



הנחיות וטיפים להורים בעת חירום

כמה עקרונות פשוטים שעושים הבדל גדול
איך נשמור על עצמינו ונרגיש טוב בימי מלחמה:

1. שיח: חשוב לשוחח עם הילד, להקשיב לו בגובה עיניים, להשיב על שאלות, לתת זמן לביחד הזה, כך ילמד לשתף ולהביע רגשות.
2. שיגרה: חשוב ליצור בבית שגרה שמותאמת למשפחה ולשמור עליה, ככל שניתן. שגרה מעניקה לילדים תחושת ביטחון ויציבות.
3. חפץ לממד: להכין עם הילד קופסא קטנה ובתוכה: משחק קטן, בקבוק מים וחטיף או כל מה שיבחר, לשים ליד המדד כך שהילד ייקח איתו בעת האזעקה.
4. עידוד ותקווה: יש לנו צבא חזק, שומר ומגן עלינו, זה רחוק מאוד מכאן, עוד מעט הכל מסתיים ונוכל לצאת ולבקר בגן..בפארק..וכו..

שלכם,
אורלי דרויש מנחת הורים
המרכז להורות משמעותית, אשדוד.

שמחים את ההורות במרכז

