



# הורי ותושבי בני שמעון היקרים

כולנו בתקופה של יציאה משגרה וצורך לייצר ולקיים סדר יום חדש

במקרה בו אתם זקוקים לייעוץ או עזרה,

ניתן לפנות לאנשי הטיפול במועצה

העומדים לרשותכם דרך המוקד: 

**08- 6257900**



## שוחחו ושתפו ברגשות ומחשבות

תנו מקום לביטוי רגשי וקבלו שונות של רגשות. חשוב לשאול: מה שמעת? ממה אתה חושש? מה מפחיד אותך? זאת בכדי לארגן את המידע ולספק מידע חסר. סיים בהרגעה "אנחנו נעבור את זה יחד".



## הורים ומבוגרים כמתווכים

התמקדו במה ניתן לעשות, למרות אי הוודאות. ילדים חווים את הארועים דרך העיניים שלכם, ככל שנצליח להרגיע את עצמינו נצליח להרגיע את הילדים. **זכרו שהמצב זמני**. חפשו את הדרך המרגיעה אתכם (נשימות, מוזיקה, קריאה וכ').



## לפעול, לפעול, לפעול.. לפעול..

עשייה היא אחת הדרכים להרגיש בטחון ושליטה, חשוב ליצור סדר יום, **ליזום פעולות מהנות לכם ולמשפחותיכם:** בישול, ספורט, משחק, יצירה וכו'.



## להגביל חשיפה למדיה

אינטנסיביות של המידע מעצימה את הפחד והבלבול. **חשוב להגביל ולתווך את המידע.**



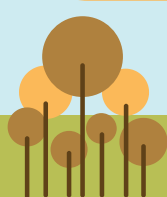
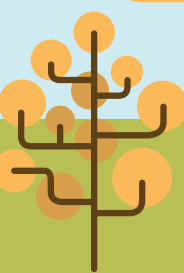
## לא לפחד מנסיגה

שימו לב לתגובות המעידות על מתח וחרדה ולתגובות חדשות. לעיתים בתקופת לחץ ישנה נסיגה, **חשוב לא להבהל או לכעוס**, עם החזרה לשגרה לרוב התופעות יעלמו, יחד עם זאת אל תהססו לפנות לאנשי המקצוע.



## שמרו על קשרים חברתיים ומעגלי תמיכה

**שמרו על קשר עם חברים, משפחה ועמיתים**, עודדו גם את הילדים לעשות זאת, באמצעות הפלאפון, המחשב וכו'.



אנחנו לשירותכם בכל זמן, שירות פסיכולוגי-חינוכי והאגף לשירותים חברתיים.