

מה אפשר לעשות כשמפחדים בזמן אזעקה?



אוניברסיטת בר-אילן
תכנית ההתערבות "טיול משפחתי" – הקליניקה לשירות הקהילה, המחלקה לפסיכולוגיה
ומיזם "אדוות להחלמה" בית הספר לעבודה סוציאלית

הורים יקרים,

הימים הם שוב ימים מתוחים ומאתגרים. השגרה מופרת, תחושת הביטחון מתערערת, ואנו נדרשים להסתגל שוב למציאות חירום שאינה פשוטה, לנו ולילדינו.

ספרון זה נועד לסייע לכם לתווך לילדים את המצב באופן מותאם לגילם, וגם להציע מגוון פעילויות שאפשר לעשות יחד, בבית ובמרחב המוגן, כדי לחזק חוסן, שליטה בתוך התקופה המורכבת.

חשוב לתווך לילדים את המציאות כדי שיבינו מה קורה, מבלי להשאיר אותם בתחושה ש"הכל בסדר", אך גם בלי לחציף אותם בתחושת בהלה ואימה.

ילדים זקוקים לאמת רגישה ומותאמת גיל, כזו שמכירה בכך שהמצב מורכב, ובו בזמן מדגישה שיש מבוגרים ששומרים, פועלים ודואגים. כאשר דמות התקשרות בטוחה מדברת עם הילד בשפה פשוטה וברורה, מקשיבה לשאלותיו ונשארת זמינה רגשית, תחושת הביטחון מתעצמת. עצם הנוכחות שלכם, ההסבר, המגע והיכולת להישאר בקשר, הם העוגן המרכזי עבור ילדיכם.

לפרטים נוספים מוזמנים לעיין בסוף החוברת אודות תכנית ההתערבות "טיול משפחתי".

ד"ר תמר זילברג, ד"ר טלי גב ופרופ' רחל דקל, המחלקה לפסיכולוגיה
ובית ספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר-אילן

היום בבוקר קמנו ושמענו רעש חזק
חזק.

הרעש הזה הוא **אזעקה**, האזעקה
שומרת עלינו ואומרת לנו שזה הזמן
ללכת למקום הבטוח בבית שלנו
שלנו, או במקום אחר קרוב



כשאנחנו שומעים את האזעקה בטלפון של
אמא או אבא, או בחוץ הלב שלנו נבהל
ואנחנו מרגישים קצת פחד.

גם אמא ואבא מרגישים פחד וזה
ממש בסדר!



הלב שלנו יכול פתאום לדפוק ממש מהר (בום-בום-בום!).
זה לא מסוכן, זה רק הגוף החכם שלנו שומר עלינו.



אנחנו נכנסים יחד למרחב המוגן וסוגרים את הדלת והחלון כדי להיות בטוחים. לפעמים זה הממ"ד בבית שלנו ולפעמים זה מקלט עם עוד שכנים ואנשים ששומרים על עצמם בטוחים



מה נוכל לעשות כשאנחנו במרחב המוגן והלב שלנו מרגיש פחד?

כדי לעזור ללב להירגע,
ניקח נשימה עמוקה.

נדמיין שאנחנו מריחים עוגה חמה
ומתוקה, ונוציא את האוויר לאט לאט.

נוציא אוויר לאט לאט כדי לקרר את
העוגה, אפשר גם לדמיין איזה טעם יש
לה!



אפשר לכווץ את הידיים חזק-חזק כמו גיבורים...
ואז לשחרר אותן שיהיו רכות ונעימות כמו ספגטי.



אפשר גם להסתכל בחדר מסביב?

אולי אתם יכולים למצוא 5 דברים בצבע
כחול



אפשר לעשות בועות סבון, או לעצום עיניים ולדמיין דברים שאנחנו אוהבים!

אפשר אפילו לשחק במשחק הניחושים ולנחש מה כל אחד מהמשפחה מדמיין (:



בזמן שאנחנו מחכים, אפשר לעשות דברים כיפיים!

אפשר לצייר ציור, לקרוא סיפור או לשחק במשחק קופסה.



חיבוק גדול וחזק מאימא,
אבא או מהבובה שלנו...

עושה לנו הרגשה נעימה,
חמה ובטוחה בבטן.



הגוף שלנו חכם ושומר עלינו, ביחד עם אבא או אמא שאוהבים ושומרים עלינו
נלמד להרגיש בטוחים עד שדברים יחזרו לאט לאט להיות רגילים, כמו שהיה לפני האזעקות.





**מה עוזר לי כשאני מפחד/ת?
(ציירו כאן!)**

מה עוזר לי להרגיש נעים?

אפשר לשחק ביחד
"מה עוזר לי להרגיש
נעים" ואפילו להכין
כרטיסיות של משחק
הזיכרון, או כל דבר
אחר...





”טיול משפחתי”



התערבות משפחתית קצרה להתמודדות עם קשיים בעקבות המלחמה

מיזם אדוות להחלמה והקליניקה לשירותי הקהילה של המחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר אילן מציעים התערבות משפחתית קצרה ומתאמת גיל לסיוע בהתמודדות עם קשיים ולחצים שהתעוררו בעקבות המלחמה.

ההתערבות מיועדת למשפחות עם ילדים ונוער בגילאי 3-15 המתמודדות עם לחץ ומצוקה בעקבות אירועי המלחמה.

מטרת ההתערבות: ללמד את בני המשפחה אסטרטגיות וויסות עצמי והתמודדות עם מתח ומיומנויות שיח רגשי על מצבי דחק וטראומה, לצורך התמודדות מותאמת בסביבה המשפחתית וחיזוק החוסן המשפחתי.

משך ההתערבות: 4-5 מפגשים באורך 60-90 דקות כל אחד. המפגש הראשון והאחרון יתקיים עם ההורה/ים בלבד, שאר המפגשים יתקיימו עם ההורה/ים והילד/ים יחד.

המפגשים יתקיימו באוניברסיטת בר אילן ויכללו מענה על שאלונים לפני ואחרי ההתערבות.

טרם ההתערבות תבוצע שיחה טלפונית לבדיקת התאמת התוכנית למשפחה.

עלות ההתערבות: 100 ש”ח לפגישה

מה אפשר לעשות כשמפחדים בזמן אזעקה?



אוניברסיטת בר-אילן

לפרטים נוספים על תכנית ההתערבות המשפחתית הקצרה: ”טיול משפחתי”



להרשמה ופרטים נוספים סרקו את קוד ה-QR

או לחצו על הקישור הבא: <https://wkf.ms/4bAOrsD>

family.center@biu.ac.il

