שירות פסיכולוגי חינוכי, אגף החינוך, עריית מעלות-תרשיחא, 12.5.21

**גננות יקרות**

אנו עדים להסלמה במצב הביטחוני, בדרום ובמרכז הארץ. למרות הריחוק הפיזי הרי המתח והדאגה מגיעים לכל בית.

בימים אלו הילדים וההורים נושאים עיניהם אלינו ואל דרך ההתמודדות אותה אנו מתוות. נשים לב למסרים המועברים על ידינו, באמצעים מילוליים ושאינם מילוליים. נשתדל שלא לשוחח על המצב בסביבת הילדים.

בעזרת תמיכה נכונה ניתן יהיה לסייע לילדים להגיע לוויסות ואיזון רגשי גם בימים מתוחים אלה.

לכן הגננות נמליץ:

-שוחחו עם הילדים על פי רמת הבנתם ובהתאם למה שהילדים מביאים. הסבירו בקצרה "בחלק מהמקומות בארץ נשמעה אזעקה אתמול בלילה והילדים נכנסו למרחב המוגן עקב ירי טילים". זה קרה רחוק מאיתנו והצבא שלנו שומר ומגן עלינו. גם לנו בגן יש מקלט ובמידת הצורך נשתמש בו. הוא מקום שומר ומגן.

-תרגלו כניסה למרחב המוגן, בהתאם להנחיות. הדגישו כי התנהגות בהתאם להוראות הביטחון מגנה עלינו בשעת חירום.

-הקשיבו ותמכו בילדים, הימנעו ממסירת פרטים מיותרים.

-מגע וחיבוק מעניקים תחושה טובה.

-העבירו מסר לילדים שביכולתם להתמודד וכי המבוגרים בסביבתם שומרים ומגנים עליהם.

-שלבו פעילויות מהנות ומשחררות בסדר היום: ספורט ותנועה, ריקוד ומוזיקה עוזרים להתמודדות. קצרו את זמן המפגש והאריכו בפעילות הפגה. שחקו משחקים והקריאו לילדים סיפורים אהובים ומוכרים להם. תרגלו את תרגילי החוסן, נשימות מאזנות, כיווץ והפריית שרירים, מפחיד ומסוכן.

-עודדו פעילויות של שיתוף פעולה ועזרה הדדית. להיות ביחד- נותן כוח.

-מפו את מעגלי הפגיעות השונים ופעלו ברגישות בהתאם לצרכי הילדים.

-הקשיבו למסרים העולים במשחק החופשי בין הילדים ולשיחות ביניהם.

- אפשרו הבעת והחצנת רגשות בדרכים שונות ללא שיפוטיות.

ילדים מגיבים למצבי לחץ בדרכים שונות, כדאי להיות ערים לאיתותי מצוקה של ילדים כגון: הצמדות למבוגר, פעילות יתר, תוקפנות. במצבים אלו כדאי לשתף את ההורים ובמידת הצורך

את פסיכולוגית הגן.

אנו בשירות הפסיכולוגי עבורכן,

לימים שקטים ובטוחים,

צוות השפח (מידע נוסף, כלי חוסן באתר השפח)