



הורים ומטפלים הם גיבורים: כיצד
להגן על ילדינו בשעת משבר

דאגו לעצמכם, כדי שתוכלו לדאוג לילדיכם

- כשהלחץ הופך להיות בלתי נסבל, קחו 30 שניות לעצמכם.
 - הקשיבו לנשימה שלכם כשאתם נושמים ונושפים.
 - אתם יכולים להניח יד על הבטן וכך להרגיש את העלייה והירידה עם כל נשימה ונשיפה.
 - ואז פשוט הקשיבו לנשימה שלכם.
- נסו לעשות את זה כל יום. אתם מדהימים.



הורים ומטפלים הם גיבורים: כיצד
להגן על ילדינו בשעת משבר

דרכים פרקטיות שיעזרו לנו להתמודד עם המצב

- גם כשאתם מרגישים שזה ממש קשה, נסו להמשיך לעשות חלק מהפעולות היומיומיות והשיגריות שאתם רגילים לבצע.
 - שיגרה עוזרת לילדים להרגיש בטוחים. נסו למשל, במידה ואתם יכולים, לאכול ארוחות באותם זמנים שהייתם רגילים אליהם, לסייע להם להכין שיעורי בית ועוד.
 - כאשר עוזרים למישהו אחר זה גורם לנו להרגיש טוב יותר.
- הילדים שלנו לומדים מאיתנו כיצד להישאר רגועים ואדיבים על אף המצב.



הורים ומטפלים הם גיבורים: כיצד
להגן על ילדינו בשעת משבר

עוזרו לילדים להתמודד עם המשבר

- יתכן שהילדים מפחדים, מבולבלים או כועסים. הם צריכים את התמיכה שלכם.
- הקשיבו לילדים כשהם משתפים אתכם ברגשותיהם.
- קבלו את הרגשות שלהם ונחמו אותם.
- היו כנים - אבל נסו להישאר חיוביים.

כל ערב, תנו מחמאה לילדים ולעצמכם על משהו שעשיתם.



הורים ומטפלים הם גיבורים: כיצד
להגן על ילדינו בשעת משבר

חמש דקות של זמן איכות עם הילדים

- שאלו את הילדים מה הם רוצים לעשות.
 - הקשיבו להם, הסתכלו עליהם.
 - תנו להם את מלוא תשומת הלב.
- אם תשחקו ותשוחחו עם הילדים מדי יום,
זה יעזור להם להרגיש בטוחים.



הורים ומטפלים הם גיבורים: כיצד
להגן על ילדינו בשעת משבר

התמודדות עם לחץ, עצב וכעס

- נסו למצוא מישהו שאתם יכולים לשוחח איתו על איך שאתם מרגישים.
- מרגישים שאתם מאבדים שליטה? קחו פסק זמן של 10 שניות.
- נשמו עמוק, פנימה והחוצה, 5 פעמים. רק אז נסו להגיב בצורה רגועה יותר.
- תהיו גאים בעצמכם בכל פעם שאתם עושים את זה.



הורים ומטפלים הם גיבורים: כיצד
להגן על ילדינו בשעת משבר

גם דברים קטנים עוזרים להגן על הילדים

- חשבו עם הילדים על דרכים פרקטיות לשמירה על בטחונם.
 - נסו להשאיר את הילדים עם ההורים, בני משפחה או חברים שאתם סומכים עליהם.
 - תכננו יחד מה תעשו אם תאלצו להיפרד.
- כאשר משתפים את הילדים במה שקורה ומתכננים יחד איתם פתרונות זה עוזר להם להרגיש בטוחים.



הורים ומטפלים הם גיבורים: כיצד
להגן על ילדינו בשעת משבר

כיצד לבנות חוסן אצל ילדים בשעת

- בקשו מהילדים לעזור במטלות יומיומיות.
- החמיאו לילדים כאשר אתם רואים שהם מנסים או מצליחים לעשות את מה שביקשתם.
- זה יגרום להם לרצות לעשות את זה שוב.
- כשאתם נותנים לילדים מחמאה, הם מבינים ששמתם לב אליהם ושאיכפת לכם מהם.



הורים ומטפלים הם גיבורים: כיצד
להגן על ילדינו בשעת משבר

שומרים על המשפחה ביחד

- אמרו לילדים שאם הם ישארו ביחד הם יהיו בטוחים יותר.
 - השאירו את הילדים רק עם מישהו שאתם מכירים.
 - החזיקו את ידם או תנו להם ללכת לפניכם.
 - הישארו באותו רכב יחד איתם.
- זכרו - גם כשאתם מותשים אתם עדיין נהדרים.
היו גאים בעצמכם.



