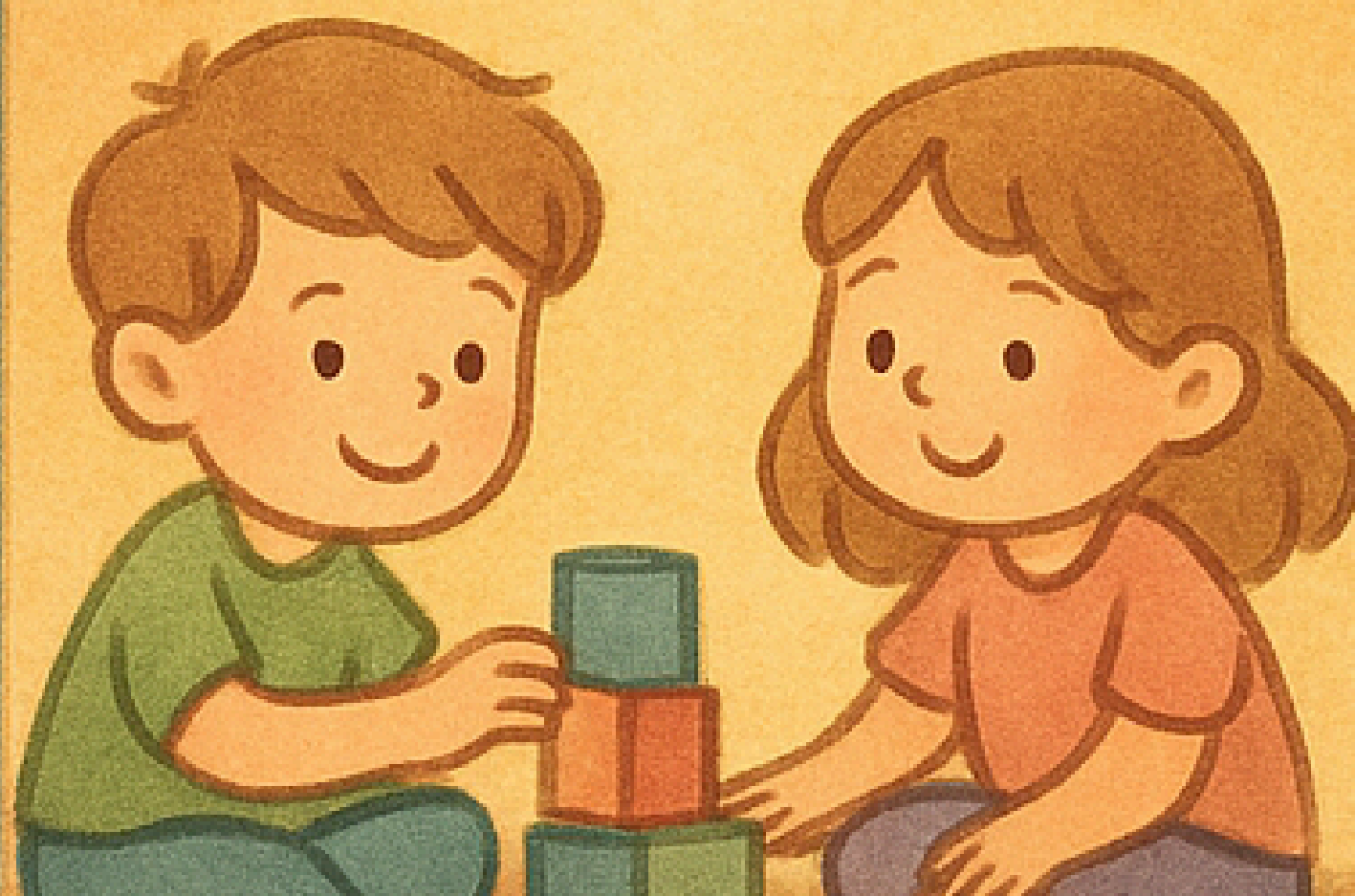
