



איך להרגיע את הילדים בשעת לחץ?

ככה תתמכו בצורה רגועה ונוכחת



רגיעה

בהתחלה מרגיעים את הגוף

נושמים

עוצרים את האוויר ואז נושפים לאט, לאט, מן השפתיים

משחקים בבועות סבון

נושפים בעדינות ויוצרים בלון אחד גדוודוודוול

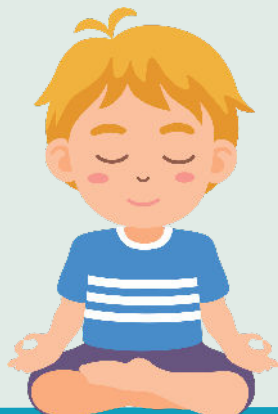
קופצים במקום

מנערים את הגוף, רוקדים כולם ביחד עם מוסיקה שאוהבים

מרבים במגע פיסי

חיבוקים ועיסויים

מרפים השרירים



רגיעה

אחר כך מרגיעים את המחשבות

מדברים על מה שקורה

יושבים עם הילדים בגובה העיניים, מחבקים ומסבירים
בפשטות, מבלי להציף במידע ומסיימים במסר של תקווה,
למשל: "ביחד אנחנו חזקים"



נירמול

תגובות נורמליות למצב לא נורמלי

מסבירים לילדים שירי הטיילים, הסירנות והבומים הם עניין מאוד לא נעים

במצבים כאלו, תגובות כמו פחד, רעד, בכי, עצבנות, דאגה, סרוב לצאת
מהממ"ד או מהבית הן טבעיות. זה קורה להרבה אנשים, ילדים ומבוגרים

לא צריך להתבייש או להיבהל מן התגובה

ואנחנו יכולים לעזור לעצמנו לווסת אותה



חברה

מעודדים מפגשים חברתיים

בזום או ביקורים הדדיים

מציעים להתנדב ולעזור לאחרים

בסביבה הקרובה

הכל לפי הנחיות פיקוד העורף

מקיימים פעילויות משפחתיות

משותפות

ארוחה, משחק, ספורט



תקווה

מעניקים לילדים תחושה של שליטה במצב

נותנים להם אחריות ותפקידים בבית (כמו – אחריות
על ציוד לממ"ד/מרחב מוגן פנס, מים ומשחקים)
מעודדים אותם להפעיל אחד את השני

מזכירים לילדים שזהו מצב זמני וחושבים על החזרה העתידית לשגרה

אילו דברים נעימים נרצה לעשות?

מרביתם לשחק, לחייך ולהשתמש בהומור בכל הזדמנות



רגיעה ונח"ת בתוך שגרת היום

שומרים על שגרת היום או יוצרים שגרה למצב החירום

מסכימים על שעות קבועות לערות ולשינה (בהתחשב בלילות הקשים). קובעים בכל יום זמנים למפגש חברתי, ספורט, משחק, פעילות משפחתית ורגיעה.



הורים

אל תשכחו לדאוג לעצמכם
לתזונה, שינה ותמיכה ריגשית – על
מנת שתוכלו להעניק לילדיכם את
הביטחון והרוגע שהם זקוקים להם.
בכל התלבטות, דאגה ושאלה ניתן
לפנות להדרכת הורים

קו הסיוע של נט"ל זמין עבורכם 24/7

***3362**

למידע וכלים נוספים לשעת חירום
WWW.NATAL.ORG.IL

