



השיבה הביתה:

איך לדבר עם ילדינו על חזרת החטופים

עם החתימה על עסקת חזרת החטופים ינואר 2025

כמה מילים של הקדמה...

חזרת החטופים אשר עומדת בתקווה להתרחש בשבועות הקרובים עומדת להיות מלווה ברגשות שונים ועזים. ככל הנראה, חלק מהחטופים יחזרו לביתם בחיים, חלקם שילמו את המחיר הכבד ביותר ונהרגו או נרצחו בעת הטבח או אחריו. אחרים גורלם אינו ברור כרגע ואנו מקווים לשובם במהרה של כולם. אצלנו המבוגרים, יעלו תחושות רבות ושאלות. הילדים, אשר מרגישים אותנו, ירגישו גם הם במידה רבה את המתרחש.

כעת, עולות אצל הורים רבים השאלות כיצד לתווך את המצב לילדיהם. חשוב להעביר את המידע לילדים בצורה מסודרת ומתאמת לגילם ולא לחכות שהאינפורמציה תגיע אליהם בדרך עקיפה עליה אין לנו שליטה.

על המידע המסופר לילדים להיות אמין ואמיתי וכדאי שלא להתייחס לפרטים ותיאורים גרפיים או ידע אחר שאינו תואם גיל. כמו כן, חשוב למנן ולפקח על המידעים והתמונות המגיעות מאמצעי התקשורת.

לבסוף, חשוב לציין שכל הורה, ילד ומשפחה הם אחרים, וייתכן כי דבר זה או אחר אשר מופיעים במסמך אינם תואמים את העדפותיכם. זה בסדר. באם תרצו לחשוב באופן ממוקד יותר, תוכלו למצוא בסוף המסמך מקורות אליהם ניתן לפנות. בהצלחה.

*שימו לב- מגוון דוגמאות לתשובות הורים מותאמות על פי גיל תמצאו בהמשך המסמך

שאלות ילדים ותשובות הורים:

שאלה: איך ילדים מגיבים למצבים לאומיים כמו חזרת חטופים?

תשובה: ילדים יכולים לחוש שמחה ותקווה. ילדים אחרים עשויים להרגיש בלבול, פחד, עצב או שמחה מעורבת. חלקם יגיבו בשאלות רבות, בעוד אחרים יביעו את תחושותיהם דרך התנהגות כמו הצמדות להורים, קשיי שינה או התפרצויות רגשיות. אחרים לא יביעו חיצונית את רגשותיהם. חשוב לשדר לילדים כי תגובות רגשיות והתנהגותיות שונות, ומעורבות, הן מקובלות ומתאימות (כמובן, כל עוד לא מתרחשת פגיעה בעצמי או באחר). כמו כן להגיד שהתגובות קשורות למצבים לא רגילים ולא ברורים והם תוצאה של מתח נורמלי.

שאלה: מה כדאי להורים לעשות אם הילד שואל שאלות על מה שהחטופים עברו?

תשובה: צריך להודות שבמידה רבה איננו יודעים, וזכותם של החטופים לשתף או לשמור לעצמם, או לקרוביהם, את הפרטים. ההורה צריך לתת תשובות מותאמות לגיל הילד, מבלי להיכנס לפרטים גרפיים. חשוב לשדר אמפתיה ולהסביר שהמבוגרים ובכללם כוחות הביטחון עושים הכול כדי לשמור על ביטחון הילדים. ולהדגיש את העובדה שחזרתם היא החשובה.

שאלה: מה לעשות אם הילד מפחד שזה יקרה לו או למשפחתו?

תשובה: כדאי לתקף את הפחדים כטבעיים לאור מה ששמע ולאור מצבים יוצאי דופן שהתרחשו. להרגיע את הילד באמצעות מסרים ברורים של ביטחון ולתאר את האמצעים שהמדינה, הצבא והמשפחה נוקטים כדי להגן עליו. אפשר גם להשתמש במשחקים, סיפורים או דוגמאות מהיום-יום כדי לעזור לו להתמודד עם הפחדים.

שאלה: איך אפשר להסביר לילד למה חטפו אנשים?

