



מוגנות ומרחב בטוח

בזמן מלחמה

**מניסיוננו, בתקופות בהן יש אי סדר
וחוסר במרחבים פרטיים,
האתגר לשמור על מוגנות מורכב יותר.**

**לפניכם מספר כלים פרקטיים
על מנת להפוך את התקופה הזו
לכמה שיותר יציבה ובטוחה
עבור הילדות/ים שלכם.**

בקרה על חשיפה לתכנים



לצד חשיפה בטלוויזיה וברשתות החברתיות לתכנים קשים שקשורים במלחמה, עלולה להיות גם חשיפה לתכנים מיניים שאינם תואמי גיל.

שמירה על פרטיות הגוף



נזכיר שלא חושפים או נוגעים באיברים פרטיים של אדם אחר ואם מישהו מבקש מאיתנו אומרים 'לא' ומספרים מיד להורה.

רצוי לשמור על פער גילאים קטן



רצוי שילדים וילדות ישחקו או יסתובבו עם בני/ות גילם.

השהות יחד בפער גילאים גדול עלולה לייצר חשיפה לתוכן לא מותאם.

זיהוי התנהגות חריגה

אנו עלולים להניח שכל התנהגות חריגה של הילדות/ים שלנו היא תוצר של הטראומה הנובעת מהמלחמה, אך למעשה היא יכולה גם לנבוע ממצוקות אחרות.



אם נרגיש שיש משהו חריג אפשר לשאול: האם קרה משהו? משהו בימים האחרונים? מישהו עשה משהו שהיה לך מבלבל/ לא נעים? עם ילדים גדולים נוכל לשאול: מישהו עשה לך משהו אסור?

מתי הזמן המשותף שלנו?

נבחר זמן ביום בו נקיים שיחה קצרה, כל אחד ואחת יספרו משהו מהיום שלהם.

למשל: משהו שעשיתי היום, אדם שהכרתי היום, משהו ששימח אותי היום, רגע שהייתי בו עצוב/ה, קושי שהרגשתי והאם התגברתי עליו.



אולי נצליח גם לקבוע זמן אחד על אחד עם כל אחד מהילדים במהלך השבוע.

מה סדר היום שלנו?

זו תקופה של שינויים וחוסר וודאות. סדר יום בסיסי עם מספר עוגנים יכול ליצור תחושת ביטחון.



העוגנים יכולים להיות:

- ארוחות משותפות בחדר האוכל
- הזמן המשפחתי
- סרט שבועי
- או כל דבר אחר ששומר על הקביעות.

מהם הכללים שלנו?

כדאי להחליט יחד על כללים משפחתיים ואולי אפילו לכתוב אותם בוואטסאפ או לקשט ולתלות בחדר.

הכללים יכולים להיות:



- עדכון ההורים במעבר בין פעילויות או מרחבים במקום האירוח.
- מי יכול להיכנס לחדר המשפחתי?
- האם מותר להיכנס לחדרים אחרים במקום האירוח?
- ילד/ה עד כיתה ג' מסתובב/ת בליווי מבוגר.

איך נתחיל שיחה על נושאים מורכבים עם ילדינו?

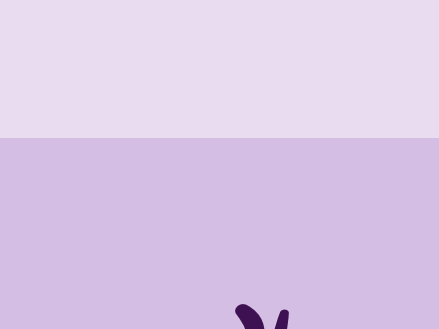
שאלת שאלות היא דרך מצויינת להתחיל שיחה. נסו לעשות את זה ממקום מתעניין וסקרן ולא חוקר.

הינה כמה רעיונות:



שאלות היפותטיות
"אם היה קורה לך... מה היית עושה?.."

שיתוף עצמי
"כשהייתי נערה קרה לי... מה לדעתך הייתי צריכה לעשות?..."



שיתוף דרך גורם שלישי אלמוני
"בת/בן של חברה לי סיפרה לאמא שלה ש... מה אתה חושבת על זה?..."

שיתוף בעקבות מקרה שהתפרסם
"שמעת על המקרה ש... מה את חושבת על זה? מה את מרגישה כלפי זה?..."



שיתוף בעקבות חוויה מקצועית
"אתמול הייתי בהרצאה/ שמעתי ש... קראתי ש... מה אתה חושבת על זה?..."

מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית נמצאים כאן בשבילך

קווי הסיוע - 24 שעות ביממה

1203



סיוע ע"י גברים

1202



סיוע ע"י נשים

1202קולמילה - לסיוע ברשת

052-8361202
צ'אט בוואטסאפ



1202kolmila.org.il
צ'אט אנונימי באתר



04-6566813
خط المساعدة للنساء العربيات
chat.wavo.org
منصة الدردشة باللغة العربية

***2511**
סיוע לחרדיות ולדתיות
02-5328000
סיוע לחרדים ולדתיים