



כ"ז בתשרי, התשפ"ד
12/10/2023

סימוכין: 511168923
(במענה נא ציינו מספרנו)

הנדון : התמודדות עם ילדים במצב חירום

בעתות מלחמה יש להורים אתגר כפול – תפקוד והתמודדות עם המצב בעצמם ותמיכה ותווך המצב לילדיהם. להלן מספר המלצות להתמודדות במצב מורכב זה:

דבר ראשון, דאגו לעצמכם ההורים:

בניית חוסן אצל ההורה עוזרת לולה להיות שם בשביל ילדיו. זכרו לשתות ולאכול מאכלים בריאים. נסו למצוא דרך לתת לעצמכם מספר דקות עבורכם כדי לאסוף כוחות. נשימות עמוקות ופעילות גופנית גם הם יכולים לעזור, גם אם מבוצעים רק מספר דקות בבית.

במידת האפשר, מומלץ להיפגש במקום בטוח (כמו אחד הבתים עם ממ"ד/מקלט) לבלות יחד ולחלוק בטיפול בילדים, או כל דבר אחר שמסייע לכם להרגיש יותר רגועים ומשוחררים.

התמודדות עם ילדים בבית:

1. חשוב לשמור על השגרה ככל שניתן, לשמור על מעגלי שינה ועירות- לקום בשעה סבירה, להתלבש ולשבת לארוחות מסודרות. זה חשוב לילדים ומרגיע שיש שגרה וודאות בבית כשכל כך הרבה משתנה מסביב. פעילות מהנה עם הילדים דוגמת משחקים, האזנה למוסיקה, קריאת ספרים, או הכנת ארוחות תורמת לכם ולילדיכם.
2. חשוב להגביל ככל הניתן חשיפה לחדשות ולתכנים הקשורים למצב הביטחוני. רצוי לא לפתוח טלוויזיה ליד ילדים בכל גיל, גם לא ללא קול. אותו דבר לגבי סרטונים בפלאפון. את ההתעדכנות במידע עשו הרחק מהילדים, ובעדיפות כאשר הם כבר ישנים. שימו לב לתגובות שלכם לידיעות/לסיטואציה, הילדים מבינים את המצב דרך "המשקפיים" של המבוגרים. בנוסף, ילדים (גם פעוטות) שומעים הכל ולכן חשוב לצנזר שיחות גם כשהילדים נראים עסוקים במשהו אחר/רחוקים. במידה והילד נחשף בכל זאת, חשוב לתווך לו את המידע ולתת לו לדבר על מה שראה או שמע.



