



## הורים יקרים

בצל אירועי המלחמה וההסלמה במצב הביטחוני מתעדכנות הנחיות פיקוד העורף וכולנו נדרשים לגלות ערנות ואחריות. לנוכח המצב, חשוב מאוד להיות קשובים לילדים ולבני הנוער, לעזור להם להתמודד עם ההנחיות, להביע הבנה לחששות ולמתח ולתווך להם את הצורך לנקוט משנה זהירות עד חלוף מצב החירום.

### כיצד נסייע לילדינו להתמודד עם מצב החירום?

1. נוודא שהילדים ובני הנוער מודעים להנחיות פיקוד העורף, נחזור עמם על ההנחיות ונבקש מהם לווודא שבכל מקום בו הם נמצאים הם יודעים היכן נמצא המרחב המוגן.
2. נתווך להם את ההנחיות בהתאם לגילם וליכולת ההבנה שלהם, ונשתדל לא להוסיף פרטים או מידע מפורטים יתר על המידה אשר עלולים להציף אותם בחרדה.
3. נקשיב לשאלותיהם, נשיב עליהן באופן כן אך מדוד ותואם גיל, ונביע מסרים של תקווה ואמונה בכוחנו לשמור על עצמנו ולהישמר "יש לנו מערכות הגנה, יש מי ששומר עלינו".
4. במידה שנאלץ לשהות במרחבים המוגנים נגייס את הילדים ובני הנוער לפעולות ולעשייה, נטיל עליהם תפקידים קטנים ומעשיים (מהילדים הצעירים נבקש למזוג מים או להתקשר לסבתא, לבוגרים נציע לקרוא סיפור לאח צעיר וכדומה).
5. בימים הקרובים מומלץ לשים לב לתכנים אליהם נחשפים הילדים ובני הנוער, לנסות לצמצם את צריכת המסכים, למנוע חשיפה לתכנים לא מותאמים ולתווך באופן תואם גיל את המידע אליו נחשפו.

**נשמור על ערוץ תקשורת פתוח עם הילדים ובני הנוער ונזכיר להם את כוחות ההתמודדות שלהם, תוך הבעת מסרים של תקווה, אהבה ואכפתיות.**

נשים לב ונהיה ערניים לשינויים התנהגותיים אשר עלולים להעיד על מצוקה (חוסר שקט, תוקפנות, הסתגרות, חוסר רצון לשתף פעולה, חולשה ועוד). בעת הצורך ניתן להתייעץ עם הצוות החינוכי או לפנות למוקד הסיוע הרגשי 6552\* שלוחה 5 שממשיך לפעול.

**היום, ה-22.9 לנוכח המצב המוקד יהיה פתוח מ-7:00 עד 22:00.**

**חשוב לגלות רגישות למשפחות בקהילה הקרובה אלינו שחוו בחודשים האחרונים אובדן או אי ודאות לעמוד לצדן ולסייע להן.**

לעזרתכם סרטוני הדרכה:

[איך לדבר עם ילדי הגיל הרך בזמן מלחמה?](#)

[לדבר בגובה העיניים ולעודד עשייה – איך נדבר עם ילדינו?](#)

**הורים יקרים, אינכם לבד,  
הקהילה כולה והצוות החינוכי לצדכם.  
בתקווה לימים שקטים.**