



בואו נדבר על זה!!

הורים יקרים,

ילדים ומתבגרים במצוקה עשויים לבטא קשיים בדרכים שונות, לעיתים באופן גלוי ולעיתים באופן סמוי. עלינו להיות קשובים כדי לזהות את הקושי ולעזור להם.

מצוקה זו, עלולה לעיתים להוביל לעיסוק במחשבות אובדניות ואף למעשים אובדניים לכן, חשוב להתייחס לסימני המצוקה במלוא הרצינות. להקשיב, לתת להם תחושה שמבינים אותם ונמצאים איתם, לטעת בהם תקווה, ובעת הצורך לפנות לייעוץ מקצועי.

הם לא לבד!

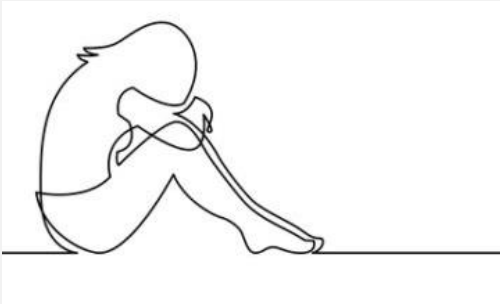
אתם לא לבד!!

אנחנו כאן בשבילכם



השירות הפסיכולוגי חינוכי – מחלקת חינוך - קדימה צורן

טל': 09-8821692 מייל: shapach@kadima-zoran.muni.il



אילו סימני מצוקה ננסה לזהות? שינוי בהתנהגות,
הסתגרות ניתוק קשרים חברתיים, הפרעות באכילה
ובשינה, עצבות או התפרצויות זעם.

איך נדע האם ישנן מחשבות אובדניות? נשאל. נקיים שיחה גלויה ופתוחה ונתעלם
מהמיתוס והחשש "להכניס רעיונות בראש". ההיפך הוא הנכון: **האפשרות לדבר ולשתף**
מפחיתה מתח ולחץ. הבדידות ואי השיתוף הם גורמי סיכון.

מי יכול לקיים שיחה כזו? כל אחד יכול! כל אחד יכול להיות שומר סף זה מציל חיים.
בזימבבואה (מדינה בת 14 מיליון תושבים עם 12 פסיכיאטרים בלבד!!!) הכשירו סבתות
לשבת על ספסל ולשוחח. הנחו אותן איך לדבר ואיך להקשיב. קראו להן "כוח סבתא".
הייתה לכך השפעה גדולה ומיטיבה.

במידה ואתם מרגישים שילדיכם עסוק במחשבות אובדניות או אף עשה מעשה של פגיעה
עצמית, חשוב קודם כל להבין מה עובר עליו. להקשיב מתוך עמדה לא שיפוטית, משתתפת
ומשתפת. לתת תוקף לרגשות ואמפתיה למצוקה ולסבל. חשוב שהילד ירגיש שמבינים אותו.

לדוגמא: "אני רואה שלאחרונה קשה לך, אתה לא נפגש עם חברים, מסתגר הרבה בחדר.
מה קורה?" "לפעמים, יש אנשים שחווים חרדה, עצב, ייאוש או חוסר תקווה. האם גם אתה
מרגיש ככה?" "לפעמים חושבים שאין טעם לקום בבוקר, רוצים לישון ולא להתעורר יותר.
האם גם אתה מרגיש כך? האם חשבת לפגוע בעצמך? מה מעורר את המחשבות האלה?
האם יש משהו שעזר להפסיק אותן?"

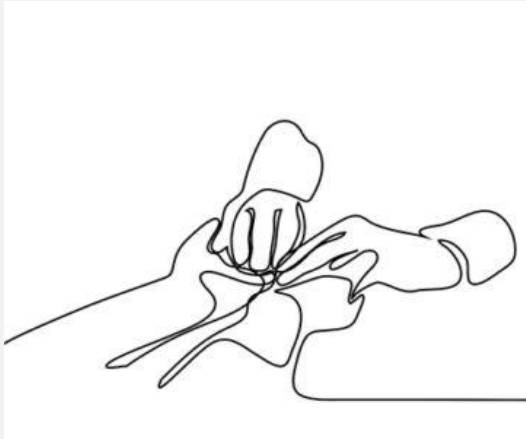
שוב, לא לחשוש לקיים את השיחה, השיחה משחררת ומרגיעה את הילד.



במידה ואתם מבינים שילדכם עסוק במחשבות אובדניות או אף עשה

מעשה של פגיעה עצמית, פנו לעזרה

אל תישארו עם זה לבד!!!



ניתן להתייעץ עם צוות הפסיכולוגים בשפ"ח, עם עו"ס
במחלקת הרווחה, עם אנשי מקצוע מטעם קופ"ח,
במענה הטלפוני של ער"ן 1202, או בצא"ט עם עמותת
סהר sahar.org.il

ועד שמגיעים לאיש מקצוע שעוזר :

- חשוב להשגיח על הילד ולא להשאירו לבד.
- להישאר רגועים מול הילד ולהיות משענת של מבוגר מבין ותומך.
- להימנע משיפוטיות וממשפטים כמו "מה חסר לך?"
- לברר עם הילד אלו פעילויות מסייעות לו להירגע ומסיחות את דעתו ברגעים שחש מצוקה.
- להרחיק את הילד מאמצעים שעלולים להיות קטלניים – כלי נשק וארון תרופות.
- אמור לילדך כמה הוא אהוב. תן לו תקווה לעתיד.
- אל תישארו לבד, שתפו אדם שקרוב אליכם שיעזרו לכם לשאת את מה שאתם עוברים.

אתם לא לבד!!!

אנחנו כאן בשבילכם

השירות הפסיכולוגי חינוכי – מחלקת חינוך - קדימה צורן
טל: 09-8821692 מייל: shapach@kadima-zoran.muni.il

