

## תלמידים, הורים ואורים יקרים!

בימים האחרונים, עקב ההסלמה במצב הבטחוני, נכנסנו למצב מטלטל. כולנו, ילדים ומבוגרים כאחד, חווים בימים האחרונים רגשות של בלבול, פחד ודריכות. חשוב שתדעו כי אלו תגובות נורמליות וטבעיות שכולנו חווים אותן במצבים מלחיצים.

**זהו מצב לא נעים, אך יש דרכים להתמודד עמו:**

1. חשבו איך תוכלו להפיק תועלת מהמצב ומה יכול לעזור לכם.
  2. במרחב המוגן- תרגלו את הנשימה העמוקה והאיטית ותרגילי הרפיה, דמיינו שאתם נמצאים במקום שאתם אוהבים ויש לכם זכרונות נעימים ממנו, שמעו מוזיקה או קראו ספר שמעניין אתכם.
  3. הכינו לעצמכם סדר יום נחמד שתוכלו לקיימו בבית ובמרחב המוגן ונסו להצמד אליו.
  4. שאו תפילה מהסידור או תפילה אישית, קראו תהילים.
  5. הכי חשוב- אל תשארו לבד- שתפו! שוחחו עם מישהו שאתם בוטחים בו על הרגשותיכם ומחשבותיכם. זה יכול להיות קרוב משפחה או חבר טוב. אתם מוזמנים לפנות לאנשי הצוות השונים באמצעות הדוא"ל הבית ספרי, או בשיחת טלפון ולשתף אותנו בחוויותיכם.
- בתקווה שהמצב הבטחוני ישתפר במהרה ונשוב כולנו לשגרה מוכרת ורגועה.

**אוהבים וחושבים עליכם**

**"משחת המדעים"**

**הנהלה ואורים**

