

## מה לספר לילדים ואיך?

### עקרונות לניהול שיח פתוח עם ילדים

מה אומרים  
כשאין קילינג?  
הסברים אמיתיים ופוטנציאלים  
לשיח עם ילדים. את אודות המלחמה



# 1

לא מומלץ לנסות להסתיר את העובדה שאנו במצב לא שגרתי, הילדים גם ככה יחשפו למידע במקום אחר וכדאי שישמעו מכאן. יש לתת מידע אמין ומוכח המועבר בקצרה ובאופן ענייני. ניתן להיעזר בדוג' מתוך "מילון מונחים לילדם למלחמת חרבות ברזל"

# 2

### לא את כל האמת

תנו מידע תואם לגילם או מידע אליו אתם יודעים כי נחשפו (דרך חדשות, רשתות חברתיות, שיחות ששמעו בבית). למשל, אם הם שמעו כי הייתה חדירה לשובים ניתן להגיד: "מחבלים מהחמאס שהוא ארגון ערבי בעזה נכנסו לישראל בשבת שעברה ופגעו בהרבה אנשים, חלק מהם נפצעו אבל לצערנו חלק נהרגו". לא צריך לספר על הדרכים בהם נרצחו אנשים, על הכמות ("כל הישוב הלך") או להוסיף תיאורים דרמטיים.

# 3

### חשוב להעביר מסרים של תקווה וחוסן

"זה קשה ועצוב אבל אנחנו נתגבר על זה ונצא חזקים וטובים יותר", "יש לנו צבא הכי חזק בעולם", "איזה עם מדהים כולם רוצים לעזור", "אנחנו ננצח", "הם הפתיעו אותנו ולכן הצליחו לפגוע באנשים אבל עכשיו אנחנו מוכנים", "האזעקה ממש מלחיצה אבל היא מודיעה לנו מתי להיכנס למרחב מוגן ושומרת עלינו", "הפיצוץ ששמענו עכשיו הוא של כיפת הברזל שזה טיל מיוחד ומאוד חכם שהמציאו בישראל והוא רודף אחרי הטיל של חמאס ומפוצץ אותו באוויר."

# 4

### צמצום חשיפה לתקשורת/חדשות/רשתות חברתיות

מכיוון שדרך הרשתות החברתיות ילדיכם יכול להיחשף למידע לא רצוי מומלץ להזהיר אותם לא לצפות בסרטונים הקשורים לאירועים אלו ולשתף אתכם בכל מידע, פוסט או סרטון שראו ומטריד אותם. ניתן להסביר שיש סרטונים או פרטי מידע שמפורסמים ברשת שיכולים להזיק לנפש שלנו, פרטי מידע שיהיה לנו קשה להפסיק לחשוב עליהם אחר כך ולכן, כמו רעל, עדיף לא להכניס בכלל לגוף.

# 5

### מה לעשות אם ילדכם נחשף למידע לא תואם לגילו או לסרטון קשה לצפייה?

חזקו אותו על כך ששתף אתכם, זה יעלה את הסבירות שבפעם הבאה גם יעשה כן. עודדו אותו לספר מה בדיוק ראה או שמע, מה מטריד אותו וחזקו את תחושת הביטחון שלו ("זה ממש רחוק מאכן", "עכשיו יש הרבה חיילים ושוטרים ששומרים עלינו וזה לא יכול לקרות שוב"). במקרים מסוימים, בהם נחשף לדברים שאין הדעת סובלת, אפשר גם להסביר שיש הרבה דיסאינפורמציה ברשת(פייק) וייתכן כי המידע אליו נחשף אינו נכון.

## קווים מנחים לניהול שגרה בתקופה זו

1.

**לזכור שבמצב לא נורמלי כל רגש או תגובה הם נורמליים** מתח יכול להשפיע על הרגלי השינה והאכילה, להביא לפעלתנות יתר וחוסר מנוחה או לחילופין, פאסיביות והתבודדות וכן להביא לביטוי טווח רגשות רחב וגדול מאוד, החל מכעס ופחד ועד אדישות ועצב. ידוע לנו כי עם החזרה לשגרה רוב הילדים והמבוגרים יחוו החלמה ספונטנית כך שמרבית ההתנהגויות מעוררות הדאגה ייעלמו בהדרגה.

2.

**לדאוג לבריאותנו הנפשית והגופנית:** הילדים לומדים את הסביבה ואת עצמם דרך המבוגרים המשמעותיים בסביבתם. הורה חרד וחוסר ביטחון יעורר חרדה וחוסר ביטחון אצל ילדו, הורה בעל אמונה ותקווה – יעזור לילדו לשמור על אופטימיות ותחושת ביטחון. חשוב שתמצאו את הדרך להתמודד עם המתח והפחד, שעולים באופן טבעי, בצורה יעילה דרך פעילות מהנה ומרגיעה (ספורט, מוזיקה, שיחה עם חבר/ה, מפגש משפחתי, מדיטציה, דמיון מודרך נשימות ועוד) והימנעות מפעולות המעלות את רמת החרדה (למשל, התעדכנות תכופה בחדשות, אזעקה ש העורף המופעלת על כל אזורי הארץ).

3.

**שמירה על שגרה ופעילות:** השתתפות במפגשי הזום כאשר המוקד אינו למידה אלא עצם המפגש עם בני הכיתה והמחנכת יכולה לחזק את תחושת השייכות והשליטה ולחזק את תחושת הביטחון. כמו כן מומלץ לשלב במהלך היום פעילות המותאמת לתחומי העניין של ילדכם (משחק עם חברים, ספורט, אומנות, בישול/ אפייה) שאינה ממוקדת רק במסכים.

4.

**השקעה בקשר הבינאישי עם ילדכם:** קרבה, תחושת שייכות, מגע ושיח פתוח וישיר תורמים רבות לתחושת הביטחון של ילדכם (וגם שלכם) ומסייעים לרגיעה של הגוף ולכן מומלץ להשקיע זמן בפעילות משותפת, ליזום במהלך היום שיח קצר עם ילדיכם ולהרבות בחיבוקים.

**אם אתם בכל זאת מוטרדים מהתנהגות ילדיכם או מבקשים מידע נוסף  
ניתן ליצור איתנו קשר דרך הקו החם בכל שעות היום 08-9580236**