תשובה: חשוב לשמור על פשטות בתשובה, לפעמים יש קבוצות אנשים שרבות ביניהן ויש קבוצה שלא יודעת לפתור בעיות או להלחם בדרכים הוגנות או מוסריות (פייריות). אנשים כאלה משתמשים בכוח ובאכזריות שהעולם כולו לא מקבל, עושים מעשים רעים כולל חטיפה אל אנשים, לצורך התחשבנות אחר כך כדי להשיג את מה שהם רוצים. אבל בסוף זה דרך שלא תצליח להם ויש הרבה אנשים טובים שעוזרים להציל את החטופים, בארצנו ובארצות אחרות" כך הילד יקבל הסבר מבלי להרגיש מוצף.

שאלה: איך להתמודד עם שאלות קשות כמו 'למה דווקא הם נחטפו?'

תשובה: תשובה אפשרית היא: "אנחנו לא תמיד יודעים למה דברים כאלה קורים, אבל אנחנו יודעים שכולם עשו הכול כדי להציל אותם ושעכשיו עוזרים להם לחזור לחיים רגילים." תשובה של אנשים המאמינים באל יכולה להיות: "אנחנו לא יודעים את דרכיו וחישוביו של האל. אבל אנחנו יודעים שכעת הם שבים, ושמחים בכך."

אל תהססו לפנות לאיש מקצוע. אנחנו פה בשבילכם!



ואם קשה מאד, או לאורך זמן?

השיבה הביתה:

איך לדבר עם ילדינו על חזרת החטופים

עם החתימה על עסקת חזרת החטופים ינואר 2025

"אני בא הביתה מהסיסה
מדליק לי אור במדרגות
שולף מפתח מאמעה
ידי נוגעות וסא נוגעות
אני בא הביתה מהסיסה
ניתק סאט מהרחוב
אני בא הביתה מהסיסה
לחבק אסלי קרוב..."



דני ראבס

המשך שאלות ילדים ותשובות הורים:

שאלה: האם צריך לחשוף ילדים לחדשות על חזרת החטופים?

תשובה: זה תלוי בגיל הילד ובבשלותו. יש לזכור שחדשות ישנם לא רק בטלוויזיה ולא תמיד יש למבוגרים שליטה על המידע המגיע לילדים. לילדים צעירים עדיף לתווך את המידע במילים פשוטות מבלי לחשוף אותם לתמונות או פרטים קשים. לילדים גדולים אפשר להסביר באופן מפוקח ולדון יחד ברגשות שהם מעוררים. חשוב להבין מה הילד יודע ולענות מתוך מענה לשאלותיו, ולא מתוך סיפוק פרטים מיותרים. בכל מקרה, חשוב למנן ככל הניתן חשיפה לחדשות. הן מבחינת התכנים והן מבחינת זמן הצפייה.

שאלה: מה לעשות אם הילד לא מגיב כלל או מתעלם מהנושא?

תשובה: זה נורמלי שחלק מהילדים יגיבו בהימנעות. אין ללחוץ עליהם לדבר, אלא להציע מרחב פתוח לשתף אם ירצו. אפשר לומר: "יש הרבה התרגשות עם חזרת החטופים. אם יהיו לך שאלות אני אשמח לנסות ולענות". עם ילדים קטנים ניתן לשלב משחקים או פעילויות כדרך עקיפה לעיבוד רגשות.

שאלה: איך הורים יכולים לתמוך בילדים שחווים תחושת חוסר אונים?

תשובה: ההורים יכולים לעזור על ידי מתן תחושת שליטה בפעולות קטנות, כמו סיוע במשימות בבית וצירת שגרה ברורה. כמו כן, מתן אפשרות לילד לעזור לאחרים בדרכים קטנות, כמו למשל, כתיבת ברכות לחטופים, עשויה לחזק את חווית השליטה ולמקד את הילד במה שהוא יכול לעשות.

שאלה: מה לעשות אם הילד מפתח שאלות קיומיות כמו "למה יש רע בעולם?"

תשובה: ניתן לומר: "יש דברים שקשה להבין, אבל אנחנו כולנו מנסים ללמוד לפתור סכסוכים בדרכים אחרות שהן פחות כוחניות ואכזריות ואולי יום אחד יותר ויותר אנשים יצטרפו למאמץ הזה. מגיל צעיר אנחנו מנסים ללמוד את זה, גם במשפחה ובסביבה שלנו. יש גם הרבה טוב בעולם, ואנשים שעוזרים לאחרים. אנחנו צריכים להתמקד בטוב ולעשות טוב בעצמנו."

שאלה: איך לעזור לילדים לבטא רגשותיהם בצורה בריאה?

תשובה: ניתן לעודד את הילד לצייר, לכתוב, לשחק משחקי תפקידים או לשתף בשיחה פתוחה. חשוב לא לשפוט או לנסות לתקן את תחושות הילד אלא להקשיב ולהכיל אותן.

