



## איך יכולים הורים לסייע לילדיהם במצבי חירום

מצבי אי וודאות בכלל ומצבי חירום בפרט עלולים לעורר חששות ופחדים בקרב כולנו. התחושות הקשות אינן פוסחות על ילדים צעירים או מתבגרים בין שהיו חשופים לאירועים באופן ישיר ובין שלמדו עליהם באופן עקיף.

ההתפתחות הרגשית, הקוגניטיבית והשפתית של הילדים נמצאת בשלבי הבשלה שונים והם נעזרים במבוגרים כדי לפרש ולהבין את האירועים, לווסת את הרגשות שלהם, להרגיש בטוחים ולהתאושש במהירות ממצב המצוקה. ככל שהם צעירים יותר התגובה של הילדים קשורה לא רק לאירועים החיצוניים אלא גם לתגובה של המבוגרים סביבם.

לצד זאת, ילדים ובני נוער הם על פי רב חסונים ומציגים יכולת טובה להסתגלות בריאה. אנחנו כהורים, יכולים לסייע לילדים ותמוך בהם בשלבים הקשים. תפקידנו העיקרי במצבים של דחק להעניק לילדים תחושה שאנחנו נוכחים לצידם, דואגים להם, מבינים ואוהבים אותם.

הנה כמה דוגמאות לדרכים בהן נוכל לסייע ולתמוך בילדים במהלך ולאחר אירוע קשה:

### **1. לפני הכל, דאגו לעצמכם**

הילדים מסתכלים על המבוגרים בסביבתם - ונעזרים בתגובות המבוגרים כדי לפרש ולהבין את האירועים החיצוניים. מומלץ לא להסתיר או להכחיש את הרגשות שלכם מול הילדים, אין מניע שילדים יראו את המבוגרים סביבם עצובים, דואגים או בוכים. אך, אם התחושות שלכם עצמכם קשות ומציפות מדי, אם אתם חווים דאגות וחרדות שאינן נשלטות, זה עלול להדאיג את הילדים ולכן חשוב שתדאגו לטפל בעצמכם כדי שתהיו מסוגלים לסייע לילדיכם.

הציגו דוגמה אישית לשמירה עצמית - שימרו ככל האפשר על שגרת יום, אכילה נכונה, שתייה, שינה, המנעות מחשיפה מוגברת לתקשורת ופעילות אקטיבית.

### **2. חשוב לזכור וחשוב להסביר- הרגשות וההתנהגויות של הילדים נובעות מן**

**האירועים והמצב הקשה. הן נורמליות למצבים כאלו.**

מצבי חירום ואי וודאות מעוררים חששות ודאגות אצל כולם. תנו לילדים להבין שהרגשות, המחשבות והתגובות שלהם אינן מעידות שהם שונים, חלשים או חסרי ערך. הסבירו לילדים שהמצב אינו רגיל. הוא מלחיץ וכולנו מגיבים בדרכים שונות- הביטויים בגוף, בהתנהגות וברגשות הינם "ביטויים נורמליים למצב שאינו נורמלי".



זיכרו גם אתם שהרבה מן השינויים ההתנהגותיים הם זמניים ויחלפו כשהמצב ירגע. אף שיש להתיחס לשינויים אלו, הם אינם בהכרח מעידים שמהו אינו כשורה עם הילדים.

### 3. צרו עבור הילדים מרחב בטוח ומבין לבטא את רגשותיהם ומחשבותיהם

חשוב ליזום שיחות על המצב / האירוע - להסביר את ההתרחשויות בשפה ובמושגים מותאמים לגיל ולשלב ההתפתחותי. אל תכפו את השיחה, יתכן שתזדקקו למספר פניות לפני שהילדים ירגישו בטוח מספיק לדבר על הנושאים שמטרידים אותם.

עודדו את הילדים לשאול ולשתף ברגשות ובמחשבות שלהם, באמצעות שאלות כמו: "מה אתם יודעים על האירועים" "האם יש משהו שמטריד / מכעיס אותכם במיוחד" "מה הייתם רוצים שיקרה?" "מה עוזר לכם להרגיש טוב יותר?"

