

קווים מנחים להתמודדות במצב חירום לאומי להורים למתבגרים ולמתבגרות



שירות פסיכולוגי חינוכי והתפתחותי
אגף החינוך, עיריית רמת גן



עיריית רמת-גן

על מה נדבר?

1 מה שלומכם?

2 תפקיד ההורה בעת חרום

3 התמודדות עם חוסר ודאות

4 כלים מעשיים לתיווך המצב וסיוע למתבגרים

5 איתור סימני אזהרה



אנחנו מתמודדים עם מצב בלתי אפשרי

- במה זה שונה ממצבי חירום אחרים שנתקלנו בהם עד עכשיו?
- כהורים מתעוררים בנו הרבה רגשות אשם
- לכן חשובה מאוד - חמלה עצמית



קודם כל – דאגו לעצמכם!



■ "במקרה חירום, שים תחילה את מסכת החמצן שלך ואז שים את המסכה לילד/ה"

■ בדקו מה עוזר לכם להתמודד עם רגעי משבר?

■ בקשו עזרה מבן/בת זוג, משפחה, חברים.

■ אם אתם חשים רמות גבוהות של מצוקה – פנו לקבלת עזרה מקצועית.



איך עוזרים למתבגרים ולמתבגרות להתמודד?



שיח עם מתבגרים על המצב

שימרו על ערוץ פתוח לשיח - כל תגובה רגשית הינה לגיטימית.

הקשבה באופן פעיל ואמפתי, נתינת תיקוף.

תיווך ושיח משותף לאחר חשיפה לתכנים קשים.

היו מוכנים לדאגות שיעלו סביב העתיד (גיוס), אובדן בני משפחה וכו'

היו כנים, אך נסו לשמור על אופטימיות.

נרטיב של חוסן: "אנחנו לא יודעים כמה זמן המצב הקשה ימשך, אבל ישראל כבר עברה מצבים קשים והתגברה...". "החיילים שלנו כבר בשליטה על המצב ומגינים עלינו".



תקשורת ורשתות חברתיות

- כוח הסברתי VS חשיפה לסרטונים
- שיח בגובה העיניים על השפעות החשיפה לסרטונים.
- לא משאירים טלוויזיה פתוחה על ערוצי חדשות
- **ניתוב שימוש באמצעי תקשורת להשפעה חיובית**



סדר יום – יש חיה כזאת?

- בתקופה הזו אצל בני נוער רבים "מתהפכים" היום והלילה והחזרה ל"שגרה" קשה.
- הם מתקשים לקום לשיעורים בזום וגם כשהם מחוברים הם עסוקים בפעילויות אחרות ולא מתרכזים.
- חלקם מסתגרים בחדרים ולא יוצאים מהבית.
- ישנה התרחקות מחברים ומיעוט של פעילויות חברתיות.



התמודדות עם חוסר ודאות

- אחד הדברים שנותנים לנו ביטחון בחיים, זה המוכר והידוע – השגרה.
- שיחה על מוקדי כוח ודרכי התמודדות עם שינויים. שדרו להם ביטחון ואמונה ביכולתם להתמודד עם חוסר הוודאות.
- הקפדה על סדר יום קבוע.
- להחזיר לאחריות בבית – לתת תפקידים.
- עשייה התנדבותית בקהילה מרחוק- מקרוב.
- קשרים חברתיים, יציאה מהבית.

גם קצת הומור יכול לעזור



8 צעדים לרגיעה עצמית



לכווץ את כף היד
לאגרוף חזק, להחזיק
מכווץ ולהרפות. לחזור
על הפעולה כמה פעמים

לעצור

לוודא שאני
במקום מוגן

לחייך למי שלידכם
(גם אם זה חיוך קצת
מאולץ) או לצלם סלפי
מחויך ולשלוח

להוציא אויר בנשיפה ארוכה
ואיטית, עד שהריאות
מתרוקנות. למלא מחדש
דרך האף ולחזור על
הפעולה כמה פעמים

להסתכל סביב -
מה אני רואה, מי נמצא
לידי, לספור 5 דברים
עגולים



כמה כלים
פרקטיים
כשהחרדה
מציפה

אם התחושה
השתפרה - לחפש
מישהו לעזור לו

לזכור שכל תגובה
היא נורמלית למצב
לא נורמלי



נט"ל
חורים לחיים
נמנוי טראומה על רקע לאומי

זיהוי סימני אזהרה

- רגרסיה בהתנהגות ללא שיפור
- הסתגרות ממושכת וחוסר מוכנות לשיח
- הימנעות מכניסה לממד
- כל התנהגות שאתם מרגישים שהינה חריגה במיוחד ואתם לא מצליחים לתת מענה סביר

מה עושים?

- פונים לפסיכולוגית המסגרת דרך הצוות החינוכי
- פונים ישירות לקו הפתוח- ניתן לשלוח הודעת וואצאפ למספר 052-2118153.



לסיכום...

תהיו נוכחים

תהיו מעורבים

אם יש קושי - שתפו את הצוותים
החינוכיים

תעשו מה שאתם מסוגלים כרגע

ואל תשכחו לדאוג לעצמכם!



תודה על ההקשבה,
נקווה לימים שקטים ובטוחים

