

## עצות להתמודדות עם הפרעה בשיגרה

התעוררנו לבוקר לא שיגרתי עם הנחיות המפרות את השיגרה עקב מתיחות ואיום על ישובינו.

טבעו של מצב חירום הוא שבשעות הראשונות יש מידע רב ממקורות שונים דבר שעלול לגרום לבלבול, מתח ולחץ. לכן חשוב להזכיר לעצמנו ולילדנו שאלו המאפיינים של השעות הראשונות ושאונו למודי ניסיון במצבים של הפרעה בשיגרה.

מזכירים לכם כמה כללים הנכונים לכל גיל ומסיעים להחזרת האיזון ולהתנהלות בצורה מיטיבה:

- מתוך מקורות המידע הרבים מומלץ להישמע ולהסתמך על הנחיות המועצה והצח"י היישובי.
- אם יש חוסר בהירות או חוסר וודאות מוזמנים תמיד להתייעצות עם הצח"י ביישוב או עם מוקד המועצה.
- חשוב לתווך את המציאות המופרת והחלופה לשיגרה ( "הודיעו שלא ניתן כרגע לשחק במגרש לטייל באזור כפי שתיכננו, במקום זה נעשה..." ) ( "נוכל לחזור לשיגרה כאשר המועצה והצבא יודיעו לנו ששוב בטוח לצאת מהבית" ).
- עלינו להפחית חוסר אונים ולעודד פעילות ותחושת מסוגלות, זאת על ידי מתן מידע רלוונטי ומותאם לגיל ושמירה על שגרת החיים ולכן מומלץ מאוד לדאוג שהילדים יהיו עסוקים ופעילים.
- נכון לתווך את המציאות בצורה מותאמת ולהיצמד להנחיות ההתנהגות. עקרון זה מאפשר לתווך את המציאות המורכבת: של הסלמה והתחממות ביטחונית, יחד עם חוסר וודאות וצורך בשמירה על שיגרת חיים גם כשהשיגרה מופרת. להימנע מהחרפה של ההנחיות מצד אחד ומצד שני לא לגלות שאננות.
- היו קשובים לעצמכם ולילדכם. ייתכן כי ילדים יגלו דריכות גבוהה יותר ואף יבקשו לישון בממ"ד.
- זכרו מה עזר בסיטואציות דומות ואפשרו מה שיחזק את תחושת הבטחון האישית והמשפחתית.

לכל שאלה ו/או התייעצות ניתן לפנות לפסיכולוגים, ליועצות בתי הספר, לאנשי החינוך, לעו"ס הישוב ולמרכז חוסן - 08-9965264.

שיהיה המשך יום שקט,

**האגף לשירותים חברתיים, השירות הפסיכולוגי-ייעוצי ומרכז חוסן.**

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

