

בדף זה ריכזנו עבורכם ההורים המלצות להתנהלות במצב הביטחוני הנוכחי, קראו את המידע ואנו תקווה שתוכלו למצוא מידע הרלוונטי לכם ולילדכם

### **היכרות עם המרחב המוגן/מקלט:**

כדאי להכיר לילד את המרחב המוגן ובמידת האפשר ללכת איתו לשם מספר פעמים ולארגן מספר חפצים אישיים עבורו מראש. עד כמה שאפשר להשמיע את הצפירה או התראת "צבע אדום" גם אם באופן מלאכותי, ולהפנות את תשומת ליבו של הילד לכך שברגע ששומעים זאת יש ללכת למרחב המוגן/למקלט.

במידה והמרחב המוגן אינו בתוך הדירה, אלא מקלט האמור לקלוט מספר משפחות, מומלץ להכין קופסה סגורה ובה מספר פעילויות שהילד אוהב. למשל, חוברות צביעה, נגן מוסיקה, פאזלים או משחקי קופסה, ספרים, במידה ויש טלוויזיה אז גם קלטות DVD שהילד אוהב. כדאי לארגן את הקופסה מראש ולהראות לילד היכן היא מונחת ומה יש בתוכה. ניתן להביא שמיכה או פוף או כל דבר אחר שמוכר לילד ולהשאירם במקלט בפניה מיוחדת עבורו (כולל בקבוק ומוצץ אם הילד משתמש בהם).

במידה והמרחב במוגן הוא בתוך הדירה ניתן לארגן אותו כך שיהיו בו חפצים אישיים, מוכרים ואהובים על הילד. כדאי שהילד יראה מראש שהחפצים שם וידע היכן למצוא אותם במידת הצורך.

כדאי גם להכין תיק עם שתיה וחטיפים למקרה של שהייה ממושכת.

אפשר להכין לילד אלבום תמונות קטן עם תמונות שלו ושל בני המשפחה. אפשר גם להכין סיפור חברתי שמתאר את הישיבה במרחב המוגן ומכין את הילד למי עוד יהיה שם ואיך עליו להתנהג. את אלו אפשר לצרף לתיק ולהשאירו בכניסה למרחב המוגן או ממש ליד דלת הבית שניתן יהיה לקחת את התיק מיד כשיוצאים לכיוון המקלט.

חשוב מאד לחזק את הילד באופן משמעותי על ישיבה בשקט או על כל התנהגות ניאותה אחרת שנבחרה כמטרה עבורו, במרחב המוגן. אפשר להכין "הפתעות" קטנות ועטופות ולתת לו אותן ביציאה מהמרחב המוגן.

שגרה וסדר יום קבוע תמיד מקלים על ילדים. עד כמה שניתן חשוב לשמור על סדר יום מאורגן וקבוע גם במצב כל כך לא שגרתי. הכנה מראש חשובה לילדים רבים, כך שתכננו היום, עד כמה שניתן, יעזור להכין את הילד לקראת הבאות. כדאי שהילד ידע מראש עם מי הוא יהיה במשך

היום, מי עוד יהיה איתו בבית, ובאילו פעילויות הוא יוכל לעסוק. ניתן להכין תמונות של מספר פעילויות אפשריות ולתת לילד לבחור מה הוא רוצה לעשות.  
ניתן להבנות מערכת שעות יומית שבה לילד ברור מה הוא עושה. ניתן לארגן לוח סדר יום בתמונות ולשים בצידו תמונה של המרחב המוגן כדי שבכל פעם שיש להיכנס אליו ניתן יהיה להראות לילד את התמונה ולהראות לו שזה הזמן להיכנס לשם.  
ילדים שכבר קוראים וכותבים יכולים להיעזר בסדר יום כתוב או אפילו ביומן.

### **חדשות, טלוויזיה, תמונות ורעשים מפחידים:**

עד כמה שניתן כדאי להרחיק את הילדים מהתמונות שמופיעות במהדורות החדשות בטלוויזיה. אם יש בבית טלוויזיה נוספת כדאי ליעדה לטובת הילדים ולהראות להם קלטות או תכניות המתאימות לגילם.

במידה והילדים בכל זאת נחשפים למראות בחדשות, יש לבחון את תגובתם ועד כמה שניתן להסביר שלאיש כואב או שהוא עצוב וכדומה, הכל בהתאם לרמת ההבנה והיכולת השפתית של הילד.

התמודדות עם רעשים של פיצוצים, צפירות, סירנות של כוחות ביטחון והצלה: עד כמה שניתן להכין את הילד לכך שיתכן ונשמע רעשים כאלו. לילדים שמראים תגובות של לחץ או פחד מרעשים אלו מומלץ להכין סיפור חברתי שיעזור להם להתמודד עם כך או לחילופין לארגן נגן מוסיקה עם אוזניות שיוכלו לשמוע מוסיקה שאוהבים להפחתת המתח. בכל מקרה לארגן מראש חפצים ופעילויות שיכולות להרגיע ולאפשר לילד לעסוק בהן.