

# המלצות להורים ולמטפלים בילדים במצבי חירום



אירועים מלחיצים עלולים להיות קשים להבנה ולהתמודדות עבור ילדים. תגובתם של ילדים ללחץ ולטראומה ייחודית עבור כל ילד, ומושפעת גם מגילו, ומהשלב ההתפתחותי בו הוא נמצא.

## חשוב לזכור כי האופן בו אתה שולט בתגובותיך, משפיע באופן ישיר על האופן בו ילדיך ישלטו בתגובותיהם במהלך אירועים קשים.

במהלך אירועים קשים חשוב ביותר לייצר תחושת בטחון ושגרה בטוחה, על מנת לעזור לילדיך להרגיש בטוחים. הבנת חלק מהתגובות של ילדיך לאירועים מלחיצים עשויה לעזור לך כהורה להבין כיצד הוא עשוי להגיב גם באירועים בעתיד. טבעי לצפות שחלק מהילדים יסבלו מבעיות אכילה, שינה, ושליטה בצרכים. בנוסף יתכנו בעיות רגשיות והתנהגותיות וקשיי תפקוד בבית הספר. יתכנו גם תגובות נוספות, התלויות בגיל הילד וברמת ההתפתחות שלו.

## מה אפשר לעשות עבור ילדך, כאשר אירוע קשה מתרחש?

משפחות מספקות **טיפוח ותמיכה** עבור כל אחד מבני המשפחה. משפחות מספקות הגנה, אהבה, בטחון, זהות, ביסוס הביטחון העצמי לחברי המשפחה, ומערכת ערכים. אלו כוחות חשובים להישען עליהם בזמנים מלחיצים, ויש הרבה דברים שהמבוגרים יכולים לעשות על מנת לעזור לילדי המשפחה להתמודד בזמנים קשים.

גם אתה כהורה חווה את האירועים החריגים שקורים מסביבך. יתכן שבעקבות כך עוברים עליך שינויים וקשיים רגשיים לא פשוטים. תגובות אלו הן נורמאלית ורגילות למצב הלא רגיל אליו נקלעת. כל הדברים אותם אתה מציע לילדך חשוב שייושמו גם על עצמך. **הדאגה לך כדמות המטפלת העיקרית הינה חשובה הן כדי שתוכל לסייע לילדך והן וכדוגמא אישית לילד ממנה יוכל ללמוד רבות.**

לעיתים קרובות המבוגרים מביאים עמם ניסיון חיים לאירוע החירום- ניסיון חיובי או שלילי- אשר משפיע על אופן התגובה לאירוע. המבוגר יכול להישען על ניסיונו, ולדעת שיש לו את כלים להתמודד ולהתגבר על אירוע החירום. ילדים לעומת זאת, לעיתים קרובות אינם בעלי ניסיון חיים שניתן להישען עליו. **ילדך יחפש משענת והכוונה אצל מבוגרים משמעותיים בחייו.** על המבוגרים להיות זמינים פיזית ורגשית עבור ילדים במהלך זמנים מלחיצים.

## כיצד לשוחח עם הילד על המצב ועל תחושותיו?

- 1** **אנו צריכים לכבד את הצורך של ילדנו לשוחח על האירוע ולאפשר לו להרגיש חופשי לשתף בחוויותיו ותחושותיו.**
- 2** **בזמנים של אירוע מתמשך חשוב שנספק לילדנו מידע מבוסס וכנה. כדאי לתת לילד את המידע כשהוא מוכן לקבלו ולא להציף אותו במידע רב מידי. הילד יכול לכוון אותנו לנושאים שהוא מוכן להרחבה בהם על-ידי גילוי סקרנות ושאלות על נושא מסוים.**