הקשיבו לילדים בעניין, ללא הפרעה - והביעו הבנה לנקודת המבט שלהם עוד בטרם אתם מתקנים, נותנים עצות, או מבטיחים שהכל יהיה בסדר.

עודדו ביטוי רגשי במגוון דרכים מילוליות ושאינן מילוליות - כמו משחקי תפקידים, כתיבה, ציור, פיסול, דרמה וכו'.

### 4. תנו מידע, הסבירו ותווכו את האירועים

הקפידו לתת לילדיכם מידע עדכני ושותף על האירועים. הזימו שמועות - כמו כולם גם ילדים צעירים ובני נוער זקוקים למידע על המתרחש סביבם בכדי להגביר את תחושת הביטחון והשליטה שלהם.

התאימו את המינון והתכן של המידע לגיל ולשלב ההתפתחותי של הילדים - דברו עם הילדים כאשר אתם מצויים (פיזית) בגובה העיניים שלהם. ילדים בגיל הרך זקוקים למידע מינימלי, פשוט וקונקרטי. בגיל בית הספר ניתן לשלב דוגמאות מחיי היום יום "כמו שקורה כאשר יש ריב בין חברים בבית ספר..."; בני נוער זקוקים למידע רחב המשלב גם היבטים היסטוריים, חברתיים ופוליטיים ואפשר להציג להם גם את מורכבות המצב (אך להמנע מקטסטרופיזציה "איום קיומי"). חשוב ליצור שיח פתוח בו בני הנוער תורמים מעמדותיהם.

הקפידו לשזור בהסברים גם מסרים מרגיעים ודוגמאות או עצות לגבי דרכי התמודדות - "יחד אנחנו חזקים"; "אמא ואבא / הגננת / המורים איתכם כדי לשמור עליכם" וכו'. או דוגמאות מתוך נסיונות התמודדות מוצלחים מן העבר שלכם.

סיימו את השיחה עם מסרים אופטימיים "המצב הזה זמני, הוא יגמר..". "גם בעבר ידענו להתמודד...".



חשוב להסביר לילדים גם את ההקשר הרחב של האירועים ולהעניק להם תחושה של משמעות לחיים באיזור החשוף לסכנה כך שיחושו שישובו ערך למעשיהם. כל משפחה על פי מערכת האמונות והערכים שלה.

הקפידו למנן את החשיפה של הילדים לאמצעי התקשורת / רשתות חברתיות- היו לצידם ותווכו את הנאמר בשעה שהם צופים בטלוויזיה; היו מעורבים ברשתות החברתיות ובקבוצות של הילדים; הזימו שמועות ועודדו אותם לצריכת מידע מבוקרת.

## **5. הגבירו את הסולידאריות המשפחתית**

תמיכה חברתית וסולידאריות משפחתית מוכרים כמשאב חוסן משמעותי ביותר עבור ילדים ומבוגרים כאחד. התאימו את אופן התמיכה לגיל הילד ולרמת ההתפתחות שלו.

### הגבירו מגע פיזי

בלו זמן רב יותר מן הרגיל בקרבת הילדים, שחקו יחד; הקפידו לומר בקול לילדים שאתם איתם, דואגים להם ושומרים עליהם; הזמינו את הילדים לפרוייקטים משותפים בבית; ערכו ארוחות ושיחות משותפות.

בתקופות של לחץ ומצוקה הרגישות של הילדים להורים והצורך שלהם ביחידה הורית יציבה ותומכת עולה. בימים אלו ילדים עלולים לשים לב לוויכוחים המתגלעים בין ההורים אף יותר מן הרגיל. כדאי במידת האפשר, למתן ביטוי של מתחים בין ההורים כדי לסייע לילדים להתמודד עם התקופה המורכבת.

## **6. שימרו על השגרה**

ילדים צורך משמעותי בשגרה, מצבי חירום קוטעים את השגרה ופוגמים בתחושת הביטחון, יוצרים תחושה של חוסר אונים ואבדן שליטה.

שימרו על סדר היום הקבוע- השכמה ושינה בזמנים קבועים, ארוחות מסודרות, קיום פעילויות שגרה ככל שניתן. או, צרו שגרת יום חדשה השומרת על הטקסים והערכים המוכרים לכם כמשפחה (ארוחות משותפות, משחקים משותפים וכו').

