

חיזוק החוסן בימים מתוחים

תושבים יקרים

אנחנו נכנסים לתקופה מתוחה
לצערנו, אנחנו מכירים ומתורגלים בימים כאלה.
רצינו להזכיר עקרונות מנחים שיסייעו לנו לעזור לנו ולקרובים לנו
לעבור את התקופה הקרובה.

חיזוק משאבי חוסן

השתמשו בכלים שונים לעיבוד והרפיה.
אנשים שונים, מתמודדים בדרכים שונות. חפשו מה
עוזר לכם ולילדכם - משחק והנאה, פעילות גופנית,
יציאה לטבע, חיבוק ומגע או נשימות ותרגילי הרפיה.

אותות מצוקה

בעקבות המתיחות, אנחנו עלולים לחוות חוסר שקט.
זה טבעי.
שימו לב לקרובים לכם- להתנהגויות שמעידות על
מצוקה.
אם התנהגויות אלו נמשכות זמן רב או שהן מוגזמות,
כדאי לפנות לעזרה מקצועית.

שמירה על שגרה

השתדלו לשמור על שגרת חיים רגילה
הקפידו על סדר יום קבוע, זמני רוגע וכיף,
ותפקוד רגיל בניהול משק הבית וחינוך
הילדים.

חשיפה למידע

מומלץ להפחית חשיפה לתקשורת לחדשות
ולרשתות החברתיות..
קבלו את המידע שאתם צריכים ומלאו את
היום בעשייה חיובית.
ועודדו את הילדים לפנות אליכם עם שאלות
לגבי המצב.

תיווך הנחיות התגוננות:

תווכו את הנחיות ההתגוננות לילדכם - יש להימנע מריצה אל
המרחב המוגן. בזמן קבלת התרעה יש להיכנס במהירות
משולבת בזהירות למרחב המוגן בהתאם לזמן ההתגוננות
העומד לרשותכם.

זמינים עבורכם לכל צורך

בשעות 8:00-16:00

106 | 08-9580236