דוגמה כללית: בתקופת מתיחות ביטחונית חשוב להסביר לילד כיצד נוהגים בזמן אזהרה. ניתן להתחיל מהסבר ברור ומצומצם כמו: "כששומעים צבע אדום צריך ללכת למרחב המוגן במהירות" ורק אם הילד שואל שאלת המשך נרחב עוד. כך לשאלה "למה צריך ללכת?" ניתן להסביר לילדי הגן כי "החיילים ששומרים עלינו, אומרים לנו מה צריך לעשות בזמן אזהרה". לילדים גדולים יותר ניתן להסביר את ההגנה שמספק המרחב המוגן (קיר עבה, מיקום פנימי וכו').
- 3** **כדאי שנברר עם הילד מה נאמר לו בגן או בבית הספר. כך נוכל להשתמש במושגים אותם כבר הכיר ולעיתים גם להבהיר דברים שלא הובנו על-ידו כראוי, ולהרגיע חששות שעלו משום כך.**

**4 לעיתים ילדים שואלים שאלות שאיננו יודעים את התשובה עליהם.** במקרים אלו חשוב לחזק את עצם השאלה של הילד ולאפשר לו להמשיך ולהביע את עצמו. כך ניתן לחזור על דברי הילד ולתת תחושה שאנו נמצאים איתו ומקשיבים לו. חשוב לא לפסול דברים שילד אומר, למשל: "אני אהרוג את כל המחבלים עם הרובה הגדול", הילד מנסה לספר לנו בדרכו על חששותיו, פחדיו, כעסיו והצורך שלו בכוח חזק שיגן עליו. גם אם האמירות לא מציאותיות תנו להן מקום של כבוד והקשבה. ניתן לענות שלא במישרין, למשל: "המשפחה שלך חזקה ושומרת עלייך".

**5 אפשר לילדך לדעת איך אתה מרגיש, על מנת לתת תוקף לתחושותיו.** במקביל, שתף את ילדך גם באופן בו אתה מתמודד ומנהל את רגשותיך, ואיך כמשפחה אתם עשויים לעזור אחד לשני. לרגשותיו (גם אני נבהלתי כששמעתי את הבום, הוא באמת היה מאוד חזק. זה עוזר לי להירגע כשאני מספרת איך אני מרגישה/ מחזיקה ידיים, מתחבקת, יודעת שאנחנו יחד במקום בטוח).

**6 לילדים יש חוסן טבעי ויכולת להתמודד.** האמן והבע אמון זה ביכולתו של הילד להתמודד עם הקשיים. אמונה וציפייה זו מעודדת את הכוחות הטמונים בילדך.

**7 חשוב לשים לב לנטיית ילדים לחבר בין דברים שאינם קשורים.** למשל, "בגלל שלא התנהגתי יפה אתמול הטילים נפלו", יש לנטרל את תחושות האשמה, ולהסביר בצורה מתאימה מדוע הדברים קרו, למשל: "זה קרה כי יש מלחמה בין שני עמים".

## דרכים נוספות לעזור לילדנו:

- 1 בכל עת אפשרית, ילדים צריכים להיות **בסביבה מוכרת**, מוקפים באנשים שהם מרגישים קרובים אליהם.
- 2 צור **סביבה בטוחה** עבור ילדך.
- 3 השתדל לשמור על **שגרה** וסדר יומו של ילדך עד כמה שניתן. שגרה מוכרת ועקבית הנה מרגיעה ומנחמת עבור הילד.
- 4 המנעו מנוקשות על רקע עקרונות חינוכיים, וקבלו כי **שינויים מסוימים יכולים להתרחש באופן זמני**, זאת תוך שמירה מירבית על השגרה והכללים הרגילים. למשל אם הילד מתקשה להירדם, ניתן לנסות לסייע לו ולמצוא דרכים בהם יוכל להירדם. במקביל חשוב לא להפר את השגרה כמו למשל לאפשר לו לישון במיטת ההורים.
- 5 **הימנעו מפרדות** לא הכרחיות. כאשר אין ברירה אחרת, אמרו לילד את שעת היציאה והחזרה המשוערת.
- 6 חישבו על **פעילויות ומשימות** שיגרמו לילד לחוש נחוץ ופעיל באירוע. לדוגמה, חישבו על משימה קטנה שתהיה מתאימה לגילו וליכולתו של הילד בעת המעבר למרחב המוגן. (לילדים בני 6 ומעלה אפשר להטיל את האחריות להביא בקבוק מים קטן או חפיסת קלפים למרחב המוגן). בעת שהייה ארוכה במרחב המוגן אפשר לתת לילד משימות כמו אירגון וקישוט המרחב המוגן