**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

חטיבת הרפואה

המחלקה להתפתחות הילד ושיקומו

Department Of Child Development & Rehabilitation

3. מומלץ לשמר תחושת ביטחון, לשוחח עם הילדים על דברים המקנים בטחון, לדוגמה כניסה למקום מוגן בעת אזעקה. מומלץ לספר על האנשים שעוזרים לכולנו כגון כוחות הביטחון, מטפלים, מתנדבים, או על כיפת ברזל.
 4. מומלץ לשוב ולהגיד משפטים מרגיעים אך נכונים כמו "אתה בטוח כעת", "אני כאן איתך", "אני אוהב/ת אותך".
 5. הכינו את ה"סיפור" שאותו אתם רוצים לספר לילדים כדי לשתף אותם במצב וחיזרו עליו בעת הצורך. אל תשתמשו במילים גבוהות כדי להסביר לילדים הצעירים את המצב, דברו במושגים שלהם, לדוגמה, לילדים בני 3-4 אפשר לומר: "יש לנו ריב עם השכנים שלנו על האדמה של ישראל, ריב שנמשך הרבה שנים ולפעמים הוא מתגבר, ואז הצבא שלנו יודע מה לעשות ואיך לשמור עלינו עד שזה יעבור". לילדים קצת יותר גדולים אפשר להוסיף ולומר שהשכנים שלנו יורים עלינו טילים, אבל הצבא שלנו כבר מכיר ויודע מה לעשות וגם יש לנו את כיפת ברזל ששומרת עלינו ואנחנו סומכים עליהם שישמרו עלינו ויעדכנו אותנו". בכל מקרה, הכינו את הנרטיב מראש ואימרו אותו בביטחון.
 6. תנו לילדים לשאול שאלות ותענו בהתאם לשאלות שיש להם. אם לא יודעים את התשובה, זה בסדר להגיד שלא יודעים או שתחשבו על תשובה ותענו להם לאחר מכן. כדאי לא לענות בבהלה אלא מתוך חשיבה ושקילת מילים. בכל מקרה, חשוב שכל תשובה תשמר את תחושת הביטחון של הילד (גם אם אתם כרגע לא חשים כל כך ביטחון).
 7. תנו לילדים לדבר על מה שהם רוצים – בין אם נראה לכם חשוב או לא. אפשרו לילדים גם לשאול ולבטא עצמם רגשית, ואל תבטלו רגשות לא נעימים כמו פחד או כעס על המצב.
 8. תרגלו כניסה לממ"ד- במהלך התרגול, וודאו שאין חפצים ופריטים שעלולים להפריע בדרך, ושאתם מספיקים להגיע אליו בזמן. ניתן לעשות את זה כמשחק, לדוגמה כאשר שיר מסויים מושמע. ילדים יטו לשחק באופן עצמאי משחק של כניסה ויציאה מהממ"ד- אפשרו להם את זה, זה חלק מעיבוד הסיטואציה.
 9. נסו להעסיק אותם במשהו לטובת אחרים – אולי הם יכולים לאפות עוגיות לחיילים או לצייר ציורים לסבא וסבתא. דברים אלו נותנים תחושה של חשיבות ומשמעות.
 10. ביטוי מצוקה אצל ילדים מגוונים: ניתן לצפות לאי שקט, להסתגרות, להתפרצויות זעם או תוקפנות ועקשנות שלא אפיינה את הילד קודם. ישנם ילדים המדווחים על מיחושים שונים (כמו כאב בטן או ראש), תיתכן דריכות יתר או תלות מוגברת בהורים ואצל ילדים צעירים יכולה להיות רגרסיה התפתחותית (נסיגה בשפה/הרטבות וכו').
- חשוב להבין כי מדובר בתקופה מורכבת המציבה אתגרים שונים וכי יש לילדים את החוסן להתגבר על תקופות מורכבות אלו. בימים לא פשוטים אלו, כדאי להעניק לילדים את כל הביטחון הנדרש ולא חייבים להקפיד איתם על הצבת גבולות (למשל להתעקש שישנו במיטה שלהם). עם זאת, במקרה של תגובות חריגות במיוחד כמו חשש לצאת מהחדר, מומלץ להיוועץ עם אנשי טיפול. ניתן לעשות זאת גם דרך מוקדי התמיכה הטלפוניים.

Department of child development & rehabilitation

Ministry of Health

39 Yirmiyahu St., P.O.B 1176

9101002 Jerusalem

naama.yosha-orpaz@moh.gov.il

Tel: 02-5080434/5 Fax: 02-6474839

המחלקה להתפתחות הילד ושיקומו

משרד הבריאות

רחוב ירמיהו 39, ת.ד. 1176

ירושלים 9101002

naama.yosha-orpaz@moh.gov.il

טלפון: 02-5080434/5 פקס: 02-6474839



בממ"ד:

1. מומלץ להכין את הממ"ד\מקלט עם משחקים\ספרים שהילדים אוהבים כך שיהיה אפשר להעסיק אותם בנעימים. כדאי לקחת אתכם חפץ מעבר או צעצוע אהוב.
2. בזמן אזעקה, להוביל אותם לממ"ד\מקלט ברוע ככל שניתן. הסבירו כי כעת האזעקה עוזרת לנו לשמור על עצמנו ועלינו להיכנס למרחב מוגן, שנשהה בו זמן מוגדר ולאחר מכן נוכל לצאת.
3. מגע פיזי כגון יד על הכתף או חיבוק יכולים לעזור לתחושת ביטחון.
4. כדאי ללמד את הילדים תרגילי נשימות תוך כדי משחק – לדוגמה לנשום עמוק ולנשוף על מנת לכבות את הנר בעוגת יום ההולדת (עם שילוב דמיון).
5. ככל שאתם יכולים, ניתן ורצוי לנצל את הזמן בממ"ד למשחק, קריאת ספרים ופעילות משותפת. אפשר גם לעשות פעילות גופנית תוך כדי משחק כמו משחקי חיקוי תנועות. הכי חשוב לעשות דברים ביחד, לא דווקא תוכן הפעילות הוא שחשוב. גם ניקיון משותף יכול להיות חוויה משחררת ומאחדת.
6. תנו לילדים תפקידים - מתן תפקידים מגדיל את תחושת השליטה של הילדים במצב. כך למשל, ניתן לבקש מהם להכין מראש משחקים למרחב המוגן. בזמן האזעקה - להכניס את בעלי החיים, למזוג כוס מים לכולם וכד'.

