהגותיים, אשר עלולים להעיד על מצוקה (חוסר שקט, תוקפנות, הסתגרות, חוסר רצון לשתף פעולה ועוד).
- הורה שזקוק לעזרה או התייעצות באשר לילדו, מוזמן ליצור קשר עם המחנכת, היועצת ובמידת הצורך עם פסיכולוגית המסגרת החינוכית דרך הצוות החינוכי.
- כמו כן מוקד הסיוע הרגשי של משרד החינוך *6552 שלוחה 5, נותן מענה היום.

בברכת שבוע קל ובשורות טובות לכולנו,

צוות השירות הפסיכולוגי משגב

ד.ב. משגב 20179 | טל. 04-9902362 | פקס. 04-9902363 | www.misgav.org.il

אבטליון | אשבל | אשחר | גילון | דמיידה | הר-חלוץ | הררית-יחד | חוסיניה | חרשים | טל-אל | יובלים | יודפת | יעד | כישור | כמאנה | כמון | לבון | לוטם | מורן | מורשת | מכמנים | מנף | מעלה צביה | מצפה אבי"ב | סלאמה | עצמון (שגב) | ערב אל-נעים | פלך | צורית | קורנית | ראס אל-עין | רקפת | שורשים | שכניה | תובל | אזורי תעשייה: פארק תעשיות משגב, בר לב | מרכזי שירותים: מרכז קהילתי משגב, משגב