(אפשר להציע לילד לקשט את המרחב כדי שיהיה נעים יותר לכולם)

**7 הגבל את כמות החשיפה של ילדך לדיווחי תקשורת מלחיצים.** יש למנוע מילדים לצפות בתמונות קשות בייחוד לאחר אירועים בהם יש נפגעים.

**8 השתדל לספק זמן "אחד על אחד"** כאשר מתאפשר, השתדל שזמן זה יהיה של קרבה ושותפות ככל שניתן.  
**9** עודד את ילדיך למשחקי ספורט ומשחקים עם חברים בני גילו כאשר הדבר מתאפשר.

**10 ילדים עשויים לסגת מבחינה התנהגותית** (למשל לחזור להרטיב), **ומבחינה רגשית** (למשל להיות מופנמים או מוחצנים יותר). קבלו מצבים אלו כזמניים, **הימנעו מביקורת**, וחזקו אותו על הישגיו. למשל, ילד שנהיה יותר מופנם, נפחית שאלות ונעניק יותר קרבה גופנית, נציע השתתפות במשחק אך לא נכפה. לעומת זאת ילד שנהיה יותר תזזיתי, נמנע מכעס, ננסה לאפשר סביבה המכילה את ההתנהגות ובמידה ויש פגיעה בחפצים או אחרים נסייע באמירות "אני אשמור עליך שלא תפגע באחרים, וגם אשמור עליך שלא תפגע".

**11** ניתן לצייר **ציור משפחתי משותף**, פעילות זאת מאפשרת הזדמנות לדבר תוך כדי על הרגשות. לעיתים הציור מהווה דרך עקיפה להגיע לרגשות הילד, להבינם ולהציע לו עזרה דרכם.

**12 עשו שימוש בעולם הדמיון של הילד**, על מנת לתת ביטוי למחשבותיו ולתת לו תחושה של כוח קונקרטי. למשל, אם הילד מדבר על קסם שהוא עושה כדי להגן על עצמו ממחבלים, ניתן להכין איתו שרביט קסמים, או קופסא עם אבקת קסמים שיהיו נגישים לו וישמשו כחפצים שמעניקים ביטחון. ניתן להציע לילד אפשרויות לפעילות כאלו, או לקרוא עמו סיפורים שמדברים על גיבורים וכיצד הם מתגברים.

חשוב לזכור כי כל הרעיונות המוצעים הינם אפשרויות.  
כל אחד מגיב בצורה שונה וזקוק לדרכי סיוע שונות, ולעיתים אף אינו זקוק לסיוע.  
היו קשובים לצרכים אותם מביע ילדכם, הציעו אפשרויות אך אל תכפו אותם.  
ילדיכם הם בעלי חוסן גדול ויודעים לעיתים קרובות בצורה טבעית כיצד להתגבר על הקשיים.  
חשוב להתאים את דרכי הסיוע לדרכי ההתמודדות של הילד אותו אתם מכירים, ולנסות את  
דרכי ההתמודדות לקשיים שעולים.  
המטרה היא לחזק דפוסי התמודדות קיימים ולנסות בצורה עדינה להרחיבם.

