



הורים יקרים,

בימים האחרונים, אנו מתמודדים עם הסלמה ביטחונית באזורנו וזאת לאחר התמודדות ארוכה עם מגיפת הקורונה.

לאור המצב, חשוב לנו לציין מספר דגשים להתמודדות יעילה:

זכרו, שבמצבים "לא נורמליים" כל תגובה הינה נורמלית.

חשוב מצד אחד לא להסתיר מהילדים מידע ומצד שני לא להציפם - הגבילו את הצפייה במהדורות החדשות, אמרו תמיד את האמת, אך תוך התאמה של המידע לרמת גילם והבנתם של הילדים ובשילוב מסרים מעודדים ומרגיעים.

חשוב שתהיו מודעים גם לתגובותיכם שלכם למצב, שכן ילדים תופסים את העולם דרך עיני המבוגרים.

שמרו על שגרה וסדר יום מובנה לצורך הגברת תחושת הבטחון. תוכלו גם לתת לילדים תפקידים שיעזרו להם להיות בפעולה ואפשר גם לנצל את הזמן לפעילות משפחתית חווייתית ומגבשת.

שמרו על נוכחות קרובה לילדים. מגע וחיבוק מסייעים להפחתת המתח.

עודדו שמירה על קשר עם חברים ובני משפחה אהובים.

היו קשובים לסימני מצוקה של הילדים. במידה ואלה מופיעים, ניתן לפנות להתייעצות עם פסיכולוג/ית בטלפון: 098821692

בתקווה לימים שקטים,

צוות השפ"ח

קדימה צורן