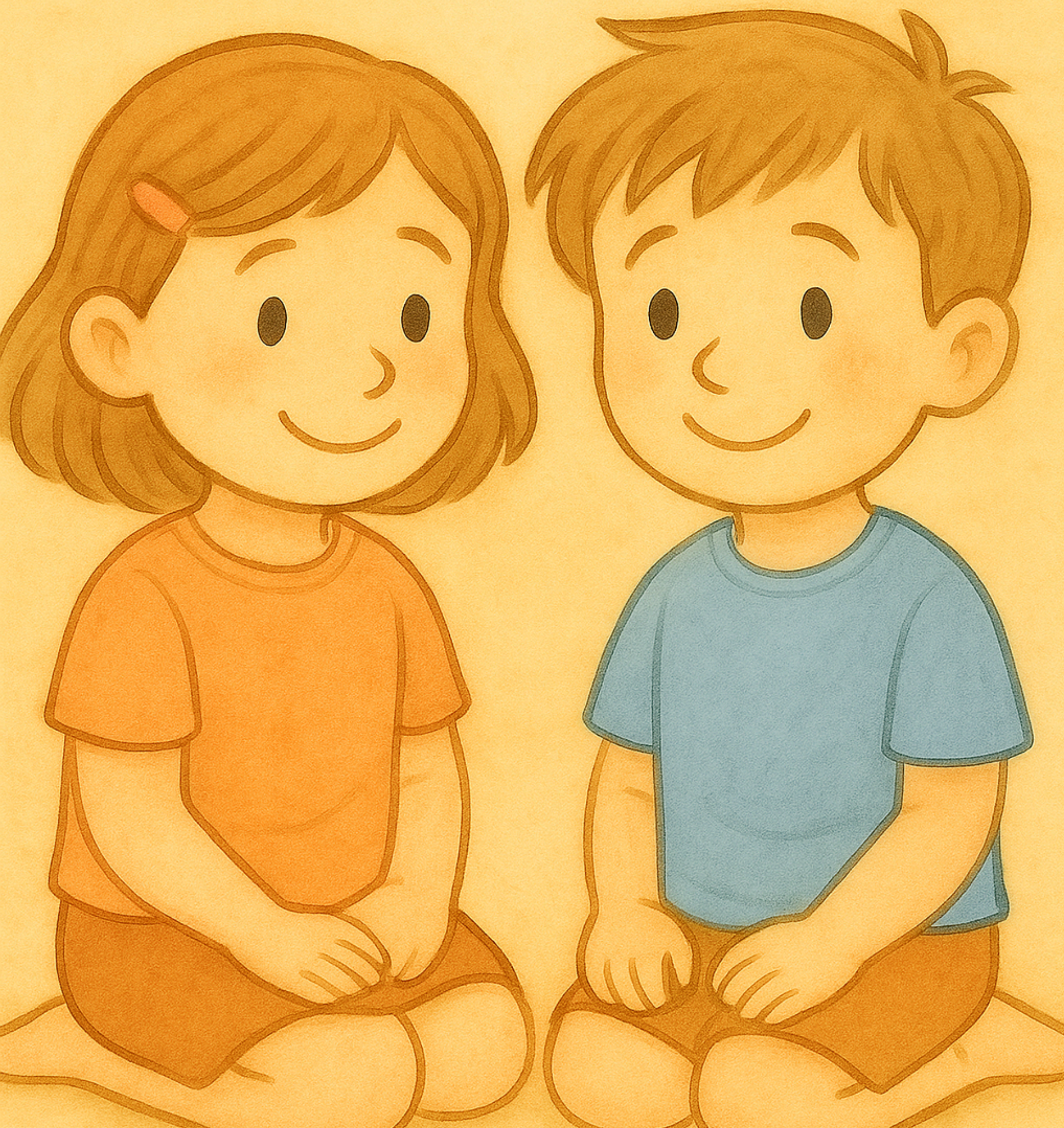


