



מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
השירות הפסיכולוגי ייעוצי

# קיבלת תמונה או סרטון קשה?

בימים אלו של התמודדות עם איום ביטחוני מורכב אנו מבקשים לתמוך בכם ולחזק אתכם. אנא, שמרו על עצמכם, פיזית ורגשית.

בתקופה זו כולנו חווים דאגה, מחפשים מידע ונחשפים לתכנים רבים וקשים, ביניהם סרטונים, תמונות, עדויות ועדכונים שוטפים בערוצי המדיה והחדשות. חלק מהתכנים אינם נאמנים למציאות, מטעים ומלחיצים. מצד אחד, צפייה בתכנים מאפשרת לנו להתחבר, להתעדכן ולהרגיע את הדאגה. מצד שני, חשיפה מוגברת לתכנים, עלולה לעורר פחדים וחששות, להחליש אותנו ולפגוע בנו.

## לפתוח או לא לפתוח?

מראש לא אפתח סרטונים ותמונות שאני יודע שיכול להיות בהם קושי. מראות קשים קשה מאוד לשכוח והם נצרבים בזיכרון והם יכולים פגוע בנו לטווח ארוך.

## אפסיק את הצפייה

אם נחשפתי לתוכן קשה ביכולתי להפסיק את הצפייה, אלחץ באפליקציות השונות על "הסתר" או "לא מעניין" ואתנתק מהמסך.

## לא אגרר לצפייה שפוגעת בי

אהיה נחוש/ה לא להיגרר לצפייה שאינה נכונה לי. אזכור שאני יודע/ת מה טוב בשבילי ואחפש לעצמי סרטונים שיעוררו בי תחושת בטחון ותקווה, ואפילו סרטונים שישמחו אותי, שיעזרו לי לשכוח מראות קשים.

## אקח פסק זמן

אבחר בפעילות חלופית: צפייה בסדרה, האזנה למוזיקה, יצירת קשר עם חברים, אשחק, אבשל, אקרא, אתנדב ואעזור לאחרים.

## אשתף אחרים ולא אשאר לבד

אדבר על מה שראיתי ומה שחוויתי. אשתף הורים, אחים, מורה, יועצת, מנחה, מאמן, פסיכולוג, חברים.

## אדווח באפליקציה ולא אפיץ

כדי לצמצם המשך פגיעה.

## אחפש מידע בדרכים אחרות

אמצא דרכים מוגנות כדי לקבל את תמונת המצב לה אני זקוק – אשוחח עם מבוגר משמעותי, אקרא או אצפה (באופן מבוקר) באתרי חדשות מהימנים.

## אשים לב לרגשות שלי

אשים לב לעצמי בזמן הצפייה ואזהה מה אני מרגיש/ה.

על רקע מצב החירום נפתח "[מוקד הסיוע הרגשי](#)" של השירות הפסיכולוגי ייעוצי במשרד החינוך. מספרי הטלפון של המוקד: 073-3983960, \*6552 שלוחה 5

מוקד 105 זמין עבורכם 24/7 בכל מקרה של פגיעה בילדים ונוער ברשת באמצעות פניה טלפונית [ובטופס מקוון](#)