

פיקוד העורף
מדריך להורה למצב חירום



היערכות המשפחה שלי



פיקוד העורף

הורה יקר,

ימים אלו הם ימי מבחן לכל אחת ואחד מאתנו. כולנו דואגים ומתפללים שהם יסתיימו במהרה ונשוב לחיות בשלווה. יחד עם זאת, אנו יודעים שהארועים המתרחשים כעת עלולים להשפיע גם על העתיד, ולכן הכנו עבורכם את החוברת הזו. התארגנות נכונה של המשפחה, עמידה איתנה של כולנו ועזרה הדדית, יבטיחו שצה"ל ימשיך לפעול עד שהמצב ישתפר ושהמשפחה תעבור את הימים האלו בצורה טובה ככל שניתן.

בחוברת זו ניתן למצוא מידע אודות דרכי התמודדות המשפחה עם מצבי חירום. אל תהססו לפנות אלינו בבקשת עצה, סיוע או עזרה, לשם כך אנחנו כאן. אנו מבקשים לשמוע אם יש לכם רעיונות נוספים ונשמח ללמוד על כך באתר פיקוד העורף www.oref.org.il

שלכם בשלום ובמצבי חירום
פיקוד העורף



פיקוד העורף

היערכות משפחתית למצבי חירום



דף הבית פיקוד העורף www.oref.org.il

ירי הרקטות המתמשך על יישובי הדרום מציב אתגרים לא מוכרים, המעוררים קשיים לא פשוטים עבור התושבים. מדובר בתגובות טבעיות למצב. מקור התמיכה המשמעותי ביותר במצב הזה הוא המשפחה. היחידה המשפחתית הינה החשובה והמשמעותית ביותר לתפקוד הפרט, ולכן התארגנות התא המשפחתי והסתגלותו למצב החדש הינם מרכיב מרכזי ביכולת ההתמודדות לאורך זמן.

משפחות חסונות מאמינות שיש בידן היכולת להתמודד, להסתגל ולהתגבר על מכשולים, והן רואות בקשיי הזמן אתגר למשפחה.

התארגנות המשפחה בהתאם למצב החדש מביאה לתוצאות חיוביות

- הגברת התחושה כי אנו מסוגלים להתמודד ולשלוט במצב החירום.
- הכרת האיום והבנת המשמעות שלו עבורנו.
- חלוקת תפקידים משפרת את התפקוד המשפחתי בעת חירום.
- הקלה על קבלת החלטות בזמן אמת.
- הגברת יכולת ההתמודדות באמצעות תמיכה והבנת התגובות של בני המשפחה למצב.



עצות להתנהגות ולתפקוד בני המשפחה

יש לפתח עבור כלל בני המשפחה "סדר יום" המותאם למצב, נוהל כניסה למרחב המוגן – למשל מי מסייע לאחרים להיכנס למרחב המוגן, ובמיוחד לבעלי צרכים מיוחדים – סדר ישיבה קבוע במרחב המוגן יחסוך זמן התארגנות ולחץ בכניסה, סדרת מטלות ופעילויות של בני המשפחה בזמן השהות במרחב המוגן (במיוחד לילדים), הפעלות לילדים כגון משחקים, חוברות עבודה, "יומן שהיה" וכד'. במהלך הזמן, צוברים בני המשפחה לקחים ומאתרים ציוד נוסף הנדרש או מיותר, וכן קובעים צעדים לשיפור היערכותם במרחב המוגן. יש להיערך להפעלת השיפורים מיד עם היציאה מהמרחב המוגן כדי ליצור שיפור מתמיד בהיערכות ובתפקוד. חשוב לקיים שיחה משפחתית מדי פעם ובעיקר כאשר תחושת הלחץ גוברת או לאחר אירוע.

שיחה משפחתית משותפת תתמקד בחוויה שעברו ובצרכים שנתגלו, כדי להגביר את תחושת השליטה במצב ולנטרל מתחים נצברים ותעוקה נפשית.

