

## הורים בשעת חירום

לשמור על הילדים ועל עצמנו — כי ילדים צריכים הורים נוכחים

אתם האנשים הכי חשובים עבור ילדיכם כי אתם **שם, עקביים, ואמיתיים**. ילדים אינם צריכים הורים בלתי מתפקדים – הם צריכים הורים שמדגמנים כיצד מתמודדים. **הויסות שלכם הוא הבסיס לביטחון שלהם.**

### תגובות לפי גיל — מה לצפות ומה לעשות 🧠

6-0 שנים

גיל הרך 🧸

#### מה לעשות

- שמרו על שגרה קבועה ומוכרת
- הרבו בחיבוקים ומגע פיזי מרגיע
- השתמשו בטון רגוע, איטי, בהיר
- הגבילו חשיפה לחדשות לחלוטין
- "אנחנו בטוחים כאן, ואני איתך"
- עודדו ביטוי דרך ציור ומשחק
- תנועה ומשחק גופני – עוזר לשחרר מתח שנצבר בגוף

#### סימני מצוקה שכיחים

- נסיגה התפתחותית: הרטבה, יניקת אצבע
- דבקות מוגברת ובכי עז
- קשיי שינה, פחד מחושך, סיוטים
- תלונות גופניות ללא סיבה רפואית
- תוקפנות פתאומית

6-12 שנים

בית ספר יסודי 🏫

#### מה לעשות

- ענו בכנות, בגובה העיניים
- הסבירו את הנשמע מהחדשות
- אפשרו ציור ומשחק – לעיבוד
- "המקלט והחיילים שומרים עלינו"
- שמרו על שגרות לימוד ושינה
- עודדו שאלות – אל תחסמו
- פעילות גופנית ותנועה מחזירות תחושת שליטה ומשחררות מתח
- מגע וחיבוק – עדיין חשובים גם בגיל זה, אם הילד/ה פתוח/ה לכך

#### סימני מצוקה שכיחים

- ירידה בלימודים, קשיי ריכוז
- משחק חזרתי הקשור לאירוע
- שאלות רבות על מוות ובטיחות
- תלונות גופניות לפני בית הספר
- פחד מפרידה מהורים

12-18 שנים

גיל ההתבגרות 🎧

#### מה לעשות

- פתחו שיחה – אל תכפו
- הכירו בצורך בפרטיות ובאוטונומיה
- קבעו גבולות חדשות ביחד
- שתפו ברגשות שלכם במינון

#### סימני מצוקה שכיחים

- נסיגה חברתית, הסתגרות בחדר
- גלילת חדשות אובססיבית
- חילוקי דעות ועצבנות מוגברת
- ירידה בתפקוד ובמוטיבציה

- עודדו קשר עם חברים
- כבדו את מורכבות הרגשות שלהם

- ספקנות ועצב כלפי העתיד

## מה לומר — ומה להימנע ממנו

"לא יודעת/ת מה יהיה, אבל אני כאן איתך."

✓ כנה ומחזק תחושת ביטחון

"מה אתה מרגיש? אני כאן להקשיב בלי לשפוט."

✓ פותח שיחה בצורה בטוחה

"גם אני קצת מפחד/ת, ואנחנו ביחד ובטוחים."

✓ אמיתי, מחבר, לא מנתק

**הימנעו מ:** "אל תדאג / אין ממה לפחד" (מנתק ולא נכון), "תהיה/י חזקה" (יוצר בושה על רגשות טבעיים), "הכול יהיה בסדר" ללא ביסוס. **ילדים מזהים אי-אמת ומאבדים אמון.** עדיף שתיקה כנה מהבטחת שווא.

## שגרה ומרחב בטוח פיזי ורגשי 🏠

**1 שגרה = עוגן לילד:** שמרו על שעות קבועות לארוחות, שינה, ולימודים. גם כשהכל משתנה – הצפייה מה יקרה הבא מרגיעה את מערכת העצבים של הילד.

**2 הכינו "ערכת מ"ד רגשית":** צעצוע אהוב, ספר, אוזניות עם מוזיקה, חטיף – לילד הקטן. לנוער: טלפון טעון, משחק. הידיעה שיש "מ"ד אישי" מרגיעה מאוד.

**3 טקסי נחמה קבועים:** ריטואל ערב קבוע, שיר לפני שינה, שוקו חם בבוקר – דברים קטנים שחוזרים כל יום הם "עוגן" בסערה. אל תזלזלו בכוחם.

**4 הגבלת חשיפה לחדשות:** ילדים מתחת לגיל 10 – לא כלל. מעל גיל 10 – עם ליווי הורי ובמינון. ילד שנחשף לבד בונה בדמיונו דברים מפחידים הרבה יותר מהמציאות.

## לשמור על עצמכם — זה לא אנוכיות, זו חובה 🛡️

### 📌 דגלים אדומים — פנו לעזרה

- לא ישנים בכלל שבועות רצופים
- תחושה שאתם "מתפרקים" בפני הילדים
- כעס בלתי נשלט קבוע
- חוסר תפקוד בסיסי
- מחשבות על פגיעה עצמית

### ✓ מה מסייע לכם

- ✓ 15-20 דקות ביום לעצמכם – חיוני
- ✓ שיחה עם מבוגר מהימן
- ✓ שינה – גם כשקשה לישון
- ✓ פעילות גופנית קצרה
- ✓ לבקש עזרה כשצריך – זה דוגמה לילדים
- ✓ לשתף עם בן/בת הזוג

**כלל הזהב:** אתם לא צריכים לדעת הכול, לא להיות שלמים ולא לספק תשובה לכל שאלה. אתם צריכים להיות נוכחים, כנים ועקביים. ילד שיש לו הורה כזה – יגיע לבגרות עם חוסן.

## מוקדי סיוע נפשי וחוסן

**5486**   
מרכז חוסן ארצי – הקואליציה הישראלית לטראומה  
israeltraumacoalition.org · הפנייה לשירותים קהילתיים ותמיכה נפשית מקומית

**sahar.org.il**

סה"ר

תמיכה רגשית אנונימית · צ'אט 24/7

**1800-363-363**

נט"ל

נפגעי טראומה ולחץ · 24/7 · חינם

**1201**

ער"ן

עזרה ראשונה נפשית · 24/7 · חינם · גם ערבית ורוסית

**02-6776200**

הדסה

טיפול נפשי לילדים ונוער · פסיכיאטריה

מרכזי חוסן אזוריים 

<b>שדות נגב</b> 050-5727378	<b>אשכול</b> 08-9965264	<b>שדרות</b> 08-6611150 / 08-6611140
<b>אשקלון</b> 08-9965264	<b>חוף אשקלון</b> 08-6576728	<b>שער הנגב</b> 051-2266275
<b>חברה בדואית</b> 072-2212788	<b>אופקים</b> 054-8220057	<b>אמ"ן (נתיבות, מרחבים, בני שמעון)</b> 055-3063863
<b>שומרון</b> 055-2779285	<b>בנימין</b> 02-5848600	<b>עציון</b> 058-3989550
	<b>מרכז החוסן הקהילתי ואדי ערה</b> 054-2296030	<b>יהודה</b> 055-9534177 / 02-9969560

מוקד חוסן ארצי 5486 

<https://israeltraumacoalition.org>

הקואליציה הישראלית לטראומה