

## היערכות לאירועי יום הזיכרון לשבעה באוקטובר



ה-7 באוקטובר כבר אינו יום מן הימים בלוח השנה. מועד זה נצרב בלב של כולנו כיום משמעותי וכואב שנמשך עד היום.

מחר, יחול יום הזיכרון הראשון, לציון שנה לאירועים הקשים, המטלטלים והמחרידים שאירעו בו. ההתמודדות לא תהיה פשוטה, על אחת כמה וכמה עבור ילדינו, שיעברו ויחשפו לטקסי זיכרון בבתי הספר, בערים והן בתקשורת. אלה עשויים להחזיר לאחור אותנו ואותם כמה וכמה צעדים מבחינה רגשית ונפשית.

### **אז איך נתווך לילדינו את אירועי הזכרון בצורה רגישה**

### **ומתאמת? המרכז להורות מציע לכם מספר דרכים:**

1. **הטרמה** - הכינו את ילדכם מראש, שוחחו עימם לפני יום הזכרון. הסבירו במילים פשוטות את משמעות היום, בהתאם לגילם ומה צפוי להתרחש בו. עם ילדים צעירים ניתן להתמקד בעובדה שזהו יום שמוקדש לפרוץ המלחמה ולזיכרון אנשים שאינם איתנו, מבלי להיכנס לפרטי האירועים הקשים. עם בני נוער, ניתן לשוחח בצורה פתוחה יותר על המורכבות שבאירועים ועל הרגשות שעולים בעקבותיהם.
2. **הקשבה, שיום רגשות והעצמה** - ילדים ובני נוער עשויים לחוות מנעד של רגשות לא נעימים כמו פחד, חרדה, דאגה, עצב או בלבול בעקבות היום הזה. היו זמינים לשאלותיהם ולשיתוף הרגשות שלהם. עודדו אותם לדבר על מה שמציק להם, והבהירו להם שמה שהם מרגישים הוא לגיטימי ונורמאלי. לצד אלה, הציפו לשיח את הכוחות האישיים והמשפחתיים שעזרו לכם להתמודד ולהתגבר ולעבור את השנה המורכבת הזו ביחד ולחוד.
3. **חשיפת מידע מבוקרת** - חשיפה לתקשורת בזמן הזה עשויה להיות מאתגרת, במיוחד כשמדובר על דיווחים/תיעודים/סרטים שיסקרו את אירועי ה-7 באוקטובר וכן את השנה שחלפה בצל האירועים הטראומטיים. חשוב שתנהלו את כמות ואופי החשיפה. לצד זאת, הסבירו שבמדיה מדברים על דברים שהיו, ושהודות ללחימה בשנה החולפת ייסלל עבור כולנו עתיד בטוח יותר.
4. **שגרת חיים** - חשוב לשמור גם ביום הזכרון על וודאות ועל שגרה יומיומית יציבה, כעוגן רגשי עבור ילדיכם.
5. **השתתפות בטקסים** - במידה שילדיכם משתתפים בטקסי זיכרון, שאלו אותם איך היה להם לאחר הטקס, ועודדו אותם לשתף מה למדו ומה הרגישו. זוהי הזדמנות לחיזוק תחושת השייכות והערכים החיוביים שלנו כעם החולק זיכרון קולקטיבי.

**הורים יקרים, השעות הן שעות לא קלות. אנו בעיצומה של מלחמה קיומית, החטופים טרם הושבו למשפחותיכם ולבתיכם וקהילות שלמות עודן מפונות ונאבקות על שיקומן. אבל תפקידנו להיות איתנים עבור עצמנו ועבור ילדינו ולבנות יחדיו את החוסן המשפחתי. ובתוך המציאות המורכבת הזו חשוב שילדינו ירגישו יותר מכל מוגנים ואהובים.**