



כל השבילים בשבילך באתר הכשר shvilim.co
איריס כהן 0548424783c@gmail.com

צעד מס' 104 - מצב חירום

לכל תקופה מושגים משלה;
אלול, חגי תשרי, קורונה - ועכשיו, מלחמה.
יש מילים שמופרות לנו, כמבוגרים
מתחברות עם המצב הכללי בהקשר טבעי.
אבל הילדים צריכים תיווך, תיווך אמוני.
ועל כך בצעד הזה.

ידע הוא כוח, גם עכשיו?

ידוע שבעזרת ידע יכול האדם להרגיש רגוע, גם כאשר מדובר בחיסרון או התמודדות. כאשר המצב אינו ברור, ומפתיע - קשה יותר לנפש להתמודד עימו. אבל - וכאן האבל הגדול, כאשר מדובר בחוויות הרבה מעבר לתפיסה הרגילה של הילדים (וגם שלנו) חשוב לסנן את המידע המועבר אליהם. עם זאת, חשוב גם לתת להם מידע מותאם לגיל ולמושגים הנשמעים בסביבתם. מהו טיל, ומהו יירוט? למה האזעקה נשמעת כזו מפחידה, ולמה היא בעצם נועדה? למה נכנסים דווקא לחדר הזה, והשכנים יוצאים לחדר מדרגות? מה כדאי ומה לא כדאי לעשות בתקופה כזאת?

יש מה לעשות!

יש דברים שנראים סותרים, אבל למעשה הם משלימים זה את זה. ביטחון והשתדלות. כמו גם התחושה שהכול מנוהל משמים, אבל במקביל - יש לנו מה לעשות! מה לעשות כדי להירגע, מה לעשות כדי לעזור לאחרים, מה לעשות כדי שיהיה יותר טוב. המימד הזה חשוב לטיפוסים של 'doing', אבל חשוב גם לכל אחד כחלק מהכלים להתמודדות בעת לחץ.

בדפים הבאים - קובץ שניתן לשלוח לתלמידים, נכתב במקור לגילאי 10 ומעלה.
חשוב להפעיל שיקול דעת בשיתוף הילדים בכל הדפים בהתאם לגיל, לרמה ולסביבת המגורים.



קיבלת את הקובץ מחברה? תוכלי להצטרף בעצמך לקבוצה:
רשמית: "רוצה כלים שלובים" למייל: 0548424783c@gmail.com



יש לנו מלחמה בארץ

חרבות ברזל
תשרי תשפ"ד

שוכתב ע"י א. כהן,
מורת שילוב ומאבחת
בתיאום עם פסיכולוגית
ומדריכה רגשית

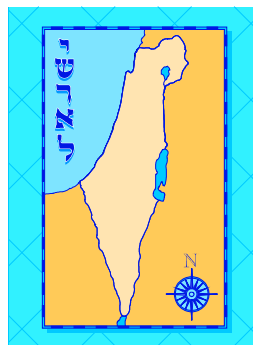
על בסיס לקסל מאת:
לאה קאופמן, קלינאית תקשורת
ובת חן ברל, עוגדת סוציאלית.





אנחנו גרים בארץ ישראל,
ארץ שה' הבטיח שהיא רק שלנו, עם ישראל.
אבל עדיין לא זכינו לגאולה השלימה,
ויש ערבים שלא אוהבים שאנחנו כאן.





הרבה פעמים ה' מרחס עלינו,
ולא נתן לערבים לפגוע בנו.
אבל לפעמים, יש פיגועים, ואפילו מלחמה
שבה הערבים חוצים להרוג יהודים.



נזכור שה' אוהב אותנו תמיד,
גם אם אנחנו לא מבינים
למה קורים דברים לא נעימים.



עכשיו ה' החליט שהערבים בארץ
יצליחו להיכנס ליישובים של יהודים
וגם לשלוח טילים לערים שבהם גרים יהודים.

טיל דומה למטוס ללא טייס,
מלא בחומר נפץ.
שולחים אותו ממקום אחד,
כדי שיפול ויתפוצץ במקום אחר.



ה' נתן ליהודים אפשרות לירות טיל נגדי
שפוגע בטיל ששלחו אלינו עוד בשמיים
לפעולה הזו קוראים: ירוט.
בישראל היירוט נעשה על ידי מערכת 'פֶּפֶת גְּרֵיִל'.

הקב"ה מחליט מה יקרה עם כל טיל
האס יצליחו לַיִרֵט אותו,
היכן ייפול ומה יהיה במקום הזה.



מפגש של
טיל עם 'כיפת
ברזל' ביירוט.

לנו יש מצווה שנקראת 'השתדלות'
עלינו להשתדל להישמר מן הסכנה,
"ונשמרתם מאוד לנפשותיכם".

מה עושים?

נכנסים למרחב מוגן -

מקום שבו יש פחות סיכון מהפגיעה של טיל.

למשל במקלט או בממ"ד -

הקירות מבטון שאותו הטיל לא יכול לפוצץ.



דלת עם סגירה של פלדה.



חלון עם סגירה של פלדה.



קירות בטון

חדר פנימי עדיף מחדר חיצוני,

וגם בחדר מזרקות - הקירות עשויים מבטון.

איך יודעים מתי צריך להיכנס למרחב המוגן?

יש מערכת שיכולה לזהות מתי יוצא טיל לכיוון ישראל,
ואז נשמעת האזעקה ממערכת כריזה עירונית.



האזעקה נועדה להודיע לנו
שכעת הזמן להיכנס למרחב המוגן.

מה עושים במרחב המוגן?

