

בני ובנות נוער יקרים, בימים של מתח ואי וודאות

היו קשובים להנחיות
פיקוד העורף

שימו לב למה שאתם
מרגישים, רוצים,
חושבים

תהיו פעילים! זה מחזק את
הביטחון ומחזיר תחושת שליטה

קשרים אישיים, שהות יחד ושיחה עם חברים
ומשפחה מחזקים ותורמים לתחושה טובה.
שימו לב לאנשים סביבכם שזקוקים לעזרה או למילה
טובה, ונסו לתמוך בהם.

שימו לב לתפקידים
ומשימות שתכננתם לבצע
וחשבו איך אתם יכולים
להמשיך לבצע אותם.

נסו לעסוק בפעילויות
שמשמחות אתכם

שימו לב כשדברים קצת שבים לעצמם; חיוך
שחוזר, חברות שמתאפשרת, פעולות ששוב
אתם עושים, הרגלים קבועים

מצאו מה מעניק לכם
כוחות ותקווה

הרשו לעצמכם להצטער, לדאוג,
לכעוס (ו...בכל זאת עדיין לקוות)

בעת הצורך, פנו לעזרת המשפחה, החברים וצוות בית
הספר. **אינכם לבד!** בעת הצורך התקשרו למוקד
הסיוע הרגשי משרד החינוך *6552, שלוחה 5