



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי חינוכי

תלמידים יקרים, תלמידות יקרות

בשלהי החופשה מצאתם את עצמכם, יחד עם שאר אזרחי ישראל, מתמודדים עם איום בטחוני. רבים מכם מתמודדים הלכה למעשה עם האיום, אחרים דואגים מרחוק וכולם מנסים ללמוד את המצב. ייתכן שאתם חשים מתח, חלקכם אף חווים חרדה והחשש הוא טבעי והגיוני. יחדעם זאת בכוחכם להתמודד עם המצב! ואיך אנחנו יודעים זאת?

יקירינו – כולכם למודי ניסיון בהתמודדות עם אירועי משבר כגון מבצעים צבאיים, ירי טילים וכמובן משבר הקורונה. כל התנסות וכל משבר שאדם חווה לאורך חייו מלמדים אותו משהו על עצמו ועוזרים לו לפתח "כישורי התמודדות". ואכן, לכל אחת ואחד מכם "כישורי התמודדות" ייחודיים לו. אנו מזמינים אתכם לשאול את עצמכם שאלות שיעזרו לכם לאפיין את סגנון ההתמודדות שלכם, ולבחור בו בימים הקרובים.

כשאני מתמודד עם איום או עם פחד:

- את מי אני צריך?
- מה מרגיע אותי?
- האם אני זקוק למידע ולפרטים?
- האם אני מעדיף לברוח קצת מהחדשות?
- מה ממלא את ליבי תקווה?
- מה/מי עוזר לי לתפקד במצב לחץ?

חשוב לזכור – המתח והדאגה הם טבעיים אך חשוב לא לתת להם להשתלט עלינו, לשם כך -

- הקפידו על סדר יום ושגרה והיו פעילים
- עזרו בבית, גלו אחריות, לוו אחים צעירים או סבים קשישים
- השתדלו לא להיות צמודים לרשתות החברתיות ולחדשות
- נסו לא להאמין לכל שמועה (וכמובן שגם לא להפיץ שמועות, תמונות או מידע לא מהימן ברשת)
- חשוב לא להפיץ סרטונים או/ו תמונות קשות שעלולות לזרוע חרדה או לפגוע בפרטיות
- סמכו על כוחות הביטחון, על המשפחה ועל עצמכם
- אמרו לעצמכם משפטי חוסן ותקווה ומצאו בתוכם נקודות כוח ועוצמה
- שתפו, דברו, אל תשמרו בלב ובעת הצורך צרו קשר עם הצוות החינוכי
- בקשו עזרה והציעו עזרה

[השמעו להנחיות מצילות החיים של פיקוד העורף](#)

על רקע מצב החירום נפתח "מוקד הסיוע הרגשי"

של השירות הפסיכולוגי ייעוצי במשרד החינוך.

מספרי הטלפון של המוקד: 073-3983960, *6552 שלוחה 5

בתקווה לימים של בטחון ושלווה