



ל' בתשרי, התשפ"ד

15/10/2023

512719223

Тема: Как семьям с детьми справиться в чрезвычайной ситуации

В военное время перед родителями стоит двойная задача: продолжать функционировать самим и справляться со сложной ситуацией, а также поддерживать и выступать посредниками для своих детей. Ниже приводится несколько рекомендаций, как справиться с этой сложной ситуацией:

Прежде всего рекомендуем родителям позаботиться о себе

Повышение вашей устойчивости в сложных ситуациях поможет вам поддержать своих детей. Не забывайте пить воду и есть здоровую пищу. Постарайтесь найти возможность отдохнуть несколько минут, чтобы собраться с силами. Глубокое дыхание и физические упражнения также помогут, даже если выполнять их всего несколько минут.

Если есть возможность, рекомендуется встречаться и общаться с другими семьями в безопасном месте (например, в одном из домов, где есть защищенное помещение/укрытие), чтобы провести время вместе и поделиться опытом ухода за детьми или чем-то еще, что поможет вам почувствовать себя более спокойно и свободно.

Занятия с детьми дома:

1. Важно максимально поддерживать привычный режим, соблюдать циклы сна и бодрствования, вставать в разумное время, одеваться и регулярно питаться. Когда вокруг так много перемен, детей успокаивает наличие привычного порядка дома. Привлеките детей к участию в веселых совместных занятиях, например, приготовление еды, музицирование, чтение книг и т. д.
2. Важно максимально ограничить доступ к новостям и контенту, касающемуся ситуации безопасности. Желательно не включать телевизор рядом с детьми любого возраста, даже без звука. Это также касается видеороликов на телефоне. Дети считывают нашу мимику и улавливают голосовые реакции на то, что мы видим на телефоне. Передавайте и принимайте обновленную информацию вдали от детей. Дети (даже малыши) слышат все, поэтому важно подвергать цензуре разговоры, даже если кажется, что они отвлечены или заняты чем-то другим. Если ребенок все же подвергается воздействию информации, важно обсудить ее с ним и позволить ему поделиться тем, что он видел или услышал.
3. Рекомендуется сохранять чувство уверенности, обсуждать с детьми то, что обеспечивает безопасность, например: вход в защищенное место при тревоге. Рекомендуется рассказать



детям о людях, которые нам помогают и обеспечивают безопасность: о военных, помощниках, волонтерах или о «Железном куполе».

4. Рекомендуется говорить и повторять успокаивающие и правильные предложения, такие как «Теперь ты в безопасности», «Я здесь с тобой», «Я люблю тебя».

5. Подготовьте «историю», которую вы будете рассказать детям, чтобы поделиться с ними в тревожной ситуации, и повторяйте ее при необходимости. Не используйте высокие слова, чтобы объяснить ситуацию маленьким детям, говорите понятными словами, например, детям 3-4 лет можно сказать: «У нас ссора с нашими соседями из-за земли Израиля, которая продолжается многих лет, а иногда обостряется. И тогда наша армия знает, что делать, и как нас защитить». Для детей чуть постарше можно добавить, что наши соседи стреляют по нам ракетами, но наша армия об этом знает, знает, что делать, у нас также есть «Железный купол», который нас защищает, и мы доверяем нашей армии нас защищать и держать в курсе событий.

6. Позвольте детям задавать вопросы и отвечайте на них. Если вы не знаете ответа, можно так и сказать, или продумать ответ и ответить позднее. Лучше не отвечать в состоянии испуга, а обдумав и взвесив слова. В любом случае важно, чтобы каждый ответ оставлял у ребенка чувство безопасности (даже если вы сейчас не чувствуете себя так).

7. Позвольте детям говорить о том, что для них важно, даже если вы не считаете это таковым. А также позвольте детям задавать вопросы и выражать свои чувства, но не пренебрегайте такими чувствами, как страх или гнев по поводу ситуации.

8. Потренируйтесь в использовании комнаты безопасности, проследите за тем, чтобы на пути не было никаких предметов, которые могли бы вам помешать быстро дойти до нее. Это можно делать в игровой форме, например, когда звучит определенная песня. Дети будут играть самостоятельно, входя и выходя из комнаты безопасности. Позвольте им это делать, так как это является частью усвоения ситуации.

9. Постарайтесь занять их чем-нибудь на благо других, может быть, вы сможете испечь печенье для солдат или нарисовать картинки для бабушек и дедушек. Эти вещи придают ощущение важности и значимости.

10. Проявления стресса у детей могут быть разнообразными: беспокойство, замкнутость или вспышки гнева, агрессии или упрямства, которые раньше не были свойственны вашему ребенку. Некоторые дети жалуются на различные ощущения (например, боли в животе или головные боли). Может наблюдаться чрезмерная напряженность или повышенная зависимость от родителей. У маленьких детей может наблюдаться регресс развития (отказ от речи, энурез).



חטיבת בריאות הציבור
המחלקה לאם ולילד

Department of Maternal and Child Health

משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר

Важно понимать, что это непростой период, в котором проявляются различные сложности, но у детей есть устойчивость, чтобы преодолеть это время. В трудные дни войны важно обеспечить детям необходимую безопасность и не обязательно устанавливать границы (например, настаивая на том, чтобы они спали в своей постели). Вместе с тем, при появлении необычных реакций, таких как страх выйти из комнаты, рекомендуется проконсультироваться с терапевтом. Это можно сделать также через телефонные центры поддержки.

