

י"ד/חשון/תש"פ

12/11/2019

מכתב להורים נוכח המצב הביטחוני

הורים יקרים,

התעוררנו הבוקר לירי רקטות מרצועת עזה. כולנו עוקבים בדריכות אחר הנחיות פיקוד העורף באשר לקיום לימודים ובאשר למקומות העבודה.

תקופות של מתח בטחוני מתאפיינות בתחושת אי-וודאות וישנם ילדים, ואף מבוגרים, החווים חששות ופחדים. כהורים, אתם עסוקים בוודאי בניסיון לספק לילדיכם תחושת ביטחון, להסביר להם את המצב, לתווך עבורם את המציאות המשתנה ולהכיל את רגשותיהם וצרכיהם השונים.

באירועים כגון אלה ילדים ומתבגרים מושפעים מאוד מתגובות המבוגרים ועל פיהם הם מפרשים את המציאות. השעות והימים הראשונים, הנם חשובים מאוד להנחת בסיס של התמודדות יעילה עם המצב, ולכן חשוב להעביר מסרים מרגיעים ומאוזנים, ולתת מידע ענייני המותאם לגיל הילד ולשלב התפתחותו.

להלן מספר עקרונות מנחים להתנהלות בעתות חירום:

- **הקשבה להנחיות פיקוד העורף ויישומן:** על המבוגרים להסביר לילדים ולמתבגרים את ההנחיות בצורה עניינית ורגועה ככול האפשר. חשוב שהמבוגרים, יהיו דוגמה למילוי קפדני של הנחיות אלה. הילדים ירגישו יותר בטוחים ומוגנים, כשיראו שהוריהם והמבוגרים האחראים האחרים, עושים ככל יכולתם להגן על עצמם ועל ילדיהם.
- **ריענון נהלי ביטחון:** חשוב להזכיר ולהראות לילדים היכן נמצאים המרחבים המוגנים בסביבתם ומהן ההנחיות שיש לבצע בעת הישמע אזעקה ולאחריה.
- **מידע והבניית המציאות:** מומלץ לדבר על האירוע במילים פשוטות וברורות ללא דרמטיזציה מיותרת. חשוב להדגיש שכוחות הביטחון עושים את המיטב על מנת לשמור על ביטחוננו.
- **הפעלת ילדים ומתן תפקידים:** חפשו אחר פעולות של סיוע בבית שניתן להפקיד בידי הילדים. פעילות ותפקיד אחראי מחזקים וממתנים חרדה וחוויות של חוסר אונים.
- **שמירה על שגרה:** חשוב לעודד את הילדים לשמור על שגרה ככל הניתן (בהתאם להנחיות פיקוד העורף). במקומות שמתקיימים מוסדות חינוך, נעודד את הילדים ללכת לביה"ס או לגן ובמקומות שלא מתקיימים לימודים ניתן לייצר פעילות משותפת במסגרת הבית. השגרה מחזקת ומקנה ביטחון.

- **קשר ושיתוף:** חשוב לספק לילדים תחושה של קשר ושותפות עם בני משפחה ועם חברים, לשוחח על המחשבות והחוויות. המבוגרים מוזמנים לשתף במחשבותיהם וחששותיהם. כל זאת בהתאם לגילם של הילדים, רמת התפתחותם ובצורה מווסתת ככול האפשר.
- **תשומת לב לילדים חרדים במיוחד:** ילדים וגם מבוגרים מגיבים בצורה שונה, בעוצמה ובקצב אחר. יש ילדים רגישים במיוחד וחשוב שאתם ההורים תשדרו אמון ביכולת התמודדות של ילדיכם. חשוב להתאים את התגובה לצרכיו של כל ילד ולפנות לעזרה במידת הצורך.
- **יידוע מחנכות/גננות:** חשוב להיות בקשר עם מחנכות וגננות בכל מידע על הילד שעשוי להיות רלבנטי בעת אירוע חריג/חירום.
- **לא להיות לבד:** אם אתם בתקופה של עומס רגשי או שיש לכם שאלות/דילמות מורכבות, אל תישארו לבד. פנו לקבלת סיוע מיועצת או פסיכולוגית הגן / ביה"ס או גורמים מקצועיים מוסמכים אחרים.

**בתקווה לימים של שקט ורוגע
הנהלת שפ"י**