



ערב ציון אירועי השבעה באוקטובר, תשפ"ו
קהילת בית הספר היקרה – הורים, תלמידים וצוות יקר

יש רגעים בלוח השנה הלאומי שנחרטים בלב כולנו – לא רק
בזיכרון, אלא גם בנשמה.

השבעה באוקטובר הוא אחד מהרגעים האלה – יום שטלטל את
חיינו, שינה את המציאות של עם שלם, ויחד עם זאת חיזק בנו את
הערבות ההדדית, האומץ והאמונה באדם.

היום, עם שובם של כל החטופים החיים לחיק משפחותיהם, לבנו
מתמלא תקווה והתרגשות גדולה. לצד השמחה, אנו נושאים תפילה
לבשורות טובות נוספות ולשובם של כל השבויים והנעדרים
הביתה במהרה לקבורה ראויה ומכובדת.

בבית ספרנו אנו מקדישים מקום לשיח רגשיו למידה ערכית –
מתוך הבנה שכל ילד וילדה חווים את התקופה הזו בדרכם. הצוות
החינוכי שלנו ערוך להקשיב, לתווך, ולהיות כתובת בטוחה לכל
שאלה או תחושה שעולה.

בשיעורים ובמפגשי הכיתה נקיים שיח מותאם גיל שיעסוק
בתקווה, באומץ, ובערבות הדדית. נזכיר לעצמנו שהאור גובר
תמיד על החושך, ושהכוח שלנו טמון באחדות ובאהבה.
אני מודה לכם, ההורים, על שיתוף הפעולה, הרגישות והאמון,
ומזמינה אתכם לפנות בכל עת בכל צורך או שאלה.
מצורף מידע על עקרונות לשיח שלכם עם הילדים.

שנזכה כולנו לימים שקטים ולבשורות טובות,

ניצה אורלי אבידר

מנהלת בית החינוך



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי ייעוץ

חשיפה למדיה עם השבתם של החטופים

תהליך השבתם של החטופים משבי החמאס לחיק משפחותיהם מעורר שמחה והתרגשות לצד רגשות של מתח, עצב ואובדן. הילדים חשופים למידע, סרטונים, תמונות, עדויות ועדכונים שוטפים בערוצי המדיה והחדשות. צפייה בתכנים מאפשרת להתחבר, להרגיש בשליטה ולהרגיע את הדאגה, מצד שני, חשיפה מוגברת לתכנים, עלולה לעורר פחדים ולהשפיע על ילדים ובני נוער בטווח הקצר ובטווח הארוך- חומר ויזואלי עלול להשפיע על החוסן ויש לו פוטנציאל לעלות שוב ושוב.

החשיפה למדיה כמעט בלתי נמנעת, לא נוכל להגבילה באופן הרמטי ולכן חשוב לנקוט בפעולות נוספות: חשוב ללוות את הילדים ולתווך את המידע בהתאם לגילם ולשלב ההתפתחותי, לשים לב למדיה הפועלת בחלל המרכזי של הבית, לצמצם את זמן הצפייה בחדשות בנוכחותם של ילדים צעירים, ולהסביר את השלכות הצפייה למתבגרים.

תפקידנו כהורים והיום אף יותר מתמיד, הוא לתווך את המציאות עבור ילדינו ולהגביר את ההשגחה, והנוכחות, על מנת לשמור על החוסן הנפשי של ילדינו.

נוכחות ובקרה

- נהייה נוכחים פיזית ורגשית ככל הניתן ובהתאמה לצורך ולגיל: לילדים צעירים מומלץ להגדיר בקרת הורים, בגיל הרך נגביל גישה למדיה.
- נענה לשאלותיהם בהתאמה לגיל וליכולות ההתמודדות.
- נעודד לצורך מידע ממקורות מהימנים ולהיזהר מתכנים מזויפים ומשמועות.

תיווך שלנו את המציאות

- חשוב שאנו נתווך את המציאות לילדינו, ולא נסתמך רק על המדיה. נסביר להם שהצפייה עלולה להזיק ולפגוע בהם.

לצפות או לא?

- נדגים את אפשרות הבחירה אם לצפות בסרטון/תמונה או לגלול במהירות הלאה.
- נזכיר שניתן להפסיק צפייה ולהתנתק מהמסך בכל רגע.

פעילויות חלופיות

- נעודד לקחת פסק זמן מהרשת ולהתמקד בפעילות חלופיות כמו: פעילות ספורטיבית, משחק, צפייה בסדרה, האזנה למוזיקה, יצירת קשר עם חברים, בישול, קריאת ספר, התנדבות ועזרה לאחרים.
- ניזום פעילות משותפת הורים וילדים בהתאמה לגיל.

תקשורת פתוחה

- ניזום שיח נינוח עם הילדים על מה שהם רואים וחווים ללא שיפוטיות. נעודד אותם לשתף אותנו במה שראו וכיצד הרגישו
- נהייה קשובים ותומכים וניתן מקום לפעולות כמו סגירה, מחיקה, ניתוק מהמדיה.

חשוב לזכור שילדינו מתבוננים בנו ולומדים מהתנהגותנו.

ניתן להם דוגמה אישית ביישום כל העצות האלה בעצמנו, ונשמור על עצמנו למענם.

ניתן לפנות ל"מוקד הסיוע הרגשי" של השירות הפסיכולוגי ייעוצי במשרד החינוך בטלפון

***6312**

המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת- מוקד 105 זמין עבורכם 24/7 בטלפון וגם

באמצעות טופס מקוון: עברית / ערבית