מצבי לחץ מעוררים תגובות רבות אצל בני המשפחה. חלקנו חושבים שיש רק דרך אחת להתמודד, אולם האמת היא שדרכים שונות מסייעות לאנשים שונים. חשוב לדעת כי רוב התגובות הן נורמאליות לחלוטין ולכן טוב יהיה אם תוכלו לגלות סבלנות וסובלנות להתנהגויות חריגות בזמן החירום. תופעות כמו עצבנות, בכי, אי-שליטה בצרכים, כאבי בטן וראש, רעידות, גמגום, "הידבקות" הילדים להורים ועוד.

אלו הן תופעות שכיחות הנעלמות בדרך-כלל בסמוך לסיום מצב החירום. אם ההתנהגויות נמשכות מעל שבועיים לאחר סיום המצב, רצוי לפנות ליועץ, לרופא או לאנשי מקצוע בתחום מדעי ההתנהגות.



חלוקת תפקידים

אחד הצעדים החשובים בעת התארגנות המשפחה למצב החירום הינו חלוקת התפקידים בין בני הבית, כולל הילדים. חלוקת התפקידים תורמת לתחושת היכולת והיחד ובכך גורמת ליעילות הפעולות במצב חירום ולתחושה של חיוניות ומשמעות של בן המשפחה. תכנון מוקדם של הפעולות אותן יבצע כל בן משפחה יפחית את הלחץ ויגביר את יכולת ההתמודדות. יש לחלק בין בני המשפחה את הפעולות אותן אתם נדרשים לבצע בעת אירוע חירום. חשוב לתכנן פעולות על פי מצבכם המשפחתי: ילדים קטנים, אנשים עם מוגבלות וכדומה. חשוב לתת גם לילדים ולבני הנוער תפקידים, בין אם בעת אזעקה ובין אם בשהייה ממושכת בבית או במרחב מוגן. הטלת אחריות על בני הנוער תסייע להתארגנות ותהפוך אותם למתמודדים. עודדו קבלת תפקיד במסגרת המשפחתית ובמסגרת הקהילתית, עודדו שיחות עם חברים ודברו על המצב במסגרת המשפחה.

שיחה משפחתית

חשוב לקיים שיחה משפחתית מדי פעם ובעיקר כאשר תחושת הלחץ גוברת או אחרי אירוע. חשוב שהשיחה תעסוק במצב. הבנת המצב המורכב והתחושות והקשיים שהוא גורם יסייעו לבני המשפחה לשמור על תקשורת פתוחה שנותנת מסר "אכפת לנו אחד מהשני ואנו דואגים ומסייעים האחד לשני". שיחה שכזו עשויה להקטין התעלמות או הכחשה ותגביר את יכולת ההתמודדות.

לשיחה בין בני המשפחה או חלקם כמה מטרות:

- מתן אפשרות למשפחה לברר בתוך עצמה מה עובר על בני המשפחה בתקופת המתיחות.
- מתן ביטוי למחשבות, רגשות ותגובות שונות של חברי המשפחה בעת התקופה הממושכת – להראות שהן נורמאליות ומשותפות לעוד אנשים.

- ליצור תחושה שניתן להמשיך הלאה למרות הקשיים, כשהמשפחה מסתמנת כמקור משמעותי לתמיכה לכל חבריה.

את השיחה יוביל מבוגר (אחד ההורים או שניהם) כאשר ניתן וחשוב לשלב את הילדים בשיחה. אם יש פערי גילאים ניתן לפצל את השיחה כדי לאפשר לכל אחד להתבטא על פי צרכיו ויכולותיו. כדאי להכין את השיחה מראש, מבחינת זמן פנוי ונקודות שחשוב שיעלו. על המבוגר לדאוג לכך שכל אחד מחברי המשפחה יוכל להתבטא, שתיווצר אווירה של פתיחות ונכונות לחשיפה אישית ועליו לדאוג שבסופו של התהליך חברי המשפחה, והמשפחה עצמה, יוצאים מחוזקים. כשמדובר בילדים צעירים ניתן להשתמש בציורים או בבחירה משותפת של כותרות מהעיתון וגזירתן, כדרך לפתיחת השיחה.