היחידה הפסיכיאטרית לגיל הרוך

המקום הכי בטוח





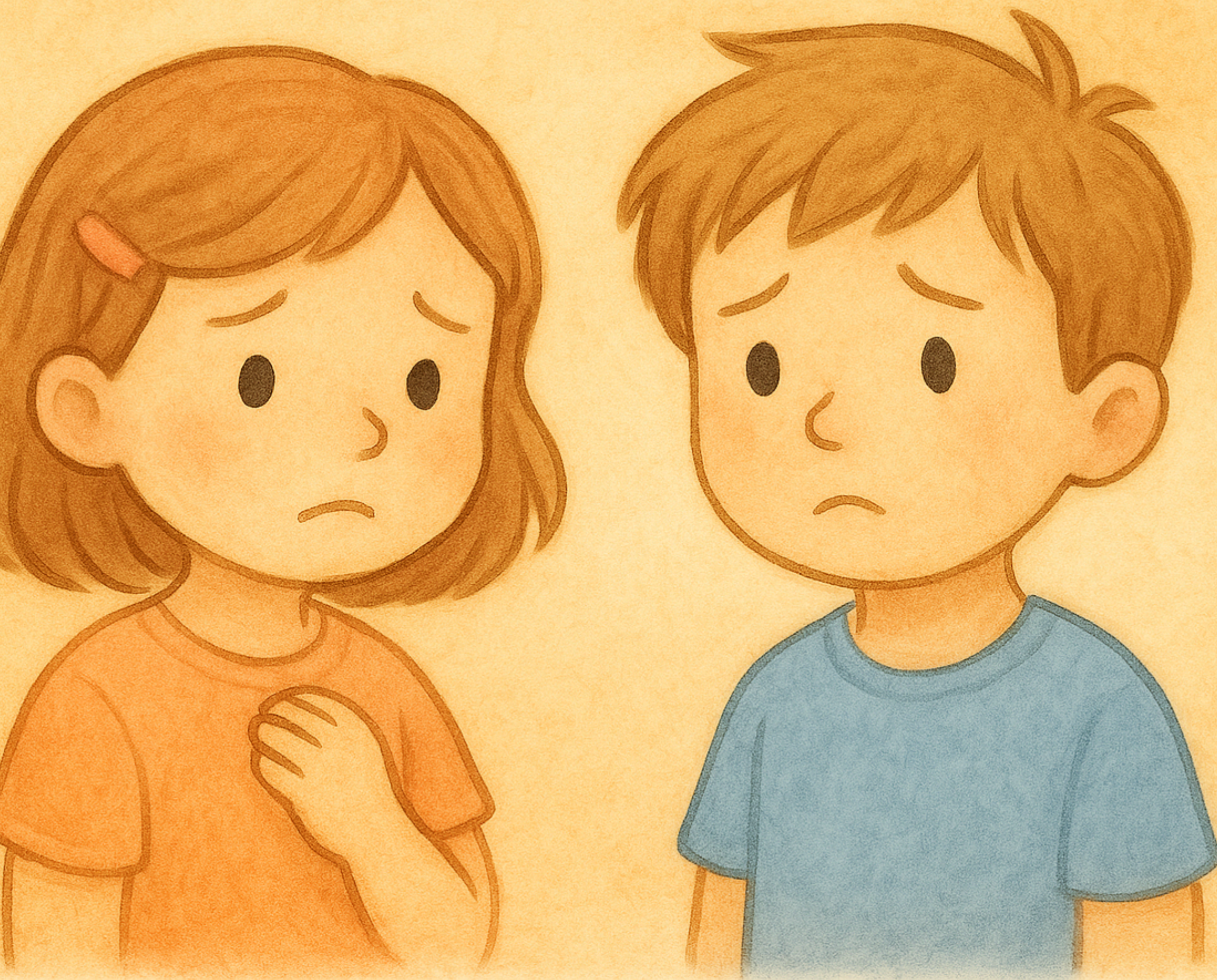
קוראים לי

ואני בן/בת



כבר הרבה זמן שמדינת
ישראל, המדינה שבה אני
גר/ה, נמצאת במלחמה.

הצבא של ישראל חזק ונלחם
באויבים כדי לשמור עלינו-
הילדים והמבוגרים.



לפני כמה ימים
משהו השתנה,
וזה עלול להיות
קצת מבהיל.



**כמו שילדים לפעמים
רבים- ככה גם מדינות.**

**וישראל נמצאת עכשיו
במלחמה עם מדינה
אחרת, שקוראים לה
איראן.**



איראן היא מדינה רחוקה

רחוקה.

ובגלל זה הטילים שהיא

שולחת הם יותר גדולים,

ויכולים לעשות בומים

חזקים ומפחידים יותר.