אל תהססו לפנות לאיש מקצוע.
אנחנו פה בשבילכם!



ואם קשה מאד,
או לאורך זמן?



השיבה הביתה:

איך לדבר עם ילדינו על חזרת החטופים

עם החתימה על עסקת חזרת החטופים ינואר 2025

שאלות ותשובות בהתאם לגילאים השונים:

הורים תחילה

שאלה: איך הורים יכולים להתמודד עם רגשות עוצמתיים שהם חווים בעקבות חזרת החטופים?
תשובה:

הורים עשויים להרגיש שמחה, הקלה, כעס, בלבול או דאגה מעורבת. חשוב שההורים יכירו ברגשותיהם ויאפשרו לעצמם לעבד אותם, בין אם באמצעות שיחה עם חברים קרובים, טיפול רגשי או יומן אישי. מודעות לרגשות עוזרת להורים לווסת את עצמם, כך שהם יכולים לשדר רוגע וביטחון לילדים.

שאלה: האם הורה צריך להסתיר את רגשותיו מהילדים כדי להגן עליהם?
תשובה:

אין צורך להסתיר רגשות, אך חשוב לווסת אותם ולהתאים את שיתופם לגיל הילדים. לדוגמה, ניתן לומר: "אני מרגיש/ה הקלה ושמחה שהם חזרו, אבל גם חושב/ת על מה שעבר עליהם". שיתוף אותנטי, מבלי להציף, יכול ללמד את הילדים איך להתמודד עם רגשות מורכבים.

שאלה: מה יכולים ההורים לעשות אם הם מרגישים תחושת חוסר אונים או חרדה לגבי ביטחון המשפחה?
תשובה:

הורים יכולים לפנות לפעולות שמחזקות את תחושת השליטה, כמו שגרה יומיומית ברורה, שיחות עם מומחים או חברים תומכים, ושמירה על תקשורת פתוחה עם הילדים. בנוסף, חשוב להזכיר לעצמם ולילדים שהמצב נוהל על ידי מערכות חזקות שפועלות כדי להגן על כולם.

שאלה: איך הורה יכול לשמש מודל חיובי לילדיו בעיבוד הרגשות סביב חזרת החטופים?
תשובה:

ההורה יכול לשתף את רגשותיו בצורה מותאמת, לדוגמה: "זה נושא שמרגש אותי וגם מעורר בי מחשבות". בכך הוא מדגים איך לבטא רגשות ולדבר עליהם. כמו כן, שילוב פעולות פרקטיות, כמו כתיבת מכתב תמיכה למשפחות החטופים, יכול להראות לילדים שאפשר לתרגם רגשות לפעולה חיובית.

שאלה: מה עושים כשהורה מרגיש מוצף מהמצב ואינו בטוח כיצד לנהל את רגשותיו מול הילדים?
תשובה:

כשמרגישים הצפה, חשוב לקחת זמן לעצמכם כדי לווסת את הרגשות – למשל, לנשום עמוק, לשוחח עם אדם קרוב או להקדיש זמן לפעילות מרגיעה. מול הילדים, ניתן לומר: "אני צריך/ה רגע לחשוב ולהירגע, ואחזור לדבר איתך על זה". בכך ההורה מדגים לילד איך להתמודד עם הצפה רגשית בצורה בריאה.

אל תהססו לפנות לאיש מקצוע. אנחנו פה בשבילכם!



ואם קשה מאד,
או לאורך זמן?

השיבה הביתה:

איך לדבר עם ילדינו על חזרת החטופים

עם החתימה על עסקת חזרת החטופים ינואר 2025

שאלות ותשובות בהתאם לגילאים השונים:

הורים תחילה

שאלה: כיצד הורים יכולים להתמודד עם החששות האישיים שלהם לגבי השלכות ביטחוניות עתידיות של העסקה?

תשובה:

חששות מהשלכות עתידיות על הביטחון האישי והלאומי הם טבעיים, במיוחד כשמדובר במצבים מורכבים כמו עסקאות שחרור. כדי להתמודד עם החששות ולעזור לעצמכם, כדאי:

1. להתמקד במה שבשליטתכם:

חיזוק תחושת הביטחון האישי והמשפחתי, כמו הקפדה על שגרה, יצירת סביבה בטוחה, ושמירה על תקשורת פתוחה עם הילדים.

