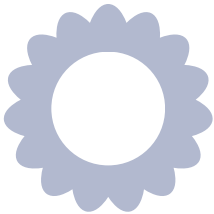


הורים יקרים,

כבר שנתיים של מלחמה, כולנו - הורים וילדים - עוברים תהליך מורכב. לקראת חזרת החטופים, חשוב שתדעו: אתם עושים עבודה נהדרת, גם כשלא מרגישים ככה. העלון הזה כאן כדי לתת לכם כלים בסיסיים ולהזכיר לכם שאתם לא לבד.

האמת החשובה ביותר

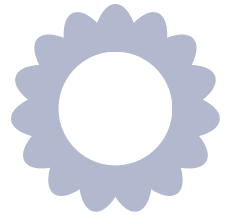
הילדים שלכם הרגישו הכל - גם אם ניסיתם להגן עליהם. הם ספוגים רגשיים שקלטו את החרדה, שמעו את השיחות, הרגישו את המתח. וזה בסדר גמור. מה שעשיתם - להיות שם, להמשיך, לתת להם בית בטוח - זה בדיוק מה שהם היו צריכים. עכשיו הם מעבדים. וזה יכול להראות כמו: צמידות מוגברת, חרדות, רגרסיה, משחק חוזר, שאלות חוזרות, קשיי ריכוז, שינויי מצב רוח, או התרחקות. כל זה נורמלי. כל זה זמני.



שלושה עקרונות זהב

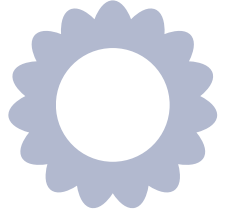
כנות מותאמת גיל

- לא מסתירים. לא משקרים. אבל גם לא מציפים.
- לקטנים (3-6): שפה פשוטה + דימויים + סיום בביטחון
- ליסודי (7-12): יותר פרטים, אבל לא הכל + לגיטימציה לבלבול
- למתבגרים (13-18): כמו מבוגרים, בכבוד + כנות + מקום למורכבות
- תמיד: ענו על שאלות אם שאלו. אם לא שאלו - אל תציפו.
- אל תסתירו רגשות - אבל אל תהפכו אותם לנטל
- ילדים צריכים לדעת שההורים אנושיים.
- זה בסדר לבכות, להיות עצוב, להיות עייף.
- אבל ילדים לא צריכים להרגיש שהם צריכים לטפל בהורים.
- המסר הנכון:
- "אמא/אבא עצוב/ה עכשיו, אבל אמא/אבא מטפל/ת בזה. אתה לא צריך לדאוג.
- אמא/אבא פה בשבילך."
- תנו לגיטימציה לרגשות מעורבים
- המסר החשוב ביותר:
- ♥ אפשר לשמוח על מי שחזר ולבכות על מי שלא חזר.
- ♥ אפשר להקל שזה נגמר ולהיות כועס שזה קרה.
- ♥ אפשר לחגוג את החיים ולהתאבל על האבדות.
- ♥ אפשר להרגיש אושר עמוק וכאב עמוק - באותו הרגע.
- הלב שלנו יכול להכיל את הכל.



שמונה דברים שעוזרים לכל ילד

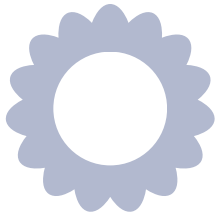
1. שגרה יציבה - אותן שעות אכילה ושינה = ביטחון
2. מגע פיזי - חיבוקים, נשיקות, יד על הכתף
3. האזינו יותר ממה שאתם מדברים - לפעמים הם רק צריכים מישהו ששומע
4. תנו לגיטימציה לכל רגש - "זה בסדר להרגיש ככה"
5. הגבילו חשיפה למסכים - לא חדשות לפני שינה
6. עודדו ביטוי - ציור, כתיבה, מוזיקה, משחק, ספורט
7. היו עקביים - אם הבטחתם, קיימו
8. הזמינו שאלות - "אם יש לך שאלות בכל זמן, אתה יכול לבוא"



מתי לפנות לעזרה?

