



הנחיות וטיפים להורים בעת חירום 📌
כמה עקרונות פשוטים שעושים הבדל גדול

**חוסן נבנה דרך פעולות יומיומיות קטנות:
שמירה על רצף, חלוקת תפקידים,
ועידוד תחושת מסוגלות ובחירה.
חשוב כהורים לזהות גם את גבולות היכולת האישית,
להיעזר בסביבה ולגיטימי לבקש תמיכה בעת הצורך.
התנהלות מיטיבה בזמן לחץ אינה היעדר פחד, אלא היכולת לפעול
למרות הפחד, באחריות ובחמלה כלפי הילדים וכלפי עצמנו.
מסר עקבי של תקווה, גם בתקופות מורכבות, מסייע לילדים להבין
שקושי הוא חלק מהחיים ושיש דרכים להתמודד איתו יחד.**

**בתקווה לימים רגועים ושקטים
רנית מורלי, מנחת הורים
המרכז להורות משמעותית, אשדוד.**

שמחים את ההורות במרכז

