



הורים יקרים!

ימים מתוחים עוברים על עם ישראל. ימים מלאי תפילה ותקווה לישועת ד' כהרף עין.

כדי לעשות קצת סדר במציאות הכל כך מבולגנת ולא וודאית הזו,

מרכז מעל"ה - מרחב עירוני חדש לגיל הרך, מגיש לכם כמה רעיונות להתנהלות מקדמת רגיעה ובטחון בבית ובמרחב המוגן.

השתדלו להעניק בטחון לילדים בכך שאתם איתם ושומרים עליהם, תנו תקווה לרווחה וימים רגועים יותר. "אבא/אמא פה איתכם ושומרים עליכם" "אנו בנים של הקב"ה ששומר עלינו תמיד"

בטחון
ותקווה

קרבה ומגע פיזי מותאם הינן פעולות המסייעות בהרגעת ילדים בכל גיל. כדאי לשמור על קשר עין, מגע יד, לטיפה וחיבוק באופן מותאם גיל. השתדלנו לשחק עם ילדיכם בקרבה, יותר מימי שגרה.

קרבה וקשר

ילדים יודעים יותר ממה שנראה לנו. עדיף שהילדים ישמעו מאתנו בצורה מבוקרת את שקורה ולא שיחשפו לכך ע"י שכנים, חברים או תקשורת. לכן, שתפו את ילדיכם במילים פשוטות וקצרות אודות המצב. הקפידו על מידע תואם גיל ורמת הבנה של הילד. "יש אזעקות, לכן אנו הולכים לממ"ד/חדר מדרגות/מרחב מוגן כדי להישמר"

מידע

השתדלו כמה שניתן להמנע מחשיפת ילדיכם למידע קשה, שאינו מותאם גיל.

צמצום
חשיפה

הציעו לילדיכם פעילות יזומה להפגת חרדה וליצירת ענין משותף. משחק, יצירה, תרגילים מקדמי ויסות(מצ"ב שני דפים נוספים, מלאים ברעיונות מתאימים), פעילות גופנית- תופסת, התמסרות בכדור ועוד.

הסחת דעת
ופעילות

תנו מקום לרגשות שליליים/קשים- פחד, עצב, בהלה, כעס. נרמלו את הרגשות האלה, הסבירו שזה בסדר להרגיש כך. "זה באמת מאוד מפחיד" " הרבה אנשים מרגישים כך כשהם שומעים בוס" אל תדחיקו את הרגשות האלה. אל תאמרו: "זה לא מפחיד, הכל בסדר, לא קרה כלום".

לגטימציה
לרגשות



השתדלו לשמור כמה שניתן על סדר יום- זמן קימה בבוקר, התלבשות, תפילה, ארוחת בוקר, שעת סיפור, יצירה וכו'.

שגרה

העניקו לילדיכם משימות תואמות גיל עליהם הם יהיו מופקדים. כדוגמת, סידור נעליים, קיפול כביסה ועוד. עשייה מעודדת תחושת בטחון ומסוגלות.

אחריות

זכרו, ילדים מתבוננים על הוריהם כדי לבחון את משמעות המצב עבורם. ההורים הם כמו משקפיים דרכם הילד לומד את העולם. לכן, השתדלו לשדר כמה שניתן רוגע ובטחון. זכרו, לקדם גם רוגע וויסות עבורכם. חשבו מה עושה לכם טוב- ועשו זאת!!!

בברכה ובתפילה לימים טובים ורגועים יותר
"די עוז לעמו יתן, די יברך את עמו בשלום"
בברכה,

אידי ענגל ומירי בודנשטיין
עו"ס, גיל רך וטיפול בהורות
מתכללות המעליה-
מרחב עירוני לגיל הרך

שרון סמואל
עו"ס, מנהלת מרכז הורים
וילדים בגיל הרך