



## הורים יקרים,

ימים קשים עוברים על כולנו לנוכח שורת הפיגועים, ליבנו עם הפצועים ועם משפחות ההרוגים ואנו שותפים לכאב העמוק. הילדים ובני הנוער ברחבי הארץ נחשפו למידע אודות הפיגוע דרך אמצעי התקשורת והרשתות ולעיתים מתוך האזנה לשיחות בבית. אירוע כגון זה, בנוסף לתחושות הקשות המלוות אותו, עלול לערער את תחושת המוגנות ולעורר פחדים וחששות.

כהורים, בכוחנו לעזור לילדינו להתמודד עם חשיפה לאירועים קשים. לתנוך את האירוע באופן תואם גיל, לאפשר להם להתבטא ולשתף באשר על ליבם ולהשיב, ככל הניתן, תחושת ביטחון ומוגנות.

### איך נשוחח עם ילדינו בעקבות חשיפתם לאירועים מעוררי פחד?

- **נתנוך את המידע באופן רגיש, מותאם וענייני** – נאפשר לילדים לשתף במה שהם יודעים על האירוע, חושבים או מרגישים בעקבותיו. נביע הבנה לחששות ולפחדים וניתן להם מקום. נסייע לילדים להבין את האירוע במילים פשוטות, באופן שמותאם לגילם. **נמנע ממידע מיותר** שעלול להצית את הדמיון ולעורר פחדים נוספים. נדגיש שהאירוע הסתיים. ככל שהילדים צעירים יותר כך נשאף לקצר את השיחה ונשתדל להתנסח במשפטים קצרים וברורים.
- **נעשה סדר** – נתאר את העובדות בבהירות ובאופן מאוזן. נענה לשאלותיהם באופן מותאם ונסייע להם להבין את המציאות המורכבת. נאפשר להם לשתף בקשיים ונדבר באופן שמעביר מסר של בטחון וזמינות. ננסה להשיב תחושת שליטה במצב בדגש על היום שאחרי – כוחות הביטחון שעובדים כדי לשמור על האזרחים, הרופאים שמטפלים בפצועים והקהילות שתומכות במסירות בפצועים ובמשפחות.
- **נמתן את החשיפה לתקשורת** – נעזור לילדים להבחין בין עובדות לבין דעות או שמועות, לשם הבנה מדויקת יותר של האירועים. בהזדמנות זו נסביר את הסכנה שבהעברת שמועות ואת חשיבות הזהירות וההקשבה לגורמים מוסמכים בלבד. נעודד את הילדים למתן את הצפייה באמצעי התקשורת וברשתות החברתיות, ולבחור להימנע מלצפות בתמונות ובסרטונים. נדבר עם הילדים על תופעת הפצת סרטונים מזירת הפיגוע, נעזור להם להבין את הפגיעה שהדבר מסב למשפחות הנפגעים ואת הקושי שבצפייה במראות הקשים ובבין יחד עמם מדוע חשוב לעצור את ההפצה אם סרטון כזה מגיע אלינו.

### ומה נוכל לעשות לנוכח ילדים שיגלו חרדה ויהיו מוצפים מאשר אירע?

- **נביע מסרים בוני חוסן**, נביע ביטחון, תקווה ואופטימיות.
  - **נשמור על שגרה** – השגרה מחזקת ונותנת מסר של שליטה ורציפות.
  - **נעודד אותם לשתף** בשאלות, במחשבות וברגשות, כך שיחושו בטחון לפנות אלינו שוב ולשתף בקושי.
  - **נפקיד בידיהם תפקידים** שמתאימים ליכולותיהם. פעילות ומילוי תפקיד אחראי מחזקים וממתנים עיסוק יתר בפחדים.
  - **נשדר אמון** ביכולת התמודדות שלהם.
  - **נהיה ערניים** למצבם ובמידת הצורך **נתייעץ** עם גורמי המקצוע בבית הספר ובקהילה.
- בימים עצובים כגון אלו אנו "מתאמנים" כמשפחה על היכולת לשתף בקושי, לגלות אמפתיה ורגישות לסביבה ולסמוך על החוסן ועל הכוח המשפחתי שלנו ושבנו.

נזכור שכל ילד וכל ילדה מגיבים בדרכם, ולכן אנו צריכים לא להיבהל אלא להיות נוכחים ורגישים. לא למהר לפרשנויות, אך לשמור על ערנות.

הורים יקרים, אנא, **אל תישארו לבד**. אם אתם בתקופה של עומס רגשי או שיש לכם שאלות מורכבות, פנו למחנכת, לגגנת, ליועצת, לפסיכולוגית או למנהלת, שתפו את קרוביכם ופנו גם לגורמי תמיכה נוספים בקהילה.

לרשותכם עומד גם קו הסיוע של משרד החינוך: \*6552, שלוחה 5, ימים א-ו: 8:00-20:00, ימי ו': 8:00-14:00.

### בתפילה להחלמת הפצועים ובתקווה לימים של בטחון ושלווה