



המלצות לבית ולמשפחה להפגת הלחץ והחרדות בזמן המתיחות הבטחונית

הזכירו לילדים שצה"ל חזק, ערוך ומתורגל היטב ופועל להגן עלינו. חשוב להשמע להוראות הביטחון, הן מגינות עלינו

**עידוד
וביטחון**

היו נוכחים ליד ילדיכם, הרבו במגע. הציעו להם להרגיע אחרים. אפשר גם להרים טלפון לאנשים שאוהבים, לשאול לשלומם ולדבר איתם, "אנחנו ביחד, שומרים אחד על השניה"

**קרבה
ונוכחות**

עיצרו לילדים להבין את המתרחש, אל תסתירו מידע אך המנעו מפירוט יתר. העניקו מידע חיוני בלבד, אמין וממוקד.

מידע

צמצמו את החשיפה של הילדים לתקשורת, לתמונות ולתכנים לא מותאמים. לגבי הרשתות החברתיות, הסבירו לילדים שלמרות הפיתוי, לסירטונים ולתמונות השפעה שלילית. עודדו אותם להיות אחראיים: לא להכנס, לא לפתוח ולא להפיץ את התמונות והמידע.

**צמצום
חשיפה**

הסבירו שהמצב הזה מעורר רגשות של מתח, חשש וחרדה בכולם. תנו לגיטימציה לתגובות (פחד, בכי, רעידות, בילבול) הן תגובה נורמלית למצב הזה. הגוף והמח מגיבים באופן טבעי

**לנרמל
ולקבל**



המלצות לבית ולמשפחה להפגת הלחץ והחרדות בזמן המתיחות הבטחונית

ככל שניתן עסקו בפעילות משחקית: משחקי קופסא, משחקי מלים, מספרים ומשחקי זיכרון. אפשר לנצל את הזמן לעשות סדר בחפצים או בתמונות בנייד, לראות סדרות אהובות ועוד

**הסחת דעת
ופעילות**

עסקו בפעילות רגועה ומרגיעה: נשימות עמוקות, מוסיקה אהובה, דמיון וזכרונות נעימים. גם מגע ותנועה מרגיעים. הפעילו את השרירים בעזרת יוגה, קפיצות, סטים של תרגילי כח או ריקודים.

רגיעה

עיצרו אחד לשנייה וחייכו אחת לשני- עזרה לאחרים וחיוכים, אפילו חיוכים מלאכותיים אלו שתי פעולות שיש להן כח מחזק בזמנים קשים

**לעזור
ולחייך**

העבירו מסרים חיוביים של תקווה- "החירום הזה יסתיים", "אנחנו ביחד ושומרים אחד על השני". חישבו יחד מה יכול להרגיע אותכם ולעזור לכם כעת להתמודד עם המצב קצת יותר טוב? גם להכין כוס תה חם ומתוק עוזר להרגיש טוב ובעיקר, עוזר להרגיש שיש לנו יכולת לסייע לעצמנו!

**מסרים
חיוביים**

מוזמנים להיכנס לאתר שלנו: www.natal.org.il

ערוץ היוטיוב של נט"ל שיש בו סרטונים שונים להרגעה של לחץ וחרדה:

www.youtube.com/@Natal-Israel

או להתקשר לקו הסיוע של נט"ל: 1800-363-363 ונשמח לסייע.