לעתים תרצו להשתמש בשיחה מובנית ואת עקרונותיה של זו אנו מציעים לכם כאן. לשיחה מספר שלבים שלהם מספר עקרונות מובילים:

בפתח השיחה מגדירים את מטרתה: **“אנחנו יושבים כאן יחד כדי לאפשר למשפחה לדבר על התקופה אותה אנו עוברים על מנת לבנות תמונה משותפת ולהבין מה קורה לכל אחד. בשיחה נשמח לאפשר לכל אחד לבטא מחשבות ותחושות.”**

חשוב ליצור תמונה משפחתית שלמה של פרטי האירוע הספציפי או שגרת החירום בה היא חיה. לתמונה זו חשיבות גדולה, שכן ייתכן שלא כל חברי המשפחה תופסים את המצב באותו אופן, או שחלק מבני הבית כלל לא נמצאים יחד כל היום. בכל מקרה לא כל אחד תופס את





האירועים באופן זהה ולכן חשוב לשמוע את חברי המשפחה. לפעמים יתגלו פערי מידע או שמועות שחשוב להתייחס אליהם וחשוב לגשר עליהם. כיוון שאנו רוצים שהמפגש המשפחתי יהיה חם ותומך חשוב להכין אוכל או כיבוד, לדאוג לשתיה ולהקפיד לא לפגוע להעליב או להאשים איש את רעהו. בדיחות משפחתיות מוכרות הן חלק בלתי נפרד מכל שיחה, אבל עלבונות או הטחת האשמה באחר לא יביאו לאווירה הרצויה. הכלל הבסיסי הוא ליצור במשפחה הבנה שלכל אחד הזכות לספר על התקופה מנקודת מבטו האישית. אם אחד מבני המשפחה פורץ בבכי או מפגין פרץ עז של רגשות, אחד מההורים או מהאחים יכול להרגיעו ולהפגין חיבה וחום – אלו הן התנהגויות שיש לעודדן, כיוון שהן מחזקות את המשפחה ואת התמיכה הטבעית שנוצרת תוך כדי התהליך. ייתכן כי חלק מן המשתתפים ידווחו על תופעות התנהגותיות וגופניות שאינן שכיחות – קושי לישון, חוסר שקט, קושי להתרכז ועוד. עליך לזכור ואף ביכולתך לציין בפני המשפחה, שאלו הן תגובות נורמאליות בעקבות אירועים טראומטיים, וסביר להניח שבמשך הזמן הן ייעלמו.

חשוב לעודד את בני המשפחה לתאר מה עוזר להם ומה הם עושים כדי להרגיש יותר טוב. יש מי שיאמרו שהכנת אוכל עוזרת לו, אחר יאמרו שצפייה בתוכניות טלוויזיה ואחר לקרוא ספר או לחבק את הכלב או בובה.

התייחסו לכל רעיון ועודדו איסוף של עוד ועוד רעיונות. חשוב שבני המשפחה יראו שישנן דרכי התמודדות לכל אחד ואחד, וייתכן וישאבו רעיונות וכוח מעצם העלאתם על פני השטח.

שאל את בני המשפחה:

מה או מי עוזר לך כעת?

מה אתה מקווה שיעזור לך בהמשך?



חשוב להזכיר לבני המשפחה שכולנו כאן אחד עבור השני, שיש מי שמגן עלינו ונלחם כדי שהעתיד יהיה טוב יותר. חשוב להפיח רוח של תקווה בבני המשפחה מבלי להקהות את הכאב ואת הקושי.

חשוב לחזק את ביטחון בני המשפחה ביכולתם להתמודד עם האירועים בהצלחה בהבעת אמון ביכולת של המשפחה לעבור את התקופה.

חשוב לתת את הדעת לגבי ילדים בגילים צעירים, שצריכים גם הם לעבד את החוויה ולבטא את רגשותיהם. ייתכן שלהם השיחה המשפחתית פחות תתאים, ואז ניתן להם לעסוק בציור או במשחק ולהקשיב בדרכם הם. לפני השינה כדאי לשאול אותם מה הבינו מהשיחה ומה הכי חשוב להם.



התנהגות ילדים במצבי חירום

הורים רבים מביעים דאגה לגבי תגובות ילדיהם במצב חירום וכיצד ניתן לסייע להם. אכן, במצב חירום אנו עדים, לעתים קרובות, לשינוי בהתנהגות ילדינו ואף לנסיגה בהתנהגותם.

כאמור, ברוב המקרים אלו תגובות נורמאליות למצב לא נורמאלי. חשוב לדעת, כי יש לילדים כוחות להתמודד וכי רובם יתאוששו זמן קצר לאחר חלוף המשבר.

