

שרות פסיכולוגי חינוכי
עיריית מודיעין-מכבים-רעות
טל': 08-9262182 פקס: 08-9262183

תושבים יקרים,

בעיצומה של תקופה מאתגרת ובימים של אי וודאות ובלבול, אנו בשירות הפסיכולוגי חינוכי, איגדנו עבורכם מספר כללים אשר יסייעו לכם בהתמודדות עם המציאות החדשה. השפ"ח עובד במתכונת חירום ומפעיל לרשותכם "קו חם" למענה על שאלות ולתמיכה רגשית. משעה 8:00 עד 16:00 בטלפון 08-9262182, והחל משעה 16:00 דרך המוקד העירוני 106.

שמירה - שמרו על הנחיות משרד הבריאות ועל כללי הבידוד.

רופרציות - למרות שנראה שהסוף עוד רחוק, מדובר על תקופת זמן שתחלוף.

יוביות - רגשות חיוביים יעזרו לנו לשמור על מצב רוח לאורך זמן.

מסר - העבירו לילדים מסר ברור, קצר ומרגיע על התקופה הקרובה.

יסות רגשי ויכולת הרגעה עצמית - מצבי חרדה ולחץ עשויים לעורר תגובות גופניות, התנהגותיות ורגשיות. אפשרו ביטוי לטווח הרגשות העולים והיו ערים למצוקות. כל תגובה לגיטימית. השתמשו בטכניקות של הרגעה ופנו לעזרה במידת הצורך.

דיבור רגשי - יצרו הזדמנויות לשיח רגשי בתוך המשפחה.

חד - נצלו את הזמן הביתי להזדמנויות משפחתיות של ביחד, עם חוויות נעימות.

עידוד - עודדו אחד את השני.

יזמה - יזמו פעילויות שעושות לכם טוב.

יהול זמן - הקפידו לנהל שגרה יומית קבועה ומפורטת, לצד גמישות בהתאם למצב.



בתקווה לימים שקטים ובריאים,
צוות שפ"ח מודיעין-מכבים-רעות