נשים הרות:

העובר הקטן שבבטן מרגיש את אמא שלו. את דופק הלב שלה, מרווחי נשימה, לחץ הדם והקולות ששומע מבחוץ. סביבה רגועה מיטיבה את התפתחות העובר. ההריון כשעצמו יכול לעורר חרדה, וביתר שאת בעת הזו. חשוב לסייע לנשים הרות למצוא את הדרכים שיעזרו להן להירגע כמו שיחה או פעילות כלשהי עם אדם קרוב מהמשפחה או מהחברים. נכון שאישה הרה תמצא את המינון הנכון עבורה בצפייה במסכים ובעדכונים אשר מעלים את רמת החרדה. במידה והאישה חשה חרדה אשר מפריעה לתפקודה, מומלץ לפנות לקבלת סיוע. בחלק מהמקרים יומלץ לאישה על ידי רופא המשפחה לקחת תרופות נוגדות חרדה אשר נמצאו בטוחות לשימוש בהריון. ניתן להתייעץ עם רופא המשפחה ועם המרכז הטרטולוגי.

נשים מניקות:

משרד הבריאות מעודדת נשים מניקות להמשיך להניק במצב חירום. הנקה הוכחה כמונעת מחלות ומורידה לחץ. נשים מניקות הזקוקות לעזרה בהנקה או למידע בנוגע לתזונה מוזמנות לפנות לצוות בתחנות טיפת חלב או לפנות למוקד טיפת חלב במספר * 5400 שלוחה 9 בימי א'-ה' בין השעות 16:00 עד 21:00 ובימי שישי בין השעות 8:00 עד 13:00.



**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

חטיבת הרפואה
המחלקה להתפתחות הילד ושיקומו
Department Of Child Development & Rehabilitation

במקרה של צורך בתמיכה, ניתן לפנות למוקדי קופות חולים כפי שמופיע מטה:

מוקדי בריאות הנפש של הקופות, אשר מאפשרים שלוש שיחות טיפוליות על ידי אנשי מקצוע:

מאוחדת - מוקד ארצי	מכבי - דרך תלם	כללית - תמיכה נפשית
24/7	שעות: 08:00-22:00	2708*
3833*	3028*	בשעות: 07:00-20:00

לאומית - דרך תלם

בשעות: 08:00-22:00

קו חירום - 054-9292273

מענה בוואטסאפ - 054-9299973

לאומית תפארת בית חם בערבית -

04-6111891 (8:00-17:00)

מוקדי החירום של מרכזי הסיוע בכל הארץ:

המוקד להורים של מרכז דואט והעמותה לבריאות הנפש של התינוק:
מוקד טלפוני לגיל הרך, להורים ובני משפחה, 24/7. בטלפון: 0547503970.

כללית 03-7472010

מכבי 3555*

לאומית 1700507507

507*

מאוחדת 3833*

ער"ן - 1201

נט"ל - 1-800-363-363

צוות המחלקה להתפתחות הילד ושיקומו

משרד הבריאות

Department of child development & rehabilitation

Ministry of Health

39 Yirmiyahu St., P.O.B 1176

9101002 Jerusalem

naama.yosha-orpaz@moh.gov.il

Tel: 02-5080434/5 Fax: 02-6474839

המחלקה להתפתחות הילד ושיקומו

משרד הבריאות

רחוב ירמיהו 39, ת.ד. 1176

ירושלים 9101002

naama.yosha-orpaz@moh.gov.il

טלפון: 02-5080434/5 פקס: 02-6474839