עקרונות כלליים לטיפול בילדים במצבי חירום:

הכינו את ילדיכם ככל שניתן למה שצפוי לקרות במצב החירום. תרגלו את הפעולות שיש לבצע בזמן חירום, תנו להם תפקידים מתאימים לגילם.

השתדלו לשמור עד כמה שניתן על שגרת היום המשפחתית, כלומר המשיכו לקיים את הדברים אותם אתם עושים ביום יום ושמתאפשרים במצב הנוכחי, לדוגמה ארוחות משפחתיות וקריאת סיפור לילד לפני השינה.

אם אתם ישנים יחדיו במרחב המוגן אפשר לארגן משחקי לילה כדי לתת לילדים תחושה כיפית לפני השינה כגון: מחבואים, משחקי מישוש, תחרות בדיחות ושירה משותפת של שירים מרגיעים.

בתקופות חירום ייתכן שלילדיכם יהיו צרכים מיוחדים. היו ערים לכך ואפשרו, לעתים, מידה מסוימת של תלות אם זה מה שגורם להם להרגיש בטוחים יותר.

יש להקטיף את החשיפה של ילדים, בעיקר הצעירים, למראות הקשים המשודרים בתקשורת.

ילדים מבטאים את תחושותיהם בצורות שונות. יש לקבל שוני זה ולדעת להגיב בהתאם. העניקו חום לילדיכם, חבקו אותם והרגיעו אותם, אך אל תזלזלו בתחושותיהם. חשוב שהמסר יהיה "יחד נתגבר".

דברו עם ילדיכם על מה שהתרחש: הקשיבו לתחושותיהם, תנו תשובות ישירות, קצרות ואמיתיות לשאלותיהם הספציפיות. השתמשו במילים או במושגים המובנים

להם. חשוב לחזק את התחושה של ילדיכם שהוא מסוגל להתמודד ותנו לו **חיזוקים חיוביים**, כלומר: עודדו התנהגות רצויה. יש להיות סבלניים כלפי הבעה של לחץ וחרדה. חשוב לדעת שלהתנהגות ולתגובות שלכם בזמן אירוע יש השפעה גדולה מאוד על ילדיכם. אם תשדרו תחושת ביטחון זה יגביר את תחושת הביטחון אצל ילדיכם. יש להימנע מפער בין מסרים מילוליים לבין תחושות אמיתיות. אם אתם חווים תחושות קשות ביותר הגורמות לכם קושי בתפקוד היומיומי וביכולת להוות משען לילדים, היעזרו בקווי הסיוע, בחברים, בקבוצות תמיכה ובאנשי מקצוע. במקרה שבו אתם עדים לתופעות חריגות מאוד בהתנהגות ילדיכם בעת אירוע או לאחריו, יש לפנות לקבלת סיוע אצל אנשי מקצוע הנמצאים ברשות המקומית.



תגובות אופייניות של ילדים

הילדים הצעירים (בני 4 עד 8 בערך)

התנהגויות אופייניות: נסיגה להתנהגויות המתאימות לשלבי התפתחות מוקדמים יותר, כגון הרטבה, פחד מחושך, סיוטים, גילויי תלות והיצמדות להורה, גמגום, איבוד תיאבון, בלבול, פחד להישאר לבד ורצון לישון במיטת ההורים, סירוב ללכת לגן או לבית הספר. מענה: תנו מידע והסברה בהתאם לגילם, עודדו ביטוי רגשות דרך משחק וציור, תנו תמיכה פיזית ומילולית, תנו תשומת לב מרובה, סדר יום מאורגן, הפחתה מסוימת מדרישות ביצוע, משחקים ושיחות עם הורים וחברים. ניתן לאפשר נסיגה להתנהגות המתאימה לגיל נמוך יותר לטווחי זמן קצרים.