שימרו על קיום חובות בבית- חובות הנקיין, דאגה לחיות מחמד, הכנת שיעורי בית וכו' המשך הקפדה על חובותיהם בבית מסייעת לשמור על השגרה, עוזרת לילדים להרגיש מסוגלות גבוהה ושומרת על תחושת הזהות שלהם. יחד עם זאת גלו רגישות והתאימו את הדרישות למצבם הרגשי של הילדים.



שימרו על החוקים והנורמות בבית- כללי התנהגות שמקובלים בשגרה תקפים גם בחירום ושמירה עליהם שומרת על הילדים בעוד שאבדן הכללים הללו פוגע בתחושת הביטחון שלהם. יחד עם זאת חשוב לזכור שלעיתים הילדים מבטאים את המצוקה שלהם דרך ההתנהגות שלהם בפרצי זעם, התנגדויות ואף אלימות ונדרשת סבלנות רבה מצד ההורים.

## **7. פעילות והפעלה**

פעילות אקטיבית, יוזמה ולקיחת אחריות עוזרות להחזיר את תחושת השליטה, לפרוק מתחים ולתעל את האנרגיות שמצטברות בגוף.

העניקו לילדים אחריות בתחומים שונים בבית ובניהול שגרת החירום- שדרו להם מסר לפיו הם מסוגלים להתמודד. לילדים הגדולים יותר ניתן להעניק אחריות על אחים קטנים, על חיות מחמד, וילידים הקטנים ניתן להעניק אחריות על תאורת חירום, פנס, מים וציוד; אחריות על טעינת טלפונים וכו'

נסו ליזום פעילות אקטיבית מחוץ לבית אם ניתן או בתוכו- ריקוד או תרגילי ספורט אחרים משחררים את המתח הגופני ומגבירים את תחושת ההנאה.

כדאי ליזום גם פעילות מרגיעה- כמו שמיעת מוזיקה, צפייה בסרטים, מפגשים חברתיים וכו'. אלו מהנים, מעוררים אוירה נעימה ומסיחים הדעת מהדאגה המוגברת.

## **8. שימרו על וחברו עם הקהילה**

במצבי דחק, ועוד יותר מכך מצבים של דחק מתמשך לקהילה תפקיד משמעותי בחיזוק החוסן ובסיוע לפרטים להתמודד עם המצוקה שהם חווים.

עודדו את הילדים וסייעו להם לשמור על קשר עם חבריהם- קשרים חברתיים יכולים לסייע במיתון תחושות של מצוקה. מתבגרים בעיקר נעזרים בקשרים עם חברים בני גילם.

קחו חלק בפעילויות קהילתיות שמתקיימת, היו מעורבים בקרב שכנים, הגבירו את המעורבות החברתית וההתנדבות.

## **9. במידת הצורך- אל תהססו לפנות לסיוע מקצועי**

לעיתים המצוקה הרגשית עלולה להציף את הילדים. כדי למנוע מצב של הקבעות המצוקה וכדי לסייע להם להתמודד עם המצב ניתן גם להעזר בסיוע מקצועי. איך תדעו מתי נדרשת התערבות מקצועית?

- אם תגובות הילדים קיצוניים וחמורות ביחס לילדים אחרים בני גילם שבאותה הסביבה.



- אם התגובות של הילדים אינן משתפרות ואפילו מחמירות עם הזמן.
- אם התפקוד של הילדים נפגע באופן חמור (שינה נפגעת מאוד, שינויים משמעותיים בתיאבון או סירוב לצאת מן הבית / מיטה לאורך זמן).

### ממה כדאי להמנע?

- הגבלת הפעילות של הילדים באופן קיצוני (במקרים כאלו אפשר ללמוד מתוך הסתכלות על הסביבה הקרובה).
- קבלת התנהגות נמנעת של הילדים לאורך זמן (אינם רוצים לישון במיטה, לצאת מן הבית וכו').
- הצפת את הילדים ברגשות שלכם או חשיפה של מצוקה לא מווסתת שלכם בפניהם.
- ביקורת או תיוג שלילי לתגובות של הילדים.
- כפייה של פעילויות שמעוררות בילדים חששות.