לצבא שלנו יש הרבה דברים

שיכולים לשמור עלינו

מהטילים האלה.

לפעמים כשאנחנו הורסים את

הטילים האלה, כדי שלא יפלו,

גם שומעים בום, שיכול להיות

חזק.



אני גם רואה שההורים שלי

לפעמים יותר מודאגים או

נבהלים,

למשל כשהטלפון שלהם

עושה רעש פתאומי.

הרעש הזה יכול להבהיל גם

אותי.



קוראים לרעש ששומעים

מבחוץ או מהטלפון-

אזעקה.

זה מין צליל כזה חזק,

שהצבא משמיע כדי

לשמור עלינו.



כששומעים את האזעקה,

המבוגרים שאיתי קוראים

לי לבוא איתם-

למקום הכי בטוח.

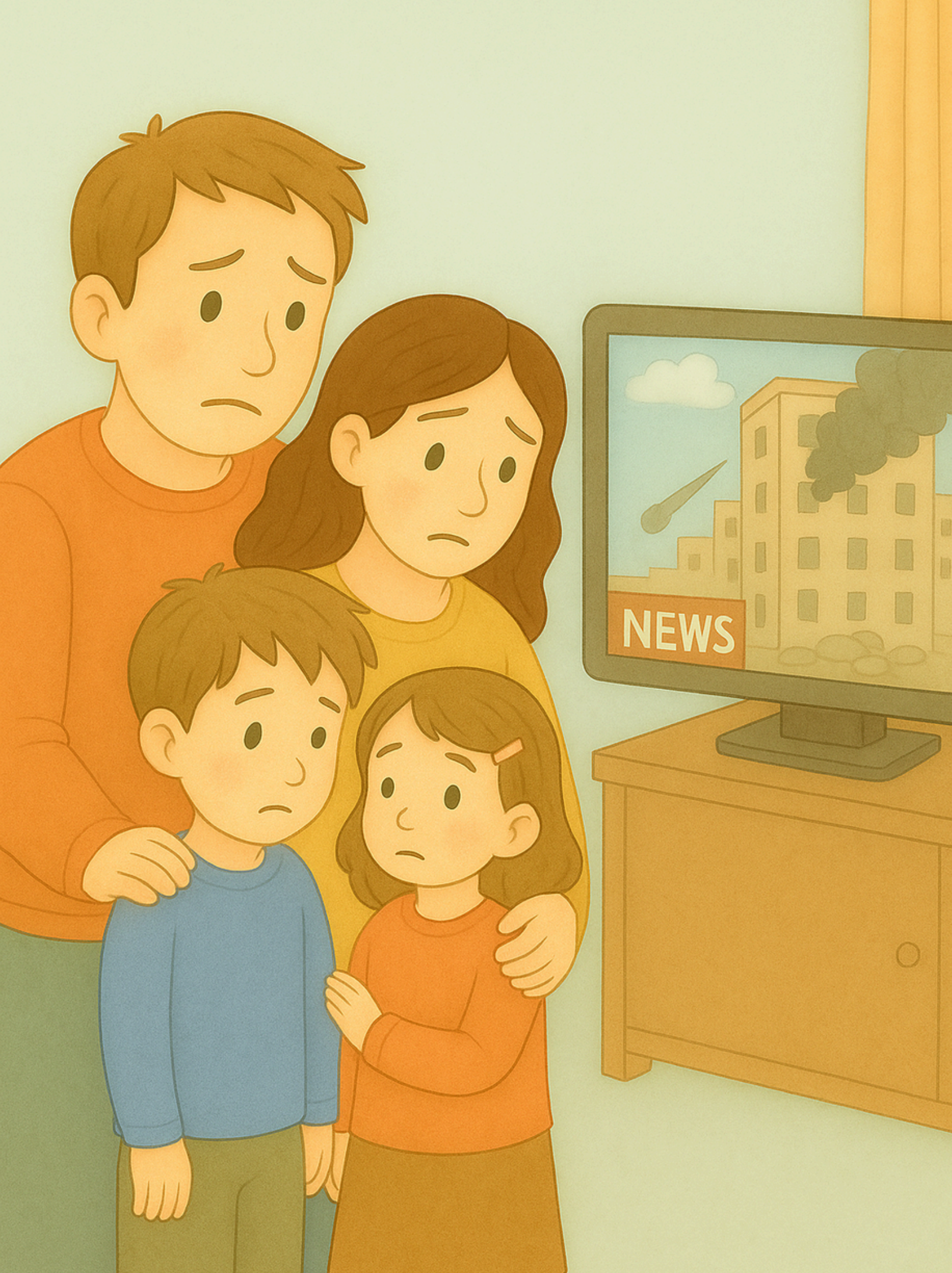
