



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

### הורים יקרים,

בתקופת חירום האוירה המשפחתית היא עוגן מרכזי עבור הילדים. הם לומדים מאיתנו איך להגיב, להרגע ולהתמודד- דרך המילים, הטון וההתנהגות שלנו. נסו לשמור על שגרה, על תקשורת פתוחה ועל מסרים מרגיעים, היו קשובים ותנו לגיטימציה להבעת רגשות, שתפו בתחושות באופן מותאם והדגישו בטחון ואמון. זכרו- נוכחות הורית רגועה ועקבית מחזקת את תחושת המוגנות של הילדים. גם רגעים קטנים של קרבה, משחק ושיחה יוצרים חוסן משמעותי אצל ילדינו.

בתקווה לימים רגועים ושקטים  
סיגל בר, מנחת הורים  
המרכז להורות משמעותית, אשדוד.

## שמים את ההורות במרכז

