

המלצות להורים כיצד לסייע למשפחה לחזור לשגרה

כולנו שמחים לחזור לשיגרה לאחר ימי הלחימה הקשים. עם זאת, המעבר החד מחירום לשיגרה, מאתגר עבורנו ועבור ילדנו ולעיתים מלווה בחששות וקושי. על מנת לאפשר לילדים חזרה לשיגרה בתיפקוד מיטבי צריך לעשות איתם "סגירה" של האירוע המאיים. בפעולה זו ניצור רצף בין "העבר" (מה קורה לפני שהחל החירום), האירוע (החירום עצמו שבינתיים הסתיים) והעתיד (הציפיה לחזרה לשיגרה).

1. בקשו מהילדים שיספרו מה עשינו לפני שהחירום החל (היינו בקייטנה, בברכה בטויל וכו'..).
 2. בקשו מהילדים לספר על החירום - מדוע היינו צריכים להיות בתוך הממ"ד/ במקום הכי מוגן, מדוע לא יכולנו לצאת/ לשחק בחוץ/ מדוע נסענו למקום אחר. יש להניח כי הילדים יענו שהיו פיצוצים "צבע אדום", מסוכן, מפחיד וכו'.
 3. עודדו אותם לבטא במילים את החששות והפחדים בהתאם לגילם והבנתם. הדגישו לילדים כי הסכנה חלפה, שכעת בטוח לחזור הביתה, לנסוע בכבישים לטייל ולשחק בחוץ.
 4. העבירו מסר כי אתם מצפים מכל אחד מבני המשפחה לחזור בהדרגה לשיגרת החיים שהייתה לפני החירום - כגון לישון במיטתם, לשוב למסגרת החינוכית, לעבודה, להתנהל על פי חוקי הבית ועוד'..
 5. חיזרו על מה שאמר הילד בצורה בטוחה ורגועה – "הייתה סכנה והיו רעשים חזקים של פיצוצים זה היה מבהיל/ מפחיד לכן ישנו ושיחקנו בממ"ד ו/ או נסענו למקום אחר. אנו ההורים שמרנו אליכם. כעת חלפה הסכנה ואנו יכולים לחזור לביתנו ומחר נלך לברכה / נחזור לקייטנה וכו' "
- *אפשר לעשות את השיחה בדרך חזרה הביתה, להעזר בציור ומשחק כדי לעזור לילדים צעירים להתבטא.
 - גם אתם המבוגרים, חשוב שתעשו את אותו התהליך עם בן/בת הזוג או חבר/ה של הבניית האירוע, מה היה לפניו מה קרה בו ומה הציפיה לעתיד.

אבשלום
אוהד
אורים
בארי
בני נצרים
גבולות
דקל
חולית
יבול
ישע
יתד
כיסופים
כרם שלום
מבטחים
מגן
נווה
ניר יצחק
ניר עוז
נירים
סופה
עין הבשור
עין השלושה
עמיעוז
פריגן
צאלים
צוחר
רעים
שדה ניצן
שדי אברהם
שלומית
תלמי אליהו
תלמי יוסף



- זוהי הזדמנות נהדרת להודות להוקיר על המשפחה המיוחדת שלנו, להדגיש כי במשפחה שלנו יש משאבים רבים, לחזק ולשבח על תפקוד מיטבי של בני המשפחה.
 - אפשר אפילו להכין טקס המציין את סיום מצב החירום ומעבר לשגרה.
 - לתכנן את הטקס עם בני המשפחה, ליצור אווירה של חגיגות ואולי אף לכלול כיבוד ייחודי ולחלק מדליות עם היגדים מעודדים.
 - אפשר להכין יחד קולאז' "מה תרמתי": קולאז' המתאר מה כל אחד תרם לחיזוק המשפחה בזמן החירום. תודות על לבבות - אפשר לתת לכל אחד מבני המשפחה 2-5 לבבות גזורים מנייר אליהם יכתבו תודות- למי ועל מה.
 - יתכן ואנו המבוגרים ובודאי הילדים ירגישו עדיין דרוכים, ומתוחים, חסרי סבלנות, יותר רגישים לרעשים אך גם לתיסכולים. חלק מהילדים יגיבו בצורה של הצמודות למבוגרים ואף תהיה להם נסיגה התנהגותית ותפקודית. כל התגובות האלו הן טבעיות ולרוב חולפות בהדרגה בשבועות הקרובים.
 - אם לא יחלפו או יתגברו מומלץ להתקשר למרכז חוסן ולבקש ייעוץ. אנחנו כאן בשבילכם, צוות חוסן 08-9965264 בין השעות 8:00-16:00
- *לפניות דחופות ניתן להתקשר למוקד המועצה.

אבשלום

אוהד

אורים

בארי

בני נצרים

גבולות

דקל

חולית

יבול

ישע

יתד

כיסופים

כרם שלום

מבטחים

מגן

נווה

ניר יצחק

ניר עוז

נירים

סופה

עין הבשור

עין השלושה

עמיעוז

פריגן

צאלים

צוחר

רעים

שדה ניצן

שדי אברהם

שלומית

תלמי אליהו

תלמי יוסף

