



## המחלקה לשירותים חברתיים

### עקרונות סיוע להורים לילדיהם, בעקבות אסון

כדי להיות פנויים רגשית ומסוגלים לסייע ולתמוך בילדינו בעת חירום, עלינו לעשות, קודם כל, בירור פנימי עם עצמנו כאישיות בפני עצמה. עלינו להביא למודעות את תפישותינו, רגשותינו ומחשבותינו בהקשר לאסון. זו ההזדמנות לזהות בעצמנו את נקודות הקושי ומוקדי הכוח ואת יחסנו הכולל למציאות משברית. העיבוד האישי ייעשה במקביל לסיוע לילד.

נוסף, יש לקחת בחשבון את האפיונים הייחודיים של ילדכם, ילדים בעלי רגשות מיוחדת או כאלה שחוו כבר אובדן משמעותי בחייהם, עלולים להיות מושפעים עוד יותר מהאירוע ולכן מתחייבת מכך ערנות נוספת.

- זכרו וציינו בפני ילדכם, שרוב האנשים מוצאים כוחות נפש, מתמודדים בעצמם ומתאוששים כעבור זמן מסוים.
- זהו מהם המשאבים המסייעים לילדכם בדרך כלל, ועודדו אותם להשתמש בהם ולהרחיבם: פעילות גופנית, בילוי כלשהו, קריאה, אכילה, הבעת רגשות באמצעים שונים (כתיבה, יצירה וכדו'), שיתוף חברים, עשייה חיובית, נתינה לאחר, עיצוב חלומות לעתיד...
- סייעו לילדכם להבין את הסיטואציה וההקשר שלה למציאות, מכמה שיותר זוויות ונקודות מבט.
- זהו את הרגשות והמחשבות, עשו הבחנות ביניהן, סייעו בהבנתן המעמיקה ונרמלו אותן. תנו לגיטימציה למגוון של רגשות, גם כאלה שנראים לנו "לא שייכים" או "לא נכונים", זוהי התשתית ליצירת ביטחון לדבר ולשתף. ילדים מבטאים את תחושותיהם בצורות שונות. קבלו שוני זה והגיבו בהתאם.
- גייסו את ערנותכם ויכולת ההקשבה שלכם כדי לעקוב אחר המצב הנפשי של ילדכם. זמנו באופן מתוכנן שיחה עם ילדכם ותכננו איתם את הזמן והמקום.
- אם ילדכם מסרב לשוחח עמכם, אמרו שאתם זמינים בכל זמן שירצה, אל תלחצו ואל תנזפו.
- **שימו לב**, ילד שמתקשה להתאושש, שנראה מכונס בעצמו יתר על המידה, מרבה לבכות, מדווח על חוסר תיאבון או אכילה מוגזמת, על עייפות, קושי להירדם, חלומות רעים, בעתה, קשיי נשימה, חנק, כובד בחזה, שלשול, מתח בשרירים, סחרחורת, קושי להתרכז ביום, הימנעות מפעילויות מסוימות ועצבנות. אם זה קורה בשבועות הראשונים, זה עדיין תקין. אם זה נמשך מעל כחודש לאחר האירוע או אם אין שיפור הדרגתי במהלך החודש הראשון, פנו בהקדם לקבלת עזרה מקצועית של מומחים לטיפול בטראומה. טיפול בזמן ימנע קיבעון של התופעה.

### לאן אפשר לפנות?

1. פניות בטלפון: ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) 1201.
2. המחלקה לשירותים חברתיים במועצה האזורית רמת הנגב – 08-6564145  
עו"ס רביבים ומרחב-עם - שלומית ולרשטיין 050-3043940  
עו"ס מדרשה, מחנה טלי ורתמים - נדב פרץ 050-9338989  
עו"ס משאבי שדה, טללים, אשלים, שיוף - אושרת דהן 050-6670442  
מ"מ עו"ס שדה בוקר, פתחת ניצנה ומנהלת המחלקה - ורד חדידה 050-7458097.
3. פנייה למרפאה ולרופא המשפחה.
4. במידה וקיימות אמירות אובדניות של הילד יש לפנות למיון ילדים להערכת פסיכיאטר. פנייה למיון מצריכה הפנייה מרופא המשפחה/צוות המרפאה.

### **תמיד יש תקווה!**

טל. 08-6564145 | [veredh@rng.org.il](mailto:veredh@rng.org.il)

ד.ג. חלוצה 85515 | טל. 08-6564111 | פקס. 08-6564183 | [www.rng.org.il](http://www.rng.org.il) | בפייסבוק: מועצה אזורית רמת נגב

אשלים | באר מילכה | חוות דרך היין | טללים | כמהין | מדרשת בן-גוריון | מחנה טלי | מרחב-עם  
משאבי שדה | ניצנה | עזוז | קדש ברנע | רביבים | רוח מדבר | כפר רתמים | שאנטי במדבר | שדה בוקר | שיוף