המקום הזה נקרא גם

מרחב מוגן, ממ"ד או

מקלט.



במקום הכי בטוח לפעמים
צריך להישאר הרבה זמן.
ובזמן הזה אני יכול/ה לחבק
את ההורים, לשחק, לאכול
משהו טעים, לשמוע שירים
ולעשות עוד דברים שאני
אוהב/ת.



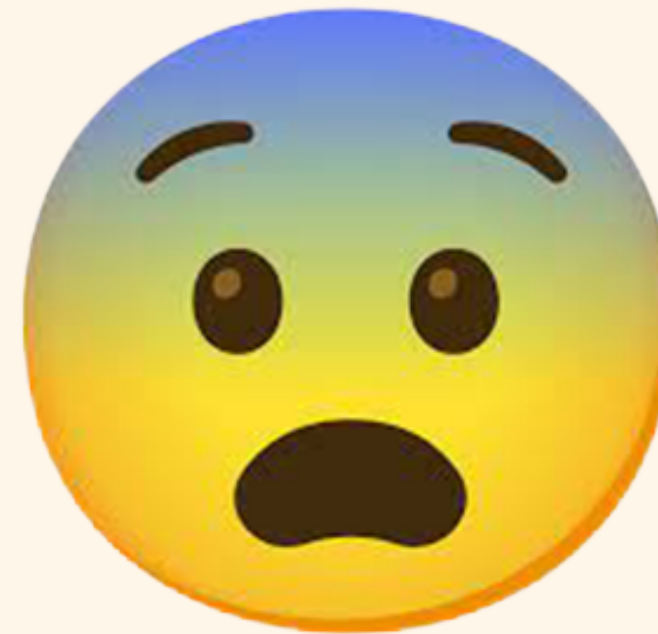
יכול להיות שראיתי בטלוויזיה
בניינים שנפגעו מטיל,
וזה היה נראה מאוד מפחיד
ולא נעים,
אבל מי שנמצא במקום הכי
בטוח הוא מוגן.

בימים האלה אני יכול/ה להרגיש כל מיני רגשות, למשל:

דאגה



פחד



כעס



זה בסדר להרגיש דאגה, פחד וכעס וגם רגשות נוספים.



מה אני יכול/ה לעשות כדי להירגע?

