



פורום ארצי  
מנהלי מרכזי הורים

הורים - מוקדי תמיכה והיוועצות לרשותכם  
המוקדים מופעלים על ידי מרכזי ההורים ברשויות המקומיות  
באמצעות מנחות הורים מוסמכות

האגודה הישראלית למנחי הורים מעדכנת כי בעקבות המצב, נפתחו עבור הורי ישראל, מוקדים טלפוניים להתייעצות, הדרכה ותמיכה עם מנחות ומנחי הורים ברחבי הארץ. הקווים מופעלים על ידי מרכזי ההורים ברשויות המקומיות.

מפעיל	שפות	טלפון	עיר
המרכז להורות משמעותית אשדוד	עברית, צרפתית, אמהרית, רוסית, ספרדית	054-3222471	ארצי
המרכז להורות משמעותית אשדוד	שפות שונות	054-3222471	אשדוד
בשביל המשפחה, קרן מתת	עברית	050-6357080	קרית שמונה
בשביל המשפחה, קרן מתת	עברית	050-6357080	צפת
בשביל המשפחה, קרן מתת	עברית	050-6357080	מועצה אזורית מרום הגליל
הבית להורות ומשפחה	עברית	*4998	יוקנעם
מרכז הורות לומדת פרדס חנה כרכור	עברית	052-3510520	פרדס חנה כרכור
מחלקת הורות ומשפחה - הורים עושים ח.י.ל מנהל חינוך.	עברית	050-8388624 (יש לשלוח וואטסאפ)	חולון
מרכז הורים בת ים	עברית	054-4321191 horut@tarbut-batyam.co.il	בת ים
מתל- מרכז עירוני התפתחותי לילד לנוער ולמשפחה בנס ציונה,	עברית	054-7788540	נס ציונה
בית ספר להורים, רשות המתנ"סים	עברית	052-6226230	אילת
מכון אדלר		<a href="https://did.li/aLA5q">https://did.li/aLA5q</a>	ארצי
ינר בקהילה	עברית	02-6321609	מענה ארצי אישי, זוגי משפחתי

לרשימת מנחות הורים מוסמכות <https://www.agudahorim.org.il/shop>

קווי החירום יסייעו להורים להתמודד עם התחושות, ההרגשות והשאלות בנושאי האירועים הביטחוניים ותגובות הילדים למצב.

במצבי חירום ומשבר נדרשים ההורים להפעיל את מנהיגותם באינטנסיביות ובעוצמה ולהוות, הלכה למעשה, מוקד של ביטחון, הגנה ורגיעה לילדים. בשנה האחרונה עברנו כמשפחה וכחברה, אירועי משבר מורכבים: קורונה, אסון מירון וכעת משבר חירום בטחוני.

## הנחיות לשעות חירום

1. **משפחה אחראית** - יש להישמע להוראות פיקוד העורף, אתם ההורים מהווים דוגמה עבור ילדיכם ומלמדים אותם כיצד לנהוג באחריות בשעת חירום.
2. **משפחה מגינה** - וודאו שהילדים יודעים כיצד לשמור על הנחיות הבטיחות וכיצד להתגונן. מעבר למשמעות האדירה ומצילת החיים, המידע הזה מסייע לילדים לחוש שליטה בתקופה בה תחושת אובדן השליטה גדולה.
3. **משפחה מחבקת ופעילה** - הרבו בפעילויות משפחתיות נעימות - תרגלו נשימות ופעילות גופנית בתוך הבית, רקדו, התחבקו, האזינו למוסיקה, בשלו, שחקו יחד ועוד.
4. **משפחה מדברת ומשוחחת** - קיימו שיח רגשי עם הילדים על המצב – בדקו מה הם יודעים והשיבו לשאלותיהם באופן פשוט ומותאם גיל. יחד עם זאת, חשוב לצמצם את השיח על המצב למינימום הכרחי ולצמצם עד כמה שניתן את הצפייה במסכים ובחדשות.
5. **משפחה נותנת תקווה** - תנו לילדים מסר של תקווה – "גם כשקשה אנחנו יחד כמשפחה", אנחנו יודעים כיצד לשמור על עצמנו ונעשה זאת בהצלחה יחד.

ולסיום, הילדים זקוקים לכם יציבים ובטוחים, גם אתם זקוקים לאוזן קשבת ולתמיכה ולכן השתמשו בהמלצות המופיעות מעלה וצרו קשר עם קו החירום להורים לקבלת עזרה על מנת להתמודד עם תחושות, הדאגה וחוסר הביטחון שאתם חשים. **אתם לא לבד. יחד נתמודד ונתגבר.**

לפרטים נוספים – נורית ינקלביץ, דוברת האגודה הישראלית למנחי הורים, מנחת הורים ועובדת סוציאלית [Nurityan@gmail.com](mailto:Nurityan@gmail.com), 052-5661222

מוזמנים לכתוב לנו למייל [agudatmanheihorim1@gmail.com](mailto:agudatmanheihorim1@gmail.com)