זה הזמן להתפלל לה' שהוא מחליט על כל מה שקורה.
לומר פרק תהילים ולבקש שלא יקרה נזק ליהודים.



ה' אוהב מאוד תפילה של ילדים,
והרבה פעמים קורים ניסים -
ובסוף הטיל נופל לים, או למקומות שוממים.

מה עוז עושים במרחב המוגן?

אפשר להרגיע את הילדים הקטנים שלא מבינים
ונבהלים מהקולות של האזעקה.



לשיר איתם שירים,
ללטף אותם, לצייר יחד,
או לשחק במשחקים.

ואם אנחנו מרגישים לא רגועים?

מסתכלים בפנים, ונרגעים מבפנים:



1. עיניים - מה אני רואה? לספור כמה מרצפות בחדר, כמה תמונות, כמה ספרים... וכל מה שרוצים.

2. אף - לנשום נשימות עמוקות, ולנשוף. כדאי להכין מפריח בלונים, או קש בכוס עם מים.

3. פה - לגרך 'שהכול נהיה בדברו' ולשתות מים.

4. אוזניים - להקשיב לקולות שונים, אולי לשחק בזיהוי קולות בני המשפחה, כשעוצמים עיניים.

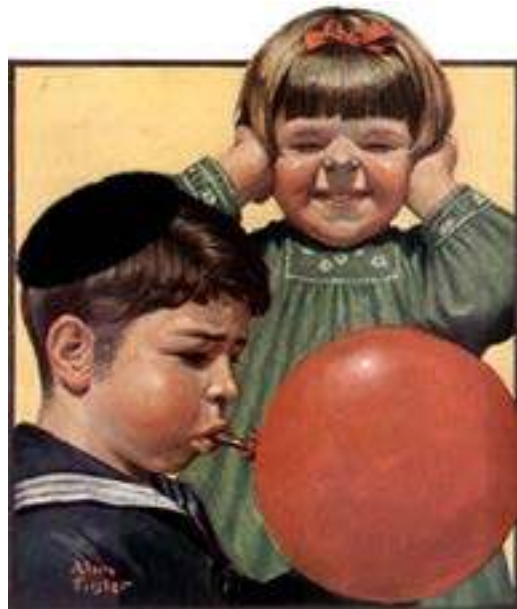
5. ראש - לחשוב שוב שהכול מושגח מלמעלה, הכול לטובה, ובמה אנחנו יכולים להיות עוזד יותר טובים.

מה עוד אפשר לעשות כדי להירגע?



1. חיבוק - לחבק אחים קטנים, או את ההורים.
2. דיבור - לספר על מה שאנחנו מרגישים וחושבים.
3. מעשה - לחלק בין הילדים תפקידים לפני ואחרי האצעקה.

מה לא כדאי לעשות?



1. לשמוע חדשות.
2. לראות תמונות של פגיעות.
3. להאשים האשמות, את אחרים או את עצמנו.

אפשר גם להכין יצירות, כרזות למרחב המוגן - ולתלות.



יש המכנים אותו
חדר **ממ"ד**,
מה פירוש?
מרחב מוגן דירתי
ואצלנו...

מזמורי מלך דוד (תהלים)
מתחרט מעבר דרכו (תשובה)
מפריש ממונו דל (צדקה)
מתפלל מאוד ד' (תפילה)

עושים השתדלות,
נשמעים להוראות הבטיחות
אך יודעים שהכול הכול משמים
הטילים, היירותים, הרסיסים
(שבשמים עוברים)
נקבעים על ידי האלוקים
בחסד וברחמים.



חדר

ביטחון

בה'





נתפלל שנצליח לבטוח בה'
ואז לא נרגיש שום פחד.



מי שמצליח לבטוח בה'
מגיע לאושר הגדול ביותר.

"אך טוב
וחסד
ירדפוני"

(תהלים כ"ג)

להאמין ולבטוח כי מה שנמצא בדרך אלינו
הוא הדבר הטוב ביותר עבורנו.

"חסדך
ואמתך
תמיד
יצרוני"

(תהלים פ"ד)

האמת הפנימית היא שה' רוצה לשמור עלינו
ולהשפיע עלינו שפע של חסד.



הקב"ה מחכה לשלוח את ברכתו
התפקיד שלנו - לבטוח רק בו.



יש תקווה, אם נשיר כולנו יחד...
יש אמונה, חזקה מכל הפחד!



גם לצרה יש מטרה,
אך היעד הסופי - חסד ה' שהוא הטוב הגלוי.



מלבד הביטחון יש גם לעשות טוב.
כשאתה בוטח - אתה כבר עושה טוב. ועוד - כשאתה עושה
טוב אתה מגביר את הסיכוי להגיע לביטחון ולישועה.

בזמן מלחמה לא תמיד הולכים ללימודים,
נשארים בבית עד שיהיה אפשר לחזור לביה"ס גבטחה.
בינתיים - כדאי לשמור בבית ככל הניתן על שגרה.



עם ישראל ידע הרבה צרות ומלחמות במשך הדורות,
אבל עברנו אותם, כי ה' הבטיח שנישאר קיימים לנצח.
נקבל קבלות, ונחפש כיצד להיות יותר טובים.

בזמן של מלחמה הרבה אנשים מתעייסים למערכה.
ויש מגוון תפקידים: חיילים, שוטרים, ולומדי התורה.



כולנו מתפללים שה' ישמור על כל היהודים,
וישלח במהרה את הגאולה השלימה, ברחמים.

אני מאמין באמונה שלימה בביאת המשיח,
ואף על פי שיתמהמה, עם כל זה אחכה לו, בכל יום שיבוא.