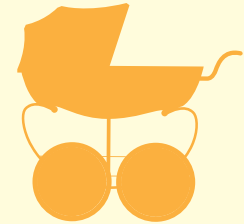


## תגובות אופייניות והצעות לתגובה:

## תגובות הילד

## הצעות להורים

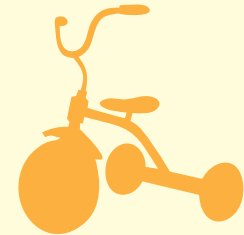
### מתחת לגיל 3



- עלול להיות עצבני יותר, לבכות יותר מהרגיל
- עלול להתנהג צעיר מכפי גילו
- עלול לפחד כשהוריו לא בסביבתו הקרובה

- הרם והרגע את הילד יותר מהרגיל
- דאג שהילד יהיה בקרבת הוריו או בני משפחה קרובים

### גילאי 3-5



- בגיל זה ילדים זוכרים את האירועים
- עשויים לתפוס את המוות כמצב הפיך
- עשויים להיות חרדים שמא האירוע יתרחש שוב, דבר שעשוי לגרום לכעס או עצבות

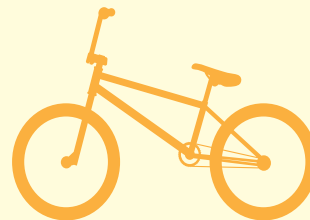
- עודד את הילד לדבר על אירועים טראומטיים עם קרובי משפחה.
- ספק לילד הזדמנויות לבלות זמן עם חברים, שמהווים מקור תמיכה.
- אשר לו שתחושת חזקות של נקמה, בושה ואשם הינם טבעיים בעקבות טראומה.
- אל תציע ניחומי שווא
- עודד פעילויות פיזיות מהנות כדוגמת משחקי ספורט

## תגובות אופייניות והצעות לתגובה:

### תגובות הילד

### הצעות להורים

#### גילאי 6-12



- בגיל זה הילד מתחיל להבין את משמעות האובדן
- עלול להיות מוטרד ולדבר על כך שוב ושוב

- עודד את הילד לדבר על אירועים טראומטיים עם קרובי משפחה.
- ספק לילד הזדמנויות לבלות זמן עם חברים שמהווים מקור תמיכה.
- אשר לו שתחושות חזקות של נקמה, בושא ואשם הינן טבעיות בעקבות טראומה.
- אל תציע ניחומי שווא
- עודד פעילויות פיזיות מהנות כדוגמת משחקי ספורט

#### גיל ההתבגרות



- המתבגר מבין כי המוות סופי, אך עלול להתכחש לכך.
- עלול להיות מעורב בהתנהגויות מסוכנות, כדרך להתמודדות עם תחושות רגשיות חזקות.
- עשוי שלא להיות מסוגל לדבר על רגשות עוצמתיים, עקב כך עלולה לחול נסיגה רגשית והמנעות ממפגשים חברתיים.
- עשוי לחפש מידע נוסף על האירוע

- שים לב שלמרות שהנער מתנהג כמבוגר, ייתכן ולמעשה אינו מתמודד באופן מיטבי
- עודד את הנער לשוחח עם חברים, קרובי משפחה או אנשים נוספים מביה"ס או הקהילה

## היכן ניתן לקבל סיוע נוסף?

משפחות רבות יכולות להתמודד ללא סיוע חיצוני, עם זאת, ישנם זמנים שבהם חשוב להושיט יד לקבלת עזרה חיצונית- כאשר הלחץ הוא גדול מידי, או כאשר תגובת ילדך היא חריגה או עוצמתית יותר מהמקובל. בני משפחה מהמשפחה המורחבת, חברים ודמויות משמעותיות עשויים לספק את העזרה הנחוצה, אבל לעיתים כאשר מצב הלחץ מתמשך, עשוי להיות מועיל לחפש עוד מידע, או לשוחח עם איש מקצוע, שיכול לספק תמיכה נוספת. גורמי הרווחה באזור מגוריך מעניקים מענה במצבים כאלו.

ניתן לקבל מידע על קשיים, דרכי הרגעה, וליצור קשר טלפוני או על ידי צ'אט עם איש מקצוע באתרים הבאים:

טלפון: 1800-363-363  
טלפון: 1201

נט"ל - <http://www.natal.org.il>  
ער"ן - [www.eran.org.il](http://www.eran.org.il)

