



תקשורת יציבה  
עם ילדים  
במצבי חיילים

# מה קורה כאן....

- אירועים ביטחוניים קצרים, ובמיוחד כאלה החוזרים על עצמם, פוגעים בתחושת הביטחון שלנו וביכולתנו להישאר ממוקדים בחיי היום-יום.
- הם מעוררים דאגות, חשש, חרדה ופחד, ואף מתח גופני מצטבר גם לאחר שהסכנה חלפה. זוהי תגובה נורמלית למצבים בעלי פוטנציאל סיכון החולפת לאחר זמן (במיוחד אם היא מבוטאת באופן גלוי).

✓ כיצד נסביר לילדינו מה קורה?

✓ מה לספר להם?

✓ האם לחשוף אותם למידע ועד כמה?

✓ עד כמה לשתף אותם ברגשות ובחששות שלנו  
כמבוגרים?

# תפקידנו כהורים

## • מסירת מידע-

- ✓ להסביר לילדים בשפה שלהם את המידע העובדתי והרגשות שהוא מעורר.
- ✓ להפריד בין שמועות לעובדות.
- ✓ חשוב לשתף במידע המתאים התפתחותית לגילם. אך מבלי להרבות בפרטים.
- ✓ אין להסתיר ולהכחיש את המצב ("הם ממילא לא מבינים..", "אין סכנה").

• הגבלת החשיפה לחדשות או הערוץ הבטוח....

✓ לצד מידע משמעותי אמצעי התקשורת מציפים  
בפרשנויות וחזרות על אותו מידע. הילדים  
מושפעים מכך גם כשהם נראים כמשחקים.  
✓ הגבילו את החשיפה לחדשות.

• **אמון ביכולת הילדים –**

✓ האמינו בחוסן של ילדיכם וביכולתם להתמודד כך  
גם הם יחושו שהם יכולים להתמודד.

# עוד 3 צעדים מוחלטים....

✓ שמירה על שגרה.

✓ חלוקת תפקידים – מילוי תפקידים במשפחה ובקהילה  
נותנים תחושת בטחון.

✓ פעילויות הסחה והרגעה - משחק, פעילות חברתית,  
תפילה, פעילות ספורטיבית וכיוב, מסיחים את הדעת  
ומפחיתים חרדה.

✓ הקרנת תחושת מוגנות מצד המבוגרים – ילדים  
חוששים באופן טבעי. חשוב להסביר שההורים ואנשי  
הבטחון עושים ככל יכולתם על מנת לשמור על  
המוגנות.

# ומה אצלנו ההורים

✓ גם אנו ההורים חווים חרדה ולחץ.

✓ חשוב לזהות כיצד אנו פועלים עם עצמנו כדי להפחית מתח.

✓ ההורים הינם מקור הכוח והביטחון של הילדים. לכן, כשאתם נותנים לילדכם כלים להרגעה ולהתמודדות תוכלו להשתמש בכלים המפחיתים חרדה אצלכם.



# חשוב לדעת....

✓ ילדים ומתבגרים מגיבים לחירום בעוצמות שונות  
ובדרכים דיפרנציאליות.

- אתם ההורים מכירים את ילדיכם ודפוסי התנהגותם. במקרה של שינוי התנהגותי, במצבים של תגובות מוקצנות, חשוב לחזור ולהעביר מסרים של שליטה ויכולת להגן על עצמנו.
- מומלץ להעביר מסר שמצפים שתגובה זו תדעך תוך מספר ימים והילד יחזור לתפקוד רגיל בהמשך.

✓ חשוב לא לכעוס, לא להיבהל. להמשיך לתמוך ולהכיל תוך הבנה שמדובר בסימפטום שיחלוף תוך זמן קצר.

✓ עקבו אחר תגובות חריגות ואם הן נמשכות או מחריפות כדאי להסתייע בעזרה מקצועית וליצור קשר עם השירות הפסיכולוגי.

The background is a vibrant, abstract painting. The sky is filled with horizontal, wavy bands of color, including shades of blue, green, yellow, and purple. Below the sky, there are rolling hills or a vast plain in shades of blue and green. In the foreground, there are several pink and red flowers with green leaves. The overall style is expressive and colorful.

ושחזור לשירה  
בהירה....