

אבא / אמא הולכת לצבא



טל כהן

נטע שטרן

פסיכולוגיות התפתחותיות בהתמחות

הורים יקרים,

המצב הנוכחי עלול לעורר בנו קושי, חרדה והצפה גדולה. חוסר הוודאות גורם לנו לתחושת בלבול ואנחנו נותרים לפעמים ללא מילים לתווך לילדים שלנו אודות המצב. עם זאת, ילדים מרגישים וחווים אותנו ולכן חשוב לדבר איתם ולהיעזר בשיח מותאם לפי גיל, מאפייני הילד ומידת חשיפתו.

חוברת זו מיועדת לילדים צעירים בתיווך יציאה למילואים של אחד ההורים.

כמה דגשים לפני הקראת הסיפור

קראו בעצמכם את הסיפור, לפני הקראתו לילד.

שימו לב לזמן הקראת הסיפור -
הקריאו בזמן ששניכם פנויים רגשית.
נסו לפנות לכך את חלון הזמן המתאים.

נסו לייצר אווירה נעימה ורגועה ככל האפשר
מלווה במגע, קשר עין, קרבה וחיבוק.

יתכן ובמהלך הקראת הסיפור, ילדכם ישאל שאלות.
השתדלו לענות בכנות, אך בקצרה
והוסיפו אמירות מחזקות ובטוחות ככל האפשר.

השתמשו בסיפור כדי לתת מקום לרגשות שעולים.
כל רגש הוא לגיטימי.

אתם לא חייבים לדעת הכל.
היו בחמלה כלפי עצמכם. לא תמיד יש לנו תשובות,
אבל אנחנו יכולים להאחז במה שאנחנו כן יודעים.

גלו גמישות בהקראת הסיפור וסמכו על עצמכם.
ניתן להוסיף או להוריד חלקים לפי מה שמתאים למשפחתכם.

שמרו על תקווה,

שנדע ימים שקטים במהרה!

בימים האחרונים אני לא הולכת לגן/ לבית הספר



**בימים האחרונים
גם אבא/אמא
לא הולכת לעבודה
הרגילה**



הוא/ היא
הולכת/ת לעבודה
מיוחדת
וחשובה



**בעבודה המיוחדת
אבא/אמא לובש/ת
בגדי צבא והופכת
לחייל/ת בצבא ההגנה
לישראל**



אבא/אמא
עוזר/ת לאנשים שצריכים
עזרה
ביחד עם חיילים וחיילות
חזקים



**הם גיבורים
ששומרים על כולנו,
כדי שנוכל לשחק
ולהרגיש בטוחים**



**זה יכול לקחת
כמה ימים
שלא נראה את
אבא/אמא**



**אנחנו לא
יודעים כמה זמן
זה יקח...**



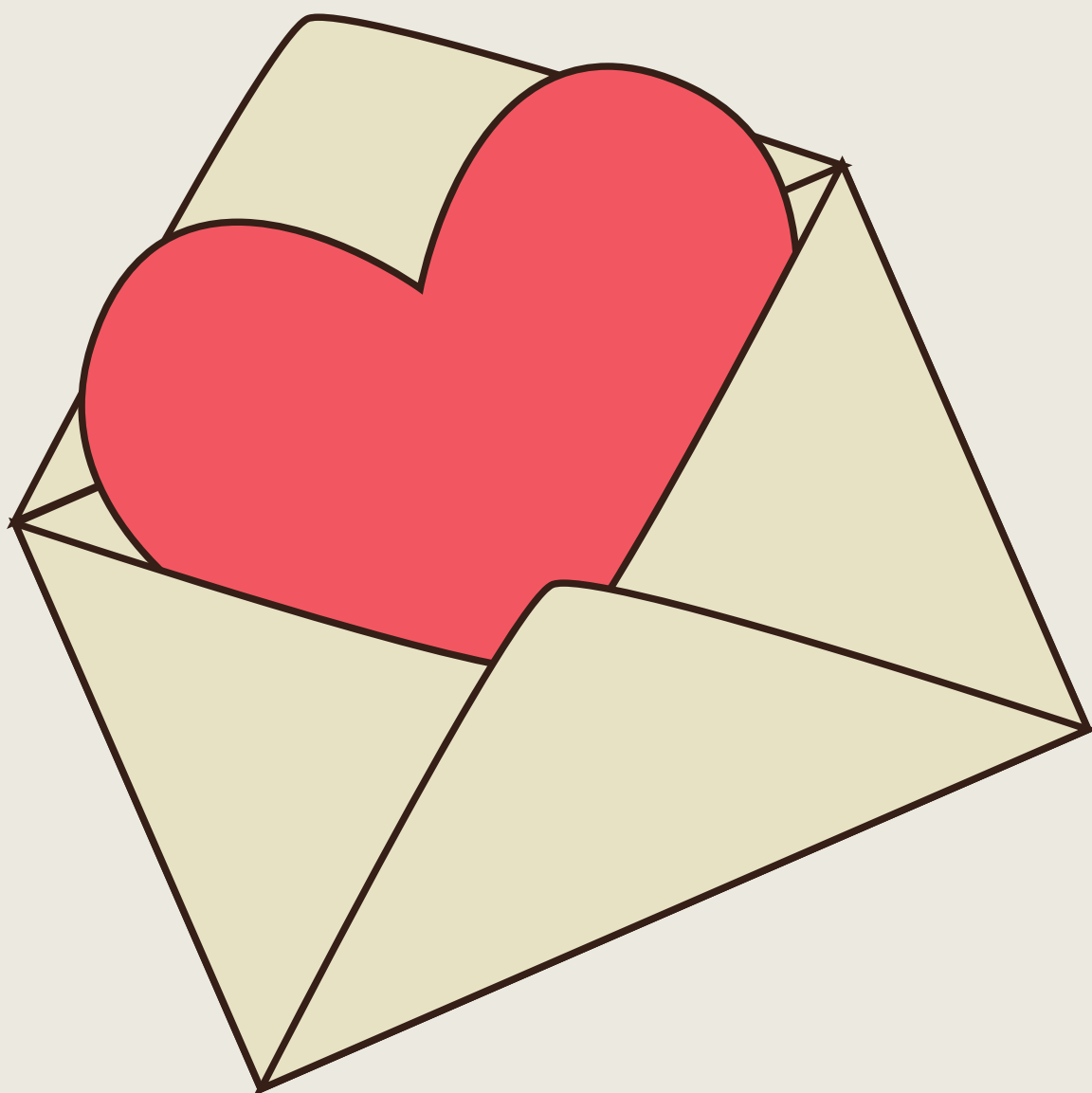
**אבל יש
כמה פעולות
שאנחנו יכולים
לעשות!**



אנחנו יכולים לצייר לו/לה ציורים



**לכתוב לו/לה
מכתבים
ביחד עם ---**



לתת או לקבל חיבוק גדול



לדבר עם מישהו שאנחנו אוהבים



**זה בסדר גם להיות
עצובים ולהתגעגע**



**כי זה מצב אחר
ממה שאנחנו רגילים,
אבל הוא יעבור!**