2. ליצור "עוגנים רגשיים":

עוגנים רגשיים יכולים לכלול פעילויות שמרגיעות, כמו ספורט, מדיטציה, או זמן איכות עם המשפחה, שמחזקות את תחושת היציבות.

3. לחפש מידע מאוזן ואמין:

להימנע מחשיפה מיותרת לחדשות דרמטיות ולהעדיף מקורות מידע שמספקים פרשנות מאוזנת ואופטימית יותר.

4. להביע את החששות במסגרת תומכת:

לשתף חברים קרובים, בני משפחה או קבוצות תמיכה בתחושותיכם, כדי לשחרר לחץ ולהבין שאתם אינכם לבד במחשבותיכם.

5. לזכור את הערכים שלכם כהורים:

להתמקד במסר הערכי שאתם רוצים להנחיל לילדיכם – כמו סולידריות, אופטימיות, ואמונה בכוחות של החברה להתמודד עם אתגרים.

6. לפנות לייעוץ מקצועי במידת הצורך:

אם החששות משפיעים על איכות החיים, ניתן לפנות לאנשי מקצוע, כמו פסיכולוגים ופסיכותרפיסטים מוסמכים, כדי לעבד את התחושות ולקבל כלים להתמודדות.

תשומת לב לצרכיכם האישיים כהורים, אנשים בפני עצמם, היא קריטית כדי שתוכלו להיות מקור תמיכה וביטחון עבור ילדיכם.

הורים תחילה-?

כשהורה דואג לעצמו, הוא מחזק את היכולת שלו להיות מקור ביטחון ויציבות לילדיו. כמו במטוס, שבו ממליצים לשים קודם את מסיכת החמצן על עצמך – גם בהורות, היכולת לעזור לילדים מתחילה מהיכולת שלך להיות רגוע ומאוזן. ילדים רגישים מאוד למצב הרגשי של הוריהם, וכשהורה מטפל ברגשותיו, הוא מונע העברת מתח וחרדה לילדים. דאגה לעצמך יכולה לכלול שינה מספקת, שיחה עם חבר קרוב, פעילות מרגיעה כמו ספורט או זמן שקט לעצמך. כשאתה מתפנה לעצמך, אתה גם יכול להקשיב לילדך בצורה אמפתית ולהגיב לצרכיו בצורה מותאמת. הורה שממלא את מצברי האנרגיה שלו הופך למודל עבור ילדיו, שמראה איך להתמודד עם אתגרי החיים באיזון וברוגע.

ועכשיו כשהבנו, אפשר לעזור לילדים..

אל תהססו לפנות לאיש מקצוע. אנחנו פה בשבילכם!



ואם קשה מאד, או לאורך זמן?

השיבה הביתה:

איך לדבר עם ילדינו על חזרת החטופים

עם החתימה על עסקת חזרת החטופים ינואר 2025

שאלות ותשובות בהתאם לגילאים השונים:

ילדי גן

שאלה: איך ילדי גן מגיבים למצבים כמו חזרת חטופים?

תשובה: ילדי גן עשויים להגיב דרך התנהגות כמו הצמדות להורים, רגרסיה (למשל חזרה להרטבה), פחדים מחושך או זרים, ושאלות פשוטות כמו "איפה הם היו?"

שאלה: איך להסביר לילדי גן על חזרת החטופים?

תשובה: כדאי להשתמש במילים פשוטות ומרגיעות, כמו: "אנשים שהיו רחוקים מהמשפחות שלהם חזרו עכשיו הביתה. עכשיו הם במקום בטוח עם אנשים שאוהבים אותם ושומרים עליהם".

שאלה: מה לעשות אם ילדי גן מפחדים שזה יקרה להם?

תשובה: להרגיע אותם במסרים פשוטים, כמו "אבא ואמא שומרים עליך, ויש הרבה אנשים שעוזרים לשמור על כולם, וגם הצבא, והמשטרה".

שאלה: איך לעזור לילדי גן לבטא רגשות?

תשובה: לעודד ציור, משחקי תפקידים, וסיפורים. אפשר גם לשחק יחד משחק שמראה איך "כל המשפחה ביחד ובטוחה".

שאלה: מה לעשות אם ילדי גן שואלים שאלות כמו "למה הם הלכו?" או "למה הם לא היו בבית?"

תשובה:

ילדים בגיל הגן זקוקים להסברים פשוטים וברורים. אפשר לומר: "לפעמים אנשים צריכים להיות רחוקים מהמשפחה שלהם בגלל סיבות שלא תמיד מובנות, אבל עכשיו הם חזרו הביתה וכולם דואגים להם".