גיל הביניים (בני 9 עד 13 בערך)

התנהגויות אופייניות: הפרעות שינה, חוסר תיאבון, התמרדות, קשיים בתפקודים יומיומיים, כאבים פיזיים, חוסר רצון להיות עם חברים, הפרעות בלימודים, תחרות על תשומת לב, קשיי ריכוז. מענה: חשוב לעודד השתתפות בפעילויות חברתיות של בני גילו, שיחות עם חברים על המצב, בנייה של סדר היום ופעולות נדרשות, הפחתה מסוימת מדרישות ביצוע. מתן אחריות ותפקידים מוגדרים (אך לא קשים מדי) במסגרת התמודדות המשפחה עם המצב.

גיל הבגרות (בני 14 עד 18 בערך)

התנהגויות אופייניות: תגובות קיצוניות במצבי הרוח, ניתוק מהקבוצה החברתית, התנגשויות עם דמויות סמכות, כאבי ראש, דיכאון, חוסר ריכוז, אדישות, לקיחת סיכונים, תוקפנות, ירידה בהישגים. מענה: עודדו השתלבות בפעילויות התנדבות קהילתיות, עודדו פעילויות חברתיות ושיחות עם חברים על המצב, הנמיכו את הציפיות, עודדו (אך אל תחייבו) לשוחח על המצב בתוך המשפחה, מתן אחריות ותפקידים במסגרת התמודדות המשפחה עם המצב.

טלפונים חיוניים – גזור ושמור

מצבי חירום יכולים לקרות גם כאשר לא כל בני הבית נמצאים יחדיו. השלם את הטבלה המצורפת ושמור אותה במקום בולט הידוע לכל בני המשפחה.

אתר אינטרנט	טלפון	
www.police.gov.il	100	משטרת ישראל
www.madais.org	101	מגן דוד אדום
www.102.co.il	102	כיבוי אש
www.oref.gov.il	1207	פיקוד העורף
	106/107/108	רשות מקומית
	118	מוקד מצוקה נפשית
	1201	ער"ן
		אבא בעבודה
		אמא בעבודה
		אח / אחות
		אח / אחות
		סבא / סבתא
		סבא / סבתא
		שכן או חבר



רשימת ציוד חיוני למרחב המוגן

בזמן חירום יהיה עליכם להצטייד בפריטים חיוניים במרחב המוגן שבחרתם. להלן רשימת הפריטים המלאה להשלמת מוכנותך.

מים: מומלץ להכין מראש 4 ליטר מים עבור כל אדם לכל יממה. מומלץ להכין מים לשלוש יממות.

ציוד בסיסי: במצבי חירום עלולה להתרחש הפסקת חשמל ולכן קיימת חשיבות להמצאות תאורת חירום או פנס, רדיו טרנזיסטור וסוללות רזרביות לצורך האזנה להנחיות. מומלץ להכניס למרחב גם מכשיר טלוויזיה וטלפון. במטרה לשמור על היגיינה, מומלץ להחזיק מגבות נייר וסבון (או מגבונים לחים), פח אשפה הכולל מכסה ושקיות ניילון. מומלץ להחזיק בבית מטף כיבוי אש למקרה ותפרוץ שריפה.

ערכת עזרה ראשונה: הסיכון להיפצע במצבי חירום הוא מציאותי. פציעות רבות אינן מסכנות חיים ולא דורשות טיפול מיידי, אך הידיעה כיצד לטפל בפגיעות קלות יכולה לשפר מאוד את המצב בזמן כזה. הימצאות הפריטים הבאים בביתכם יסייעו לכם לעצור דימום ולמנוע זיהום. מומלץ להכניס לערכה תחבושות עזרה ראשונה, רטיות (פדי גאזה) סטריליות, כפפות גומי חד פעמיות, תחבושת לעצירת דימום, אגדים, חומר לחיטוי פצעים ומספריים.

מזון: מומלץ להכין מזון מוכן לאכילה באריזות סגורות, כגון חטיפים או שימורים, וכן פירות יבשים או פירות עמידים, כגון פרי הדר ותפוחים.

פריטים מיוחדים: חשבו על הצרכים הייחודיים של משפחתכם, למשל תרופות, מרשמי תרופות, מזון לחיות מחמד, ציוד ומזון לתינוקות, ספרים וצעצועים, כלי כתיבה וציור, משקפיים, מקל הליכה, שיניים תותבות.

פיקוד העורף

מחלקת אוכלוסייה

ענף מדעי ההתנהגות

ייעוץ: פרופ' מולי להד





פיקוד העורף

הכי מוגן שיש