



# המחלקה לשירותים חברתיים

מועצה אזורית בקעת הירדן

## מבצע " עם כלביא" – הנחיות והדרכה להורים

**המסר לילדים-** אנחנו נמצאים במצב חדש בו פתחנו במלחמה מול איראן . איראן רחוקה מכאן ולכן משגרת טילים כדי לפגוע בנו כדי להחזיר לנו על כך שפתחנו במלחמה . יש לנו צבא חזק מאוד והחיילים הגיבורים שלנו מגנים עלינו בצורה הטובה ביותר. בימים הקרובים נצטרך להיות הרבה במרחבים מוגנים כשיהיו אזעקות והתראות כדי לשמור על עצמנו . המצב הזה קצת מלחיץ כי זה מצב חדש שאנחנו לא מכירים . הכי חשוב שתדעו שאתם לא לבד , אנחנו ביחד וחשוב לנו לדעת איך אתם מרגישים כדי שנוכל לעזור לכם.

לכל אחד תגובות רגשיות, התנהגותיות וגופניות שונות למצבים כאלו ולכל אחד עוזר משהו אחר. התגובות גם אם הן קשות הן עוברות לרוב עם הזמן ועם תמיכה מתאימה.

## אלו תגובות יכולות להופיע אחרי אזעקות ?

- גופני: דופק מואץ, סחרחורת, קוצר נשימה, בחילות, כאבים.
- רגשי: פחד, עצב, כעס, חוסר שקט, צורך להיצמד לקרובים.
- מחשבתית: דאגות חזרות, קושי להתרכז, רצון להימנע ממחשבות.
- התנהגותית: הסתגרות, תלות באחרים, הימנעות מבית ספר/חברים.

**אלו תגובות רגילות לאירוע לא רגיל, והן עוברות לרוב תוך שבועות ספורים.**

## איך להתמודד בצורה בריאה?

- חזרה לשגרה – לשמור על סדר יום קבוע נותן תחושת ביטחון.
- פעילות גופנית – הליכה, טבע, תזונה טובה ושינה סדירה.
- לדבר עם מישהו – שיתוף רגשות עוזר. אל תישארו לבד.
- משפחתיות – להיות יחד, לדבר עם הילדים בגובה העיניים.
- מעורבות חברתית – עזרה הדדית מרגיעה ותורמת לתחושת משמעות.

ד.נ. ערבות הירדן מיקוד 9190600 ■ טל. 02-9946613 ■ פקס. 02-9400331

[keren@jordanvalley.org.il](mailto:keren@jordanvalley.org.il)



# המחלקה לשירותים חברתיים

מועצה אזורית בקעת הירדן

## הורים – איך לעזור לילדים?

1. היו רגועים ונוכחים – ילדים מפרשים את המציאות דרך התגובות וההתנהגות שלכם.
2. הקשיבו להם – תנו להם לספר מה הרגישו, בלי לחץ.
3. הסבירו בפשטות – בלי פרטים מבהילים. שאלו אם הבינו.
4. תנו מקום לרגשות – פחד, כעס או הצמדות אליכם – זה טבעי.
5. הציעו דרכי הרגעה – חיבוק, ציור, שיר, נשימות, משחקים.
6. עקבו אחרי שינויים – אם התגובות נמשכות בעוצמה אחרי חודש יש לפנות לאיש מקצוע.
7. שמרו גם על עצמכם – תמיכה עצמית שלכם ההורים חשובה לילדים.

## זקוקים לייעוץ או עזרה?

מחמנים לפנות לקבלת הדרכת הורים קצרה, ממוקדת, חד"פ ומותאמת אישית לצוות המחלקה לשירותים חברתיים והמטפלים מהמרכז הטיפולי "קו האופק".

טל אברג'ל – עו"ס מחלקה לשירותים חברתיים – 050-7452384

שרה דמרי- מנהלת המרכז הטיפולי -050-8450252

ניקול זר-אביב –מנהלת תכנית "נתיבים להורות" – 050-5350267

נתנאל פרבשטיין- מטפל במתבגרים, הורים ומבוגרים- 050-9112351

אבישג שחר- מטפלת בילדים, מתבגרים, הורים ומבוגרים -052-4844407

אילת רקנטי- מטפלת בילדים, מתבגרים, הורים ומבוגרים – 054-5697025

ד.נ. ערבות הירדן מיקוד 9190600 ■ טל. 02-9946613 ■ פקס. 02-9400331

[keren@jordanvalley.org.il](mailto:keren@jordanvalley.org.il)