



הורים ומטפלים/ות: איך לגונן על ילדינו בזמן משבר.

ג. עזרו לילדים להתמודד עם משבר

- ילדים עלולים לחוש פחד, בלבול וכעס. הם זקוקים לתמיכה שלכם/ן.
- הקשיבו לילדים כשהם מספרים איך הם מרגישים.
- קבלו את הרגשות שלהם ונחמו אותם.
- היו כנים אך נסו להישאר חיוביים.
- **בסוף כל יום, תנו לעצמכם/ן טפיחה על השכם: גם היום עזרתם/ן לילדיכם/ן להתמודד.**

ב. שגרה עוזרת לילדים להרגיש בטוחים

- גם כשזה קשה, נסו לקיים שגרה יומית לעצמכם/ן ולילדים.
- אם אפשר, עזרו לילדים בשגרה יומיומית כמו ארוחות או שיעורי בית.
- עזרה לזולת יכולה לגרום גם לכם/ן להרגיש טוב יותר.
- **מצאו מסר מרגיע לומר לעצמכם/ן, למשל "אני יכול/ה לעשות את זה, אני חזק/ה".**

א. קודם כל דאגו לעצמכם/ן

- כשהלחץ גובר, הקדישו רגע לעצמכם/ן.
- הקשיבו לנשימה שלכם/ן כשהאוויר נכנס ויוצא.
- הניחו יד על הבטן והרגישו אותה עולה ויורדת בכל נשימה.
- זכרו שטיפול בעצמכם/ן מאפשר לכם/ן לעזור למשפחתכם/ן.
- **נסו זאת בכל יום. וזכרו: אתם/ן עושים/ות ממיטב יכולתכם/ן בתקופה קשה.**

ו. בניית חוסן של ילדים במשבר

- בקשו מהילדים לעזור במשימות יומיומיות כמו הכנת אוכל או ניקיון.
- שבחו ילדים כשהם מנסים לעזור.
- זה יעודד אותם להתנהג באופן שיעיל גם להם וגם למשפחה.
- מצאו שיר או חפץ שיעזור להם להרגיש בטוחים.
- **כשאתם/ן משבחים/ן את ילדיכם, אתם/ן מגלים/ות תשומת לב ואכפתיות.**

ה. התמודדות עם לחץ, סערת רגשות וכעס

- מצאו מישהו לספר לו/ה איך אתם/ן מרגישים/ות.
- מאבדים/ות את העשתונות? קחו הפסקה של 10 שניות.
- נשמו פנימה והחוצה באיטיות חמש פעמים. לאחר מכן נסו להגיב בצורה רגועה יותר.
- נסו לעשות משהו שעוזר לכם/ן להירגע.
- **אם הרשתות החברתיות גורמות לכם/ן לחוש לחץ וחרדה, קחו מהן פסק זמן.**

ד. 5 דקות של זמן חיובי עם ילדינו

- משחק ושיחה עם ילדים במשך כמה דקות בכל יום יעזרו להם להרגיש בטוחים.
- שאלו את הילדים מה הם רוצים לעשות.
- הקשיבו להם, הסתכלו עליהם.
- אם אתם/ן יכולים/ות, הניחו את הטלפון בצד.
- העניקו להם את מלוא תשומת הלב.
- **מעט זמן איכות בכל יום יעזור להם להרגיש בטוחים ואהובים.**

ט. דברים קטנים עוזרים לשמור על בטיחות הילדים

- דברו עם הילדים על המתרחש בצורה שהם יכולים להבין.
- ערכו איתם תוכניות לגבי דרכים מעשיות לשמירה על הבטיחות.
- ערכו יחד תוכנית מה לעשות אם אתם נפרדים/ות.
- הבטיחו לילדיכם שתעשו הכל כדי לשמור עליהם.
- **תכנון עם ילדים עוזר להם להרגיש בטוחים יותר.**

ח. לעזור לילדינו כשמישהו שאנחנו אוהבים נפטר

- במילים פשוטות, אמרו להם שהאדם מת ולא יחזור.
- ספרו לילדים עם מי הם יחיו ומי ישמור עליהם - לעתים קרובות זה מדאיג אותם.
- הקשיבו וקבלו את כל מה שילדיכם מרגישים. ילדים עשויים להיות עצובים גם כשהם נראים שמחים.
- עשו משהו ביחד כדי להיפרד מהאדם - שיר, מכתב או תפילה.
- **לא פשוט להתמודד עם אירועים קשים, בבקשה דאגו גם לעצמכם/ן.**

ז. טיפול בילדים במקלט/ממ"ד/מרחב מוגן

- קחו פריט אהוב במקלט/ממ"ד/מרחב מוגן.
- מצאו משהו בסביבה הקרובה שיגרום לכם/ן ולילדים לחייך ביחד.
- תרגלו מה לעשות כשיש רעשים חזקים או אירועים פתאומיים.
- תנו להם משימה – להחזיק במשהו, או להחזיק את היד של אחיהם/ן או אחיותיהם/ן.
- קשטו את קירות המקלט/ממ"ד שלכם יחד, אם אפשר.
- **נסו לעודד אותם בכל הזדמנות.**