

"ועת צרה היא ליעקב וממנה יושע" (ירמיהו ל, ז)

עשרת צעדי הרגעה מנצחים לשעת החירום

מיוחד עבור ההורים

נערך ע"י הרב דוד רוזנברג יו"ר מכון 'עולמות'
מחנך ותיק, מאמן ילדים ונוער ומנחה סדנאות 'כישורי חיים' לילדים

4. לצד האמור בסעיף הקודם לגבי ההישענות על השי"ת - יש לשים לב שבמידה והילד מפחד, אין בשום פנים לתת לו את התחושה שהוא ח"ו לקוי באמונה ובבטחון, ומיותר לציין שבכלל **אל לנו להאשים** אותו בחרדותיו, או לומר לו שעקב התנהגותו הגיע מצב של סכנה ח"ו.
 5. אם במצב רגיל, ההורים מהווים **דוגמא אישית** כלפי ילדיהם, בעתות חרום הדבר תקף שבעתיים, נעשה למענם ונשתדל לשדר חוסן נפשי לצד הנחלת ערכים חשובים נוספים כמו ביטחון בה', רגישות, אחריות, צפייה לגאולה וכו'.
 6. חשוב שנבין, שבאם הילד לא ישמע את סיפורי המאורעות מאתנו, הוא מן הסתם ישמע את הסיפורים ממקורות אחרים, האם נהיה מסוגלים אז לשלוט במידע שיקבל? האם יש לנו מושג כיצד פיסות האינפורמציה שישפוג מהסביבה יצטיירו אז במוחו? בוודאי שלא! ולכן **חשוב ביותר שאנו נספר לו את המתרחש**, בהתאמה לגילו.
 7. נתייחס **לשאלותיו** לגבי המצב, ברצינות הראויה, (ובוודאי לא 'ננפני' אותו מִשָּׁל היה חלילה מטרד), חשוב שאנו נעביר לו את הדברים בצורה בריאה עד כמה שאפשר. אין להיכנס לפרטים שעלולים ליצור אצלו בהלה, **מה שמיותר - מיותר**. באם איננו יודעים את התשובה, נענה בכנות. 'למד לשונך לומר איני יודע' (ברכות ד).
 8. חשוב לדעת ולהבהיר לצאצאינו: הפעולות הנחוצות שאנו מבצעים במסגרת **השמירה על בטחונו** - לא הן מה שיצילו אותנו, אלא שבאמצעותן אנו מקיימים את מצוות 'ונשמרתם' ואת חובת ההשתדלות המוטלת עלינו, כביכול אנו מראים להשי"ת שאנו מעריכים את המתנה הנפלאה שהעניק לנו - הגוף, **ולה' התשועה**.
 9. ניתן להפוך את **הכניסה למרחב המוגן לחוויה**, למשל - לשיר שיר מיוחד בעת האזעקה. או לחלק ממתק כלשהו.
 10. **רוגע בעין הסערה**. ההורים והילדים מתקשרים **לשלוחה החדשה** והמרתקת לעת החירום ב'קו עולמות' (כמופיע מטה).
1. **בשורות האיוב על רקע קולות הנפץ והאזעקות העולות והיורדות החלו מגיעות לאוזננו טיפין טיפין, ציפינו בכל לב להיווכח במוצאי השבת והחג שאין בשמועות הללו ממש - - -**
אך, לאחר שהתמונה הנוראה מתבהרת מול עינינו, **כעת מוטלות על כתפינו המשימות - גם להרגיע את עצמנו, וגם לפעול נכון לטובת בריאות נפשם של צאצאינו.**
כיצד נסייע לנו ולילדינו להתמודד עם הפחד? להלן עשרה צעדים, שיועילו לנו כהורים להשרות בעז"ה שלוה ורוגע בימים מאתגרים (challenging) אלו.
 - ראשית כל, נכיר ונסביר, שטבעי הדבר שיש **פחד**, וזה **לגיטימי** (legitimate) לחלוטין, ולכן אין להתכחש לדבר. אם מפחדים זה לא הופך אותנו או את ילדינו לחסרי-דעה חלילה, או לחלשים וכיו"ב, וכל אחד לוקח את הדברים באופן אחר כפי תכונות הנפש שלו.
עלינו להבין: **זה בהחלט נורמלי, להרגיש לא נורמלי, במצב לא נורמלי!**
 2. **האזעקה** - איננה סכנה. תפקידה של האזעקה לבשר על התקפה קרובה, ונכון גם ל... הלחיץ (!). שהרי הפטנט המופלא הזה הנו חסד גדול מעם הקב"ה כדי לדחוק בנו למהר לתפוס מחסה. עקב כך מובן לגמרי מדוע עשויות להופיע אצלנו תופעות של דפיקות-לב מואצות (accelerated heartbeats), או זיעה וכיו"ב, וזה בהחלט לא אומר שקיימת סכנה בפועל.
 3. חרבות ברזל: **כוח רוחני מגן, מציל ומרגיע**. אֶבְטַח וְלֹא אֶפְחֵד - אמירת פסוקי ביטחון או קריאת פרקי תהילים - נוסכות בלב רוגע נפשי ובטחון בהשי"ת, ומעניקות תחושה של שותפות בצער אחינו ונשיאה בעול, ואכן 'תולעת ישראל אין כוחה אלא בפיה' (תנחומא שמואל). נזכור שסוף סוף אנו בידיים טובות של אבינו אב הרחמן, אוהב עמו ישראל.
 - כמו כן, אין כח המטיב עם עם ישראל, והמציל אותנו מידי אויב כמו לימוד התורה של ילדי ישראל בהבל פיהם הטהור (ע"י שבת קיט:), ככתוב: "מִפִּי עוֹלָלִים וְיִנְקִים יִסְדָּתָ לֵאמֹר צוֹרְרִידָ לְהַשְׁבִּית אוֹיֵב וּמִתְנַקֵּם" (תהלים ח, ו), וכפי שדרשו על הפסוק **וְלָשׁוֹן רָכָה תִשְׁבְּרֵהוּ גְרֵם** (משלי כה, טו) שלשונם הרכה של תינוקות של בית רבן בתלמודם - גזרות רעות מבטלין.

נלחמים על הבית! | הבית היהודי כאי של יציבות ורוגע בתוככי סערת המלחמה

האזינו לשלוחת החירום של 'קו עולמות' להורים וילדים

08.61.61.682

מוגש כשירות לציבור ע"י מכון 'עולמות' - הכשרת צאצאינו לחיים | 0527624095 | machonolamot@gmail.com