



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

-שימרו על שיגרה בסיסית-

שעות שינה, ארוחות ופעילויות מוכרות שמעניקות תחושת ביטחון.

-הגבילו חשיפה לחדשות ולשיחות מלחיצות בסביבתם.

-דברו עם הילדים בשפה פשוטה וכנה, בהתאם לגילם, וענו רק על מה שישאלו.

-אפשרו להם לבטא רגשות דרך שיחה, ציור או משחק

וזכרו שכל תגובה היא לגיטימית.

- זמנו פעולות מרגיעות כגון: קריאה משותפת, הכנת עוגיות ביחד, משחק קופסא

או נשימות עמוקות לפניה שינה ועוד.

שלכם,

שרית עזר, מנחת הורים

המרכז להורות משמעותית, אשדוד.

שמחים את ההורות במרכז