הורים ומטפלים הם גיבורים: כיצד
להגן על ילדינו בשעת משבר

הכינו תג פרטים אישי לכל ילד

- על תג הפרטים האישי להיות מכוסה בניילון/פלסטיק או בשקית עמידה למים.
- רשמו את השם המלא וכן מספרי טלפון שלכם ושל שלושה אנשים שאתם סומכים עליהם.
- רשמו את שמות התרופות שהילד זקוק להם, וכן ציינו צרכים מיוחדים ונכויות.
- החביאו את התג במקום בטוח (למשל בכיס המכנסיים שהם תמיד לובשים, בתוך הנעל, או הצמידו לשרוך ותלו על הצוואר).
- אנחנו גאים בכם שאתם מתכוננים.



הורים ומטפלים הם גיבורים: כיצד
להגן על ילדינו בשעת משבר

כיצד להגן על ילדים מפני חטיפה

- למדו את ילדיכם שיש אנשים מסוכנים שחוטפים ילדים ומשקרים כדי לגרום להם לעבוד בשבילים או לפגוע בהם מינית.
- החוטפים יכולים להיות כל אחד - גברים, נשים, זוגות, אנשים במדי צבא או במעילים בצבעים שונים.
- סמכו על תחושת הבטן שלכם. אם משהו מרגיש מוזר - ברחו משם מיד.
- בקשו לראות תעודת זהות מכל מי שמציע לכם עזרה, טרמפ או מקום לישון בו. אם אתם רואים שוטרים בסביבה - דברו איתם.
- הטיפים האלה יעזרו לכם להימנע מסכנה ולמצוא אנשים שאפשר לסמוך עליהם ויוכלו לעזרה.



הורים ומטפלים הם גיבורים: כיצד
להגן על ילדינו בשעת משבר

עריכת תוכניות מוגנות אישית עם ילדינו

- נסו לכתוב שיר או להשתמש במנגינה מוכרת שיעזרו לילדים לזכור את שמם המלא, מספר הטלפון שלכם ומספר טלפון נוסף של אדם שאתם סומכים עליו. תרגלו זאת כל יום.
- בכל יום מחדש חשבו ביחד על מקום בו תיפגשו אם תיפרדו.
- הכינו עותקים של כל המסמכים המזהים שלכם.
- החביאו כסף וכרטיסים בנקאיים במקומות שונים כך שלא תאבדו את כולם במידה והתיקים שלכם ילכו לאיבוד.
- החמיאו לעצמכם על כך שאתם עושים את כל מה שאתם יכולים כדי להגן על הילדים.



הורים ומטפלים הם גיבורים: כיצד
להגן על ילדינו בשעת משבר

כיצד לנסוע בביטחה עם ילדים

- מומלץ לנסוע כחלק מקבוצה של אנשים שאתם מכירים.
- ספרו למישהו שאתם סומכים עליו על תוכניות הנסיעה שלכם, איפה תהיו ועם מי אתם נמצאים.
- חישוב על מילת קוד שמשמעותה "אני בסכנה" וספרו עליה לאנשים שאתם סומכים עליהם. כך תוכלו לעדכןם אם תהיו בסכנה והפושע נמצא לידיכם.
- אל תיתנו את הדרכון או תעודת הזהות שלכם לאף אחד. אתם עושים הכל כדי להגן על הילדים. אתם נפלאים.



הורים ומטפלים הם גיבורים: כיצד
להגן על ילדינו בשעת משבר

כיצד לסייע לילדים להתמודד עם מוות של אדם אהוב

- במילים פשוטות, אמרו לילדים שהאדם מת ולא יחזור יותר.
- הסבירו בצורה ברורה לילדים מי ידאג להם כעת.
- הקשיבו וקבלו כל רגש שהילדים מביעים. ילדים יכולים להראות שמחים למרות שבעצם הם עצובים.
- עשו משהו יחד כדי להיפרד מהאדם האהוב - שיר, כתיבת מכתב, או תפילה.

גם לכם עצוב. קחו גם לכם רגע לנשום. תהיו גאים
בעצמכם!



הורים ומטפלים הם גיבורים: כיצד
להגן על ילדינו בשעת משבר

כיצד להגן על ילדים מפני פגיעה מינית

- למדו את ילדיכם שלאף אחד אין זכות לגעת בהם.
- תרגלו אמירה ואפילו צעקה של המילה "לא!!".
- דברו איתם על מקומות ואנשים מסוכנים.
- אם ילד מספר כי עבר תקיפה מינית - תאמינו לו. תגידו לו שזה לא אשמתו, ושאתם אוהבים אותו.

אנחנו יודעים שזה לא פשוט, אבל אם תדברו עם הילדים
על הנושא זה יעזור להגן עליהם. אנחנו גאים בכם.



הורים ומטפלים הם גיבורים: כיצד להגן על ילדינו בשעת משבר



World Health
Organization



for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF
OXFORD

