



תחנת העמקים שרות פסיכולוגי

מסונפת אקדמית למחלקה
לפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה
מועצה אזורית הגלבע
מועצה אזורית עמק המעינות

דרכי התמודדות במצב של מתח ביטחוני

להורים ולצוותים החינוכיים,

ליקטנו עבורכם מספר הנחיות ראשוניות להתמודדות בימים מתוחים אלו. השרות הפסיכולוגי עומד לרשותכם ברמה פרטנית ויישובית בכדי לסייע לכם בהתמודדויות בימים מורכבים אילו.

המצב הביטחוני בדרום הארץ והרחבת טווח הטילים אל תוך אזור המרכז יכול לעורר מידה מסוימת של מתח גם אצל תושבי הצפון. לחלק מהמשפחות יש קרובים באזורים המותקפים או קרובי משפחה שגויסו למילואים. משפחות וילדים מישובי הדרום מתארחים בישובינו. מצבים אלה יכולים לעורר חרדה אצל כולנו ובייחוד אצל הילדים.

מבוגרים מגיבים באופן שונה ובעוצמה שונה האחד מן השני וכן גם הילדים. חלק מן הילדים יבטאו את המתח באופן מילולי ואילו אחרים יעשו זאת באמצעות תופעות גופניות כמו כאבי בטן, כאבי ראש וכדומה או בהתנהגויות כמו חוסר שקט, התכנסות, רגרסייה להרגלים ילדיים. עלינו לצפות מגוון רחב של תגובות ולעסוק בהרגעה והפגה. כולנו חווים רגשות כמו פחד וחרדה, אלו תגובות נורמליות. יחד עם זאת חשוב לזכור:

- קיים קשר בין תגובות ועמדות ההורים לבין אלו של הילדים. חשוב לאפשר דיאלוג פתוח ומתאם לגיל הילדים על המציאות המורכבת. חשוב שההורים ימצאו דרך להפיג עבורם את המתח באמצעות פעילות מרגיעה ובכך לסייע לילדיהם.
- לתת לגיטימציה לרגשות ולתגובות. חשוב לעודד פעילות ובמיוחד פעילות משותפת עם אחרים ולטובת אחרים. כדאי לתת תפקידים פשוטים שיתנו לילד תחושות ביטחון ולחזק פעילויות הסתגלותיות ונורמטיביות. (דוגמאות לכך הם כתיבת מכתבים לחיילים הכנת חבילות לנזקקים וכו).
- חשוב לשמור על תקשורת פתוחה. כדאי לשוחח עם הילדים ולהזמין לשאול אותנו שאלות שמעסיקות אותם. עלינו מוטלת האחריות לענות עם מידע מותאם לגיל הילדים אשר מעביר מסר מרגיע ומנחם.
- צריכה נבונה של אמצעי תקשורת. אמצעי תקשורת מספקים לנו אינפורמציה חשובה אשר מותאמת לצריכה של קהל מבוגרים. חשוב לשמור על איזון בין הצורך במידע של ההורים לבין החשיפה הבלתי מותאמת של ילדים למידע. ניתן להתעדכן מהרדיו אשר אינו מציף במידה זהה לטלוויזיה. יחד עם זאת רצוי לאזן את הצפייה באמצעות תכנים המיועדים לילדים ומפיגים מתח.





תחנת העמקים
שרות פסיכולוגי

מסונפת אקדמית למחלקה
לפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה
מועצה אזורית הגלבוש
מועצה אזורית עמק המעיינות

- **מסירה מדויקת של עובדות.** חשוב להפריד בין שמועות לעובדות ולמסור לילדים מידע אמין ומדויק ברמה המתאימה לגיל הילד ולהתפתחותו. מומלץ למנוע מילדים חשיפה לתכנים קשים שאינם הכרחיים. במקרים בהם הילד נחשף לתכנים מסוג זה חשוב לשוחח איתו בצורה אחראית ומרגיעה.
- **זיכרו ! לילדים יש חוסן נפשי ויכולת להתמודד.** חשוב שאנו, המבוגרים, נאמין בכך, נחזק זאת ונדע שהציפיות הגלויות והסמויות שלנו מהילדים משפיעות על יכולתם לגייס את כוחותיהם.
- **שמירה ככל האפשר על השגרה.** מחקרים מוכיחים כי שמירה על שגרה בזמני מצוקה מאפשרת גיוס כוחות ומרגיעה. חשוב לשמור עד כמה שאפשר על שיגרת חיים, להיות סבלניים ולהימנע מעימותים. בתקופות כאלו ניתן לצפות שכולנו נהיה במתח ועם יכולת הכלה והרגעה נמוכים יותר, לכן חשוב לכל בני המשפחה לאסוף כוחות ולשמור על אוירה רגועה ונינוחה. כמו כן לשוחח עם הילד ולאפשר לו להביע את רגשותיו באמצעים מגוונים (דיבור, כתב, ציור).

צוות תחנת העמקים עומד לרשותכם הן בתחנה והן באמצעות הפסיכולוגים במערכות החינוך בישובים לצורך התייעצות וקבלת סיוע.
ליצירת קשר נא להתקשר לתחנה: 04-6533239