חשוב להדגיש שעכשיו הם בטוחים ושיש מבוגרים שתמיד שומרים עליהם. אם הילד שואל שאלות נוספות, יש להקשיב ולהשיב בפשטות, מבלי להעמיס פרטים מיותרים.

אפשר גם לעזור להם לעבד את השאלות דרך משחק או ציור, למשל לשחק ב"משפחה שחוזרת הביתה" כדי לחזק את תחושת הביטחון שלהם.

אל תהססו לפנות לאיש מקצוע. אנחנו פה בשבילכם!



ואם קשה מאד,
או לאורך זמן?



השיבה הביתה:

איך לדבר עם ילדינו על חזרת החטופים

עם החתימה על עסקת חזרת החטופים ינואר 2025

שאלות ותשובות בהתאם לגילאים השונים:

ילדי בית ספר יסודי

שאלה: איך ילדי יסודי מגיבים למצב כזה?

תשובה: ילדים בגיל זה עשויים לשאול שאלות מורכבות יותר ("למה זה קרה? למה הם חטפו אותם?") או להפגין פחדים סביב נושאים כמו ביטחון אישי או משפחתי.

שאלה: איך להסביר לילדי יסודי על חזרת החטופים?

תשובה: אפשר לומר: "היו אנשים שלא יכלו לחזור הביתה, אבל עכשיו הם חזרו. דואגים להם ועוזרים להם להרגיש טוב יותר." חשוב להתאים את התשובה לרמת הבנתם.

שאלה: מה לעשות אם ילד שואל שאלות קשות, כמו "למה דווקא הם נחטפו?"

תשובה: תשובה מתאימה יכולה להיות: "אנחנו לא תמיד יודעים למה דברים כאלה קורים, אבל יש הרבה אנשים שעושים הכול כדי לעזור."

שאלה: איך לעזור לילדי יסודי להתמודד עם הפחדים?

תשובה: ליצור שיח פתוח, לשאול איך הם מרגישים, ולהציע דרכים להתמודד, כמו לשתף בחוויות טובות, לשחק יחד או לדבר עם חברים.

שאלה: מה לעשות אם ילדי יסודי נמנעים מלדבר על הנושא?

תשובה: לכבד את הבחירה שלהם, אך להציע מקום לשיח פתוח, כמו שיחה משפחתית או דיון דרך סיפור שמתקשר לנושא.

אל תהססו לפנות לאיש מקצוע.
אנחנו פה בשבילכם!



ואם קשה מאד,
או לאורך זמן?



השיבה הביתה:

איך לדבר עם ילדינו על חזרת החטופים

עם החתימה על עסקת חזרת החטופים ינואר 2025

שאלות ותשובות בהתאם לגילאים השונים:

מתבגרים

שאלה: איך מתבגרים מגיבים לאירועים כאלה?

תשובה: מתבגרים עשויים להפגין דאגה עמוקה, לשאול שאלות פילוסופיות על צדק ורוע, או לנסות לחפש מידע בעצמם. חלקם עשויים להסתיר את רגשותיהם כדי להיראות חזקים.

שאלה: איך לדבר עם מתבגרים על חזרת החטופים?

תשובה: לשתף אותם במידע מותאם, לעודד שיח פתוח על רגשותיהם ולשאול מה הם מרגישים או חושבים על הנושא.

שאלה: מה לעשות אם מתבגרים מפגינים אדישות לנושא?

תשובה: להבין שאדישות היא לעיתים מנגנון הגנה. ניתן לשאול בעדינות מה דעתם על הנושא, או לתת להם זמן להביע את עצמם בדרכם.

שאלה: איך לעזור למתבגרים להתמודד עם חרדה או פחדים?

תשובה: לדבר על דרכים להתמודד, כמו התנדבות בקהילה, השתתפות בפעילויות חברתיות, או עיבוד רגשות דרך כתיבה, שיחה או ספורט.

שאלה: איך להתמודד עם שאלות קיומיות כמו "למה יש רוע בעולם?"

תשובה: לשוחח איתם בכנות, להסביר שזה חלק מהעולם ושיש גם הרבה טוב. לעודד אותם לחשוב איך הם יכולים להיות חלק מעשיית הטוב.

אל תהססו לפנות לאיש מקצוע.
אנחנו פה בשבילכם!



