

טיפים להורים להתמודדות עם המציאות החדשה והקשה בעקבות המלחמה.

בימים אלו אנו עומדים בפני מציאות מטלטלת סביב המלחמה שפרצה בהפתעה גמורה לכולם. תקופה זו מעוררת תחושות רבות עבורנו המבוגרים – חרדה גדולה, פחד, בלבול, חוסר אונים, דאגה, חוסר ודאות ועוד. הילדים חווים את המורכבות של המציאות וכמובן מושפעים ממנה – הן במסרים שהם סופגים מהסביבה החיצונית והן מסביבתם המשפחתית.

ייתכן כי אחד המבוגרים המשמעותיים לילד גוייס או נדרש לעבודת חירום. זו סיטואציה לא מוכרת שעלולה להיות מעוררת דחק וחרדה ואנו צריכים לפעול במידת האפשר על מנת לסייע ולחזק את תחושת הביטחון של הילדים.

ילדים בעלי צרכים מיוחדים עלולים לחוש את אותן תחושות ודאגות מתוך חשיפתם לסביבה ולתחושות שלנו המבוגרים, ויש לתת את הדעת בתקופה זו גם לצרכיהם הרגשיים.

בבואנו לעבד עם הילדים את המציאות, חשוב לקחת בחשבון את יכולות הוויסות ועיבוד המידע החושי – רגשי שלהם, להתחשב ביכולת עיבוד והבנת המציאות, את רמת התקשורת והשפה שלהם וכן את הדרך שבה הם מתמודדים עם שינויים בשגרת היום יום.

אספנו עבורכם מספר דגשים על מנת לנסות ולהקל על ההתמודדות שלכם ושל הילדים:

1. מידע - השאירו את הדברים פשוטים אבל כנים.

ילדים חשים את החשש, החרדה וההיסוס שלנו, המבוגרים. הם עלולים לחוש ולשים לב כאשר מבוגרים אינם כנים איתם. הם עלולים להגיב בהצפה או חוסר ויסות לנוכח הסברים ארוכים כמו גם לנוכח היעדר הסבר למצב. היות שהמצב כל כך עמום ולא ברור גם לנו המבוגרים, קל וחומר שהוא מעורפל עבור הילדים. בנוסף, קשיי השפה של מרבית הילