

# חמלה הורית במציאות מתמשכת של מלחמה



מדריך להורים במציאות ביטחונית מורכבת



## אנחנו מנוסים, אבל העומס מצטבר

- אנחנו יודעים את התרגולת:  
להרגיע, לתווך לילדים, לארגן  
את היום.
- אבל הגוף והנפש לא נרגעים  
עד הסוף.
- התוצאה: אנחנו דרוכים יותר,  
מתעייפים מהר יותר, וסך  
הסבלנות מתקצר.





**רבים מאיתנו חווים  
תחושה מוכרת- אנחנו  
יודעים איך היינו רוצים  
רוצים להגיב, אבל בפועל  
מגיבים אחרת.**



# המלכודת: ביקורת עצמית



במקום לשאול: "איך שוב איבדתי סבלנות?" נסו לשאול: "מה הפעיל אותי עכשיו? מה היה לי קשה ברגע הזה?"

כשהביקורת העצמית נרגעת, מתפנה מקום לתיקון.



# חמלה עצמית היא לא פינוק

## מה זה לא

- זו לא הקלה בדרישות.
- זה לא ויתור על גבולות.

## מה זה כן

- היכולת להכיר במציאות: "אני בתקופה עמוסה. המשאבים שלי לא בשיאם."



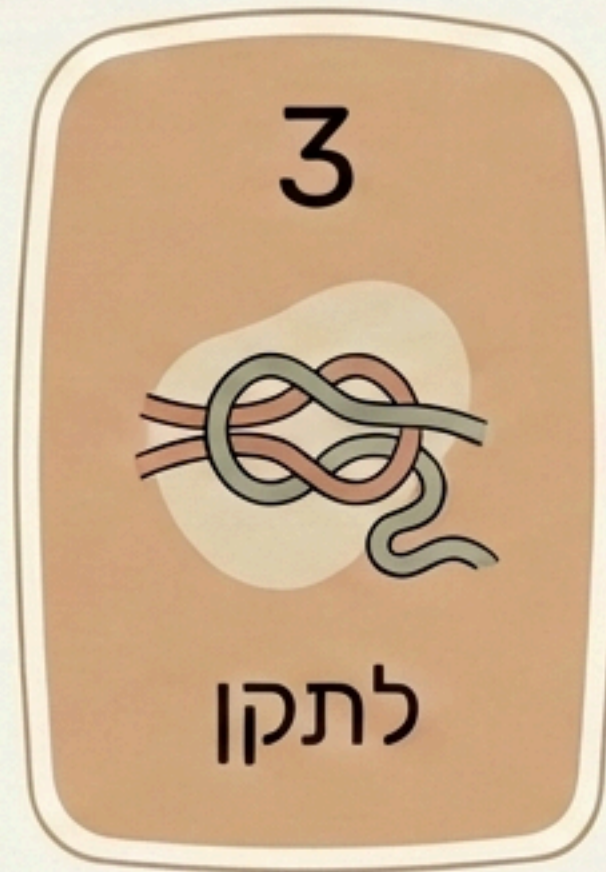
# מודל של אנושיות, לא של שלמות

הילדים שלנו לא זקוקים להורה מושלם.

הם זקוקים להורה שמזהה מתי הוא  
נסער – וחוזר אליהם רגוע יותר.



# עקרונות יישומיים לתקופה זו



# 1. לעצור רגע לפני תגובה

גם נשימה אחת עמוקה, כוס מים,  
או יציאה קצרה מהחדר.

המטרה: מניעת הסלמה מיותרת.



## 2. לומר בקול מה עובר עליכם



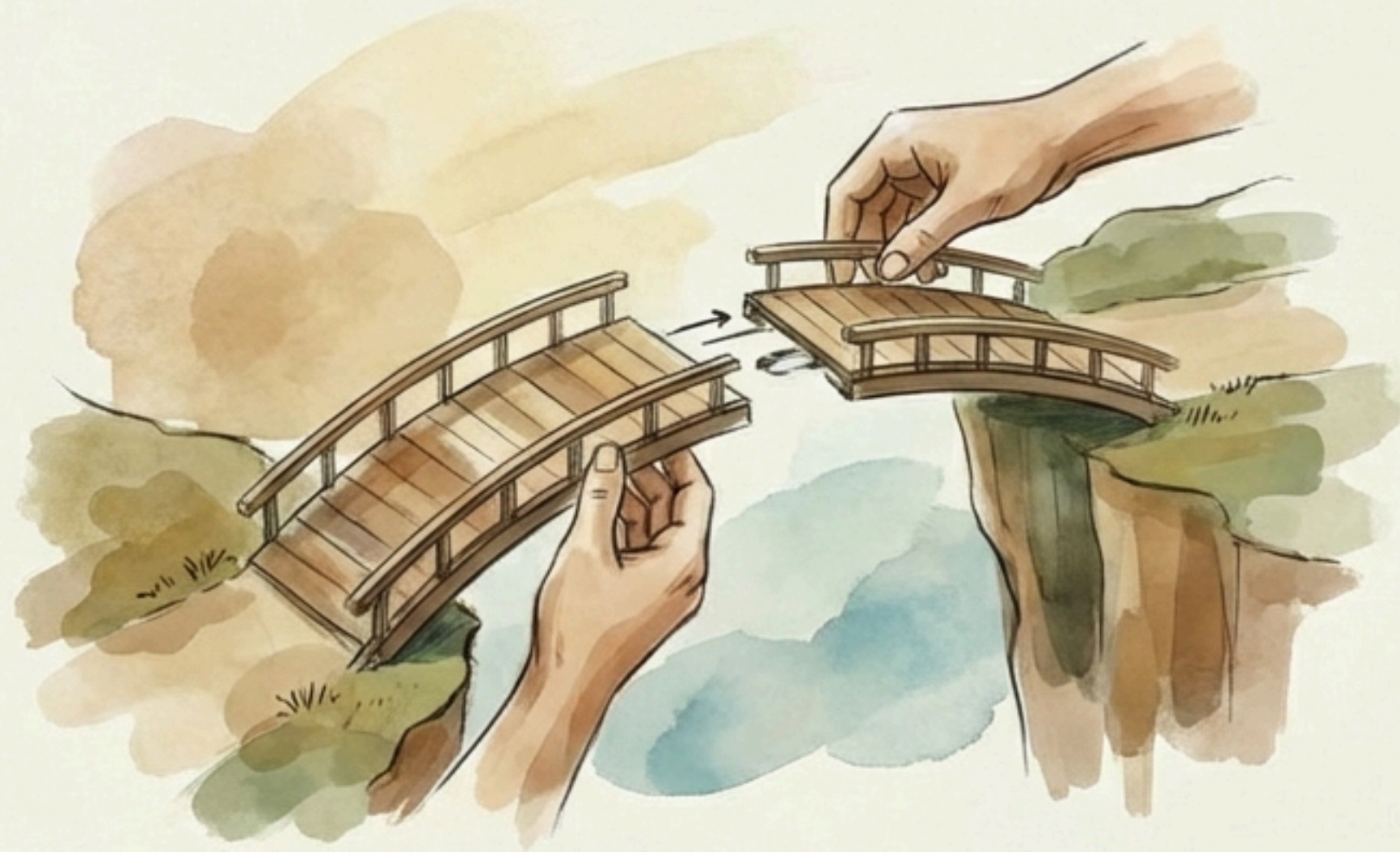
גם אני מתוח/ה יותר בימים האלה.  
קשה לי כרגע, אני צריך/ה רגע להירגע.



כך הילדים לומדים שמותר להרגיש – ואפשר גם להירגע.



### 3. לתקן אחרי שהתפרצנו



המשפט החשוב ביותר:

"כעסתי יותר ממה שהתכוונתי.  
בוא ננסה שוב."

החזרה לשיחה רגועה חשובה יותר מהתגובה הראשונית.



## 4. לא לפתור הכול עכשיו



לא כל ויכוח חייבים להכריע באותו רגע.

אפשר לומר: 'נדבר על זה אחר כך.'

ההיגיון: השהיה אינה ויתור – היא שמירה  
על הכוחות.



# 5. לדאוג גם לעצמכם כהורים



שיחה עם חבר/ה או בן/בת זוג



הפסקה קצרה מחוץ לבית



צמצום חשיפה לחדשות



עזרה נקודתית עם הילדים

**לבקש תמיכה זו לא חולשה**



# מתי כדאי לפנות לעזרה ?

העומס גובר באופן קיצוני



התגובות מחריפות



סימני מצוקה מתמשכים אצל  
הילד או אצלכם



**פנייה להתייעצות היא ביטוי לאחריות הורית.**



# אתם לא לבד



משפחה וקהילה הן מקור כוח.

חמלה היא משאב שמאפשר לנו להישאר יציבים גם כשהמציאות אינה יציבה.

גם הורה חזק — לעיתים זקוק לתמיכה.



# אנחנו כאן בשבילכם

## השירות הפסיכולוגי העירוני יבנה



ימים א'-ה'  
(08:30-17:30)  
08-9439188



אחה"צ, לילה, וסופ"ש  
(מוקד עירוני)  
08-9433350 או 106

**מותר להרגיש – חשוב לדבר! יחד נעבור את זה.**