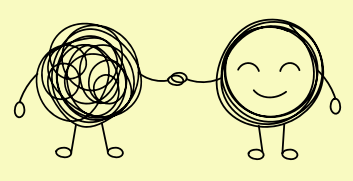
ואם קשה מאד,
או לאורך זמן?



תיווך שיבת החטופים: לסיוע מקצועי ניתן לפנות אל..:

השירותים הפסיכולוגים החינוכיים ברשויות המקומיות

השפ"חים הינם גופים מקצועיים אשר פועלים במסגרות החינוך מטעם הרשות המקומית ומשרד החינוך. ניתן לפנות אל השפ"ח המקומי בכדי לבקש את עזרת פסיכולוגית המסגרת בה לומדת הילדה.



מוקד משרד החינוך

במוקד סיוע רגשי יועצות נותנות מענה רגשי להורים ולתלמידים, למנהלים ולעובדי הוראה, בימים א'-ה' בין השעות **8:00-20:00** וביום ו' בין השעות **8:00-14:00**, בטלפון ***6552** או **073-3983960** שלוחה **5**.

אינדקס עמותת אמפטיה:

הפורום הפסיכולוגי ליעוץ, הדרכה וטיפול להורים אמפטיה הינה העמותה העוסקת בפסיכולוגיה של ההורות מתוך האמונה כי העלאת הרווחה הנפשית של ההורה תסייע גם להעלאת הרווחה הנפשית של הילד. באינדקס המטפלים באתר העמותה תוכלו למצוא מטפלים מוסמכים מתאימים שיוכלו לסייע להורים ולילדים.



נט"ל - נפגעי טראומה על רקע לאומי

עמותת נט"ל חרטה על דגלה לפעול למען יצירת חברה ישראלית בעלת חוסן, אשר בה יחידים, משפחות וקהילות שנפגעו מטרומה על רקע לאומי, מקיימים חיים טובים ומשמעותיים. העמותה מתמחה במתן מענה וטיפול נפשי לנפגעי פוסט טראומה על רקע לאומי ולמעגלים שמסביבם. בין היתר, נט"ל מפעילה קו סיוע נפשי לנפגעי טראומה על רקע טרור ומלחמה:
1-800-363-363



אינדקס יה"ת - האגודה לטיפול באמצעות אמנויות בישראל

טיפול באמצעות אמנויות הינו מקצוע בריאות העוסק בטיפול נפשי בו נעשה שימוש בתהליכי יצירה והבעה אמנותיים לטיפול בהפרעות נפשיות, התנהגותיות, התפתחותיות ואורגניות. זאת תוך שימוש באחד משישה תחומי האמנויות: אמנות חזותית, ביבליותרפיה, דרמה, מוסיקה, פסיכודרמה ותנועה ומחול. במאגר המטפלים באתר יה"ת תוכלו למצוא מטפל בתחום זה אשר נמצא באיזור מגורכם



מטיב - המרכז הישראלי לטיפול בפסיכוטראומה

עמותת מטיב היא חלוצה בתחום של טיפול, הכשרה ומחקר בתחום הטרומה למעלה מ-20 שנה. במסגרת מרפאת הילדים, פועלות מאז פרוץ המלחמה קבוצות ווטסאפ למענה על שאלות של הורים. כמו כן, ניתן לפנות לטיפול עבור ילדים, הורים ומבוגרים.
02-6449666
HTTPS://LINKTR.EE/METIVKIDS
WWW.METIV.ORG



על מיזם בואו - באים ומצילים אותם ואתנו

מיזם אנשי בריאות הגוף והנפש בישראל מתגייסים להצלת החטופים והחברה הישראלית כולה. מעל **700** מרצים במיזם, מעל **300** הרצאות כבר ניתנו. בהתנדבות מלאה. מזמינים אתכם לתאם הרצאה או מפגש שבהם נשוחח על מצבם הקריטי של החטופים בשבי, ועל השלכות המצב המתמשך על כולנו. להזמנת הרצאה, באיזור מגורכם, מקום עבודתכם, בזום או בלייב.



סידור אשכנז, ימי חול, תפילת שחרית, קריאת התורה, קריאת התורה, הגבהה ט' ע"הק ויוזיקס מנרה ארונה ומספה אורה ומשעבד אגלה השתא בעסא וכסאן קריב ונאנר נין:

סידור אשכנז, ימי חול, תפילת שחרית, קריאת התורה, קריאת התורה, הגבהה ט' ע"הק ויוזיקס מנרה ארונה ומספה אורה ומשעבד אגלה השתא בעסא וכסאן קריב ונאנר נין: