



להורים שלום,

בימים אלו של מתח בטחוני ילדינו חשופים למצב חירום המעורר פחדים, דאגה ושאלות שלא תמיד אנו יודעים לענות עליהם.

ילדים בכל הגילאים זקוקים למידע מחד ושמירה והרגעה מאידך וחשוב שאנו ההורים נהווה עבורם מקור תמיכה המסביר, מרגיע ומסייע - זה תפקיד ההורות בשגרה ובעיקר בעת חירום!

השירות הפסיכולוגי חינוכי של עיריית גבעת שמואל עומד לרשותכם בכל שעות היממה כדי לשמוע, לתת עצה ולהדריך אתכם כיצד להתמודד עם תגובות ילדיכם ולזהות מתי אלו תגובות נורמטיביות למצב ומתי הן מוקצנות, משקפות קושי נוסף של הילד ומצריכות פניה אל איש מקצוע.

ניתן לפנות אלינו בכל שנות היממה בטלפון **035323425/6** - אנו נענה ישירות במהלך שעות היום. בשאר שעות היממה ניתן להשאיר הודעה במענה הקולי ואנו נחזור אליכם.

במקביל ניתן לפנות אל תיבת המייל שלנו ואנו נענה על כל שאלותיכם.

psychologygs@gmail.com

צוות השפח כולל פסיכולוגים בעלי ניסיון בעבודה עם ילדים והורים - בשגרה ובחירום

פנו אלינו - אנו כאן לעזרתכם!!!!

מצב דף מידע עם כללי הסבר והתנהגות עם ילדינו בימים אלו

בתקוה לימים שקטים

אהובה עציוני - מנהלת השפח

וצוות השרות הפסיכולוגי חינוכי
של עיריית גבעת שמואל



מתן אינפורמציה - ילדים, כמו כולנו, זקוקים למידע ואינפורמציה. הסבירו לכל ילד, בהתאם לגילו וב"גובה העיניים" מה קורה. ענו על שאלותיו בצורה ברורה ואל תהססו לומר לו שאין גם לכם תשובה לכל שאלה.

אפשרו וקבלו כל תגובה של הילד - אל תבטלו את פחדיו. הפחדים ריאליים למצב הנוכחי. קבלו את הרגשות, תנו להם לגיטמציה ורק אחכ עברו להרגעה. אפשרו לילד לבטא רגשותיו בצורה, סיפור או משחק.

גם אתם ההורים בודאי מודאגים - ניתן לשתף את הילדים בדאגותיכם אך חשוב, יחד עם זאת, שהם ירגישו שאתם שולטים במצב ומסוגלים להגן עליהם, כמיטב יכולתכם

הקפידו לשמור על השיגרה ככל שניתן - שיגרה נותנת ביטחון ומאפשרת לילד להמשיך להתנהל במסגרת המוכרת לו. יחד עם זאת חשוב לשמור על כללי הביטחון והוראות המערכת ולהסביר לילד את מיגבלות המצב.

חשוב לתת לילד תחושה שאתם/אנו עושים הכל לשמור על בטחונו. הסבירו לו את כללי הזהירות ואמצעי הבטיחות שאתם נוקטים כדי להעביר לו תחושה שיש מי שמגן ושומר עליו ושיש דרך להתגונן מפני האיום הקיים.

חשוב להקפיד שלא לחשוף את הילדים, בעיקר הצעירים, למראות קשים ולצפיית יתר בארועים המשודרים. כולנו, מטבע הדברים, מרותקים למקלטים אך חשוב לעודד בקרב הילדים גם פעילויות אחרות וכשהם כן צופים בחדשות יש לעשות זאת יחד איתם, לתווך ולהסביר להם את האינפורמציה המועברת בכלי התקשורת

יש לשים לב לתגובות הילדים. פחד, בכי, הימנעות, קשיי שינה, היצמדות להורים, חוסר תאבון, חשש לצאת מהבית - כל אלה הן תגובות נורמטיביות למצב. יש לשים לב לעוצמה, לתדירות ולמשך התגובה - כאשר התגובה מועצמת ומתמשכת כדאי להתייעץ כיצד להתייחס אליה ומתי יש לפנות לאיש מקצוע.

פנו אלינו בכל שאלה, התלבטות ודילמה - שיתוף, תמיכה וסיוע הם העקרונות הכי חשובים במצבי חירום ואי ודאות