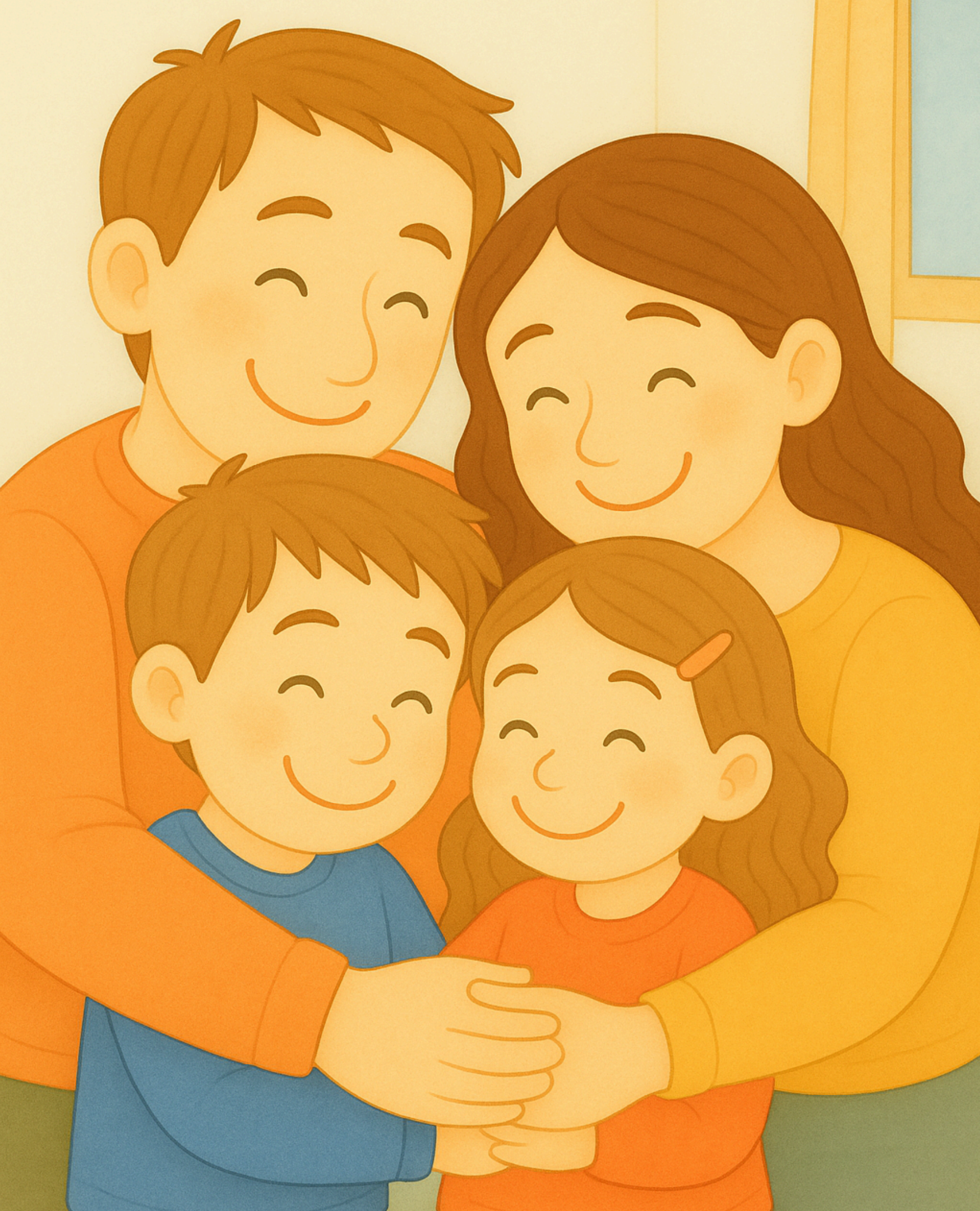
**אני יכול/ה לבקש חיבוק, אני יכול/ה
לבקש לעשות משהו שמרגיע אותי,
ולשחק במשחקים שאני אוהב/ת.**

**או אולי להפריח בועות סבון, שיקריאו
לי סיפור, לשמוע מוזיקה מרגיעה או
לעשות כל דבר אחר שאני בוחר/ת.**



**כרגע, כדי להיות הכי בטוחים שיש,
אני נמצא/ת בבית ולא הולכ/ת לגן.**

**כשהמצב יהיה מספיק בטוח - אני
אחזור לגן ואפגוש שוב את הגננת
ואת כל החברים,
ונשחק בדברים שאני אוהב/ת.**



**הימים האלו שיש עכשיו, לא ימשכו
כל הזמן.**

**כשהם יגמרו, נוכל לחזור לעשות
שוב את כל הדברים שאנחנו אוהבים
ורגילים.**

**בינתיים אני בבית עם המשפחה שלי,
וגם כשקשה- כיף שאנחנו ביחד:
כי זה עוזר לי להרגיש הכי בטוח!**

הורים יקרים

עוברים על כולנו ימים קשים מפחידים ומבלבלים.

עבור ילדים קטנים, המרגיעים הכי חשובים הם הקרבה להורה, השיח הברור על המצב והחיבור לרגשות.

לכן הכנו לכם ולילדים סיפור שייתן לכם את המילים לשיח עם הילדים. מילים הן מחבקות גם כשהן לא פשוטות.

מאחלים לכל עם ישראל ימים שקטים ובטוחים במהרה!

צוות היחידה הפסיכיאטרית לגיל הרך