В комнате безопасности:

1. Рекомендуется подготовить защищенное пространство/комнату безопасности с играми, книгами, которые нравятся детям, чтобы они могли интересно проводить время. Следует взять с собой любимый предмет или игрушку.
2. Во сигнала время тревоги спокойно сопроводите детей в защищенное пространство. Объясните им, что сигнал тревоги помогает защитить себя, и мы должны войти в защищенное пространство, где мы пробудем определенное время, а затем сможем выйти.
3. Физический контакт, например, рука на плече или объятие, может помочь ребенку почувствовать себя в безопасности.
4. Стоит учить детей дыхательным упражнениям в игровой форме, например, сделать глубокий вдох и, выдыхая, задуть свечу на воображаемом праздничном торте.
5. Желательно использовать время в комнате безопасности для игр, чтения книг и совместной деятельности. Также можно заниматься физическими упражнениями в игровой форме, например, подражать движениям. Самое важное - делать дела вместе, и не важно что. Совместная уборка может быть успокаивающим и объединяющим мероприятием.
6. Поручите детям обязанности. Это повышает у детей чувство контроля над ситуацией. Например, можно попросить их подготовить игры заранее для комнаты безопасности. Во время тревоги завести животных в безопасное место, налить каждому по стакану воды и т. д.

Беременные женщины

Малыш у вас в животе чувствует ваше сердцебиение, интервалы дыхания, кровяное давление и слышит звуки снаружи. Для развития ему необходима спокойная обстановка. Сама беременность может вызывать тревогу, а тем более в такие моменты. Важно найти способы, которые помогут вам расслабиться, например: совместное занятие с партнером, общение с подругой, с которой можно поговорить о трудностях и т. д. Важно правильно дозировать просмотр медиа и тяжелых новостей, поскольку они повышают уровень тревожности. Если вы чувствуете тревогу, которая мешает вашему функционированию, рекомендуется обратиться за помощью. В некоторых случаях семейный

**Department of Maternal and Child Health
Ministry of Health**

39, Yirmyahu st
P.O.B. 1176, Jerusalem 9446724
Aviva.uliel@moh.gov.il
Tel: 02-5080548 Fax: 02-5655952

**המחלקה לאם ולילד
משרד הבריאות**

רח' ירמיהו 39
ת.ד. 1176, ירושלים 9446724
Aviva.uliel@moh.gov.il
טל: 02-5080548, פקס: 02-5655952



חטיבת בריאות הציבור
המחלקה לאם ולילד

Department of Maternal and Child Health

משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר

врач порекомендует принимать успокаивающие препараты, которые безопасны для применения во время беременности. Вы можете проконсультироваться у семейного врача и в тератологическом центре.

Кормящие женщины

Министерство здравоохранения призывает кормящих женщин продолжать грудное вскармливание и в случае чрезвычайной ситуации. Доказано, что грудное вскармливание предотвращает болезни и снижает стресс. Кормящим женщинам, которым необходима помощь в грудном вскармливании или информация о питании, предлагается связаться с персоналом станций «Типат Халав» или позвонить на горячую линию «Типат Халав» по телефону * 5400, добавочный 9, по воскресеньям с 16:00 до 21:00 и по пятницам с 8:00 до 13:00.

В случае необходимости поддержки вы можете обратиться в поликлиники по телефонам, указанным ниже:

Филиалы психических поликлиник, в которых можно получить три терапевтические беседы с профессионалами:

Клалит - психологическая поддержка

*2708

Часы работы: 07:00-20:00

Маккаби - Дерех Телем

* 3028

Часы работы: 08:00-22:00

Меухедет - Центральная филиал

* 3833

Часы работы: 24/7

Леумит - Дерех Телем

Часы работы: 08:00-22:00

Экстренная линия - 054-9292273

Вотсап - 054-9299973

Леумит Тиферет Бейт Хам на арабском языке

Department of Maternal and Child Health
Ministry of Health

39, Yirmyahu st
P.O.B. 1176, Jerusalem 9446724
Aviva.uliel@moh.gov.il
Tel: 02-5080548 Fax: 02-5655952

המחלקה לאם ולילד
משרד הבריאות

רח' ירמיהו 39
ת.ד. 1176, ירושלים 9446724
Aviva.uliel@moh.gov.il
טל: 02-5080548, פקס: 02-5655952



חטיבת בריאות הציבור
המחלקה לאם ולילד

Department of Maternal and Child Health

משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר

04-6111891 (08:00-17:00)

Горячие линии центров помощи по всей стране:

Горячая линия для родителей центра «Дуэт» и ассоциации психического здоровья малыша: Колл-центр для дошкольников, родителей и членов семьи, 24/7, телефон: 054-7503970

Клалит 03-7472010

Маккаби *3555

Леумит 1-700-507-507

*507

Меухедет *3833

Ар'н 1201

Нат'ל 1-800-363-363

Д-р Дина Цимерман

Заведующая отделением

Для матери, ребенка и подростка

Илана Ганс

Старшая медсестра отделения общественного здравоохранения

Наама Йошуа-Орпаз

Директор департамента развития и реабилитации детей

**Department of Maternal and Child Health
Ministry of Health**

39, Yirmyahu st
P.O.B. 1176, Jerusalem 9446724
Aviva.uliel@moh.gov.il
Tel: 02-5080548 Fax: 02-5655952

המחלקה לאם ולילד

משרד הבריאות

רח' ירמיהו 39

ת.ד. 1176, ירושלים 9446724

Aviva.uliel@moh.gov.il

טל: 02-5080548, פקס: 02-5655952