

לקהילת ההורים שלנו, שלום,

אנו נמצאים במציאות ביטחונית מורכבת ומאתגרת. מבקשים לדרוש בשלומכם ומקווים שכולכם בטוב. ברגעים כאלו, החוזק שלנו טמון בביחד ובשמירה על החוסן המשפחתי. אנו ממליצים לתת מקום לשיח פתוח עם הילדים, להעניק להם תחושת ביטחון ולתווך את המצב בצורה מותאמת, תוך הגבלת הצפייה בתכני חדשות. כדי להקל עליכם ולו במעט, הכנו עבורכם מאגר פעילויות שיסייע לכם למלא את שעות השהייה בבית ובממ"ד בתוכן איכותי וחיובי.

להלן הקישורים:

[תופסים פיקוד - אתר פיקוד העורף לילדים בשיתוף עמותת סנונית](#)

[אוסף פעילויות לילדים בבית - רעיונות להפעלות בבית ובמרחב המוגן](#)

[חינוך וקהילה - אתר קק"ל למחנכים, ילדים ונוער - משחקים](#)

[תיאטרון אורנה פורת - הצגות ילדים לצפייה חופשית](#)

[חוברת פעילות לילדים](#)

[פורים מגילת אסתר - הסרט | PURIM](#)

[רעיונות לפעילויות לבית ולממ"ד](#)

מצורף מכתב מהשירות הפסיכולוגי החינוכי של המושבה המרכז עקרונות מרכזיים לחיזוק תחושת המוגנות בבית.

אנחנו, כמובן, זמינים עבורכם לכל התייעצות.

בתקווה לימים שקטים,
מחלקת החינוך זכרון יעקב



מחלקת החינוך

השירות הפסיכולוגי החינוכי

הורים יקרים,

לאור המצב הבטחוני, אנו מבקשים לרענן את הדגשים לתיווך המצב עבור הילדים. חשוב לזכור כי בשנתיים האחרונות התמודדנו כפרטים וכקהילה עם אירועי חירום רבים. הוכחנו פעם אחר פעם שיש בנו את **החוסן האישי והקהילתי** הדרוש כדי לעבור תקופות כאלו יחד. ריכזנו עבורכם עקרונות מרכזיים לחיזוק תחושת המוגנות בבית:

1. שיח מותאם ומרגיע

- **מידע אמין ופשוט:** תווכו את המציאות במילים פשוטות התואמות את גיל הילד, למשל: "יכול להיות שבשעות הקרובות נשמע אזעקה. כשזה קורה, אנחנו הולכים מיד למרחב המוגן ושם אנחנו בטוחים. ישראל שומרת על עצמה ולכן אנחנו נוקטים באמצעי זהירות"
- **דוגמה לשיח:** "המתיחות בארץ עלתה מעט, ולכן עלינו להיות ערניים מהרגיל. כשהמצב יירגע – נחזור לשגרה".
- **כלים ששומרים עלינו:** הדגישו כי האזעקה, המרחב המוגן ומערכות ההגנה הם אמצעים שנועדו לשמור על ביטחוננו.
- **מתן לגיטימציה:** הקשיבו לילדים ותקפו את תחושותיהם (למשל: "זה טבעי לפחד, אנחנו יחד ופועלים לפי ההנחיות").

2. שמירה על שגרת חירום

- **צמצום חשיפה לתקשורת:** מנעו חשיפה של הילדים לחדשות ולתכנים שאינם תואמי גיל, שכן אלו מגבירים חרדה באופן משמעותי. חשיפה רצופה לרשתות חברתיות וערוצי מידע אחרים מגבירים חרדה באופן דרמטי גם אצל המבוגרים!
- **עוגנים של שגרה:** שמרו על סדר יום משפחתי ככל הניתן ועודדו פעילויות הפוגה משותפות.
- **הכנה מעשית:** הפכו את המרחב המוגן למקום נעים (משחקים, ספרים). עם ילדים צעירים, ניתן לתרגל כניסה לממ"ד באופן חווייתי.

3. המודל ההורי

זכרו כי התגובות שלכם משפיעות ישירות על תחושת הביטחון של ילדיכם. שמירה על קור רוח והעברת מסרים ממוקדים יסייעו להם להתמודד טוב יותר.

השירות הפסיכולוגי-חינוכי ביישוב עומד לרשותכם דרך מוקד 106 או

בפניה ישירה במספר 04-6291557. אנו מזמינים אתכם לפנות אלינו בכל שאלה או התייעצות.

בברכת ימים שקטים,

צוות השירות הפסיכולוגי-חינוכי,

זכרון יעקב