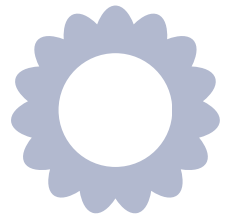
- | | |
|---|----------------------------------|
| ⚠️ פגיעה עצמית או דיבור על התאבדות | ⚠️ סיכונים מתמידים כל לילה |
| ⚠️ שינויים דרמטיים שנמשכים מעל 3-4 שבועות | ⚠️ בידוד מוחלט מחברים |
| ⚠️ רגרסיה חמורה שלא עוברת | ⚠️ שימוש בסמים/אלכוהול (מתבגרים) |
| | ⚠️ אלימות כלפי אחרים או עצמם |

אל תחכו. אל תתביישו. טיפול עובד.



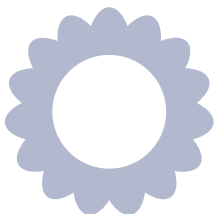
שלוש שאלות שהורים שואלים

- "אני מרגיש/ה שאני נכשל/ת כהורה."
 ❤️ אתם לא נכשלים. העובדה שאתם שואלים את זה - זה אומר שאתם הורים טובים. הילדים שלכם יהיו בסדר. בזכותכם.
 "הילד שלי לא רוצה לדבר איתי."
 ❤️ זה נורמלי. אל תכפו. תהיו זמינים. לפעמים ילדים מדברים יותר כשעושים משהו ביחד מאשר בשיחה פרונטלית.
 "מתי זה ישתפר?"
 ❤️ זה לוקח זמן - לכל אחד אחרת. בממוצע: חודש-חודשיים הכי קשה, 3-6 חודשים מתחילים לראות שיפור, שנה - רוב האנשים חוזרים לתפקוד טוב.



מסר אישי אליכם

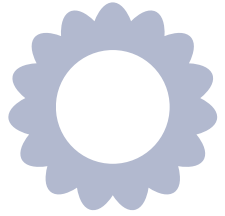
- ❤️ אתם לא צריכים להיות מושלמים. אתם צריכים להיות שם. וזה מספיק.
 ❤️ זה בסדר להיות אנושיים. לבכות, להיות עייפים, להרגיש מבולבלים. הילדים צריכים לראות שגם מבוגרים מרגישים.
 ❤️ אתם לא לבד. יש עזרה. יש משאבים. יש אנשים שרוצים לתמוך. אל תתביישו לבקש.
 ❤️ הילדים שלכם יהיו בסדר. הם יגדלו. הם יתאוששו. הם יבנו חיים טובים. בזכותכם - כי אתם שם, מנסים, אוהבים.
 ❤️ תנו לעצמכם זמן. התאוששות זה תהליך. לא קו ישר. יש עליות וירידות. אבל כל יום - אתם צועדים קדימה.



שמרו על עצמכם קודם

אתם לא יכולים למזוג מכוס ריקה.
אם אתם שבורים לגמרי - אתם לא יכולים לתמוך בילדים.

- קחו זמן לעצמכם (גם 15 דקות ביום)
 - דברו עם מישהו
 - עשו משהו שעושה לכם טוב
 - בקשו עזרה לעצמכם אם צריך
- זה לא אגואיזם. זו חוכמה.
טיפול בעצמכם = טיפול בילדים.



אנחנו כאן בשבילכם

מרכזי החוסן וארגוני הקואליציה הישראלית לטראומה
זמינים לתמיכה:

- ☎ מוקד חוסן ארצי *5486
- ☎ שדרות 09-6611150 / 08-6611140
- ☎ אשכול - 08-9965264
- ☎ שדות נגב - 050-5727378
- ☎ שער הנגב - 051-2266275
- ☎ חוף אשקלון - 08-6576728
- ☎ אשקלון - *2452
- ☎ אמ"ן - נתיבות, מרחבים, בני שמעון - 055-3063863
- ☎ אופקים - 054-8220057
- ☎ חברה בדואית - 072-2212788
- ☎ עציון - 058-3989550
- ☎ בנימין - 02-5848600
- ☎ שומרון - 055-2779285
- ☎ יהודה - 0559534177 / 02-9969560
- ☎ חברה ערבית - 054-2296030
- ☎ ער"ן 1201
- ☎ נט"ל 1-800-363-363
- 💬 סה"ר (וואטסאפ): 055-9571399

אתם לא לבד. אנחנו כאן לעזור. ❤️

