

תושבים יקרים,

הבוקר קמנו לקולות ההסלמה הביטחונית. מאז אנחנו עדיין תחת אזעקות אשר מייצרות עומס רגשי רב.

לצד הניסיון הרב, שכולנו צברנו בתקופות קודמות, היות וחוסר וודאות לגבי ההתפתחויות הביטחונית בימים הקרובים מלווה אותנו כרגע, אנו רק מתזכרים אתכם במספר דגשים בהתארגנות עם בני המשפחה בהתאם למציאות המשתנה:

- 1) כדאי לאבזר את הממ"ד באוכל, בשתייה, במנורת חירום ובציוד לפעילות בשעות הפנאי (תשבצים, ספרים, צעצועים).
- 2) נסו ליצור שגרה משפחתית ולשמר אותה (זמנים קבועים לפעילות, ארוחות, שעת שינה).
- 3) עודדו וקחו חלק במפגשים חברתיים ומשפחתיים; ה"ביחד" מחזק.
- 4) כדי להסיט את המחשבות המחלישות, כדאי לנצל את הזמן לעשות פעילויות נעימות ומרגיעות או פעילויות, שדחינו כי לא היה לנו פנאי לבצע (למשל: לסדר ארונות עם בגדי חורף, לסדר מסמכים, לשלוח מיילים וכו'). מומלץ להימנע מחשיפה אינטנסיבית לכלי התקשורת.
- 5) למי ששוקל יציאה מהאיזור, מומלץ להכין מראש תיק עם ציוד הכרחי (תרופות, משאפים, טיטולים, תחליפי מזון לתינוקות) וביגוד.

ישנם כלים רבים, שמתפרסמים באמצעי התקשורת הן עבורנו המבוגרים והן עבור ילדינו- השתמשו רק במה שמתאים לכם ולבני משפחתכם.

במידה ואתם חשים במצוקה, מרכז חוסן עומד לרשותכם, דרך העובדות הסוציאליות ביישובים. בנוסף, מצרפים עצות מעשיות להורים - [./https://www.sng.org.il/278](https://www.sng.org.il/278)

על מנת התייעץ אודות ילדים, ניתן לפנות לפסיכולוגים החינוכיים, ליועצות בתי-הספר.

שם היישוב	עובדת סוציאלית	פסיכולוג/ית
אור הנר	שירה גד 054-7917306	שמעונה גרודזין-קיסרי 054-6755164
ארז	איריס פרידמן 054-6755117	יאן סרדצה 054-6228600
ברור חיל	שירה גד 054-7917306	שמעונה גרודזין-קיסרי 054-6755164
גבים	עדי כץ-מצויינים 054-8088077	טל שר 054-7934455
דורות	שירה גד 054-7917306	יאן סרדצה 054-6228600
יכיני	איריס פרידמן 054-6755117	יאן סרדצה 054-6228600
כפר עזה	עדי כץ-מצויינים 054-8088077	אילנה אליאסי 054-6755191
מפלסים	נעמי רסיס-טל 054-6411680	אילנה אליאסי 054-6755191
נחל עוז	ענבר שבח 055-8870462	שמעונה גרודזין-קיסרי 054-6755164

אילנה אליאסי 054-6755191	נעמי רסיס-טל 054-6411680	ניר עם
טל שר 054-7934455	איריס פרידמן 054-6755117	רוחמה

מזכירות המחלקה לשירותים חברתיים ומרכז החוסן 077-9802755.

כמו-כן ניתן ליצור קשר טלפוני עם "הקו החם" של המרכז לשירות פסיכולוגי, שעומד לרשותכם 24 שעות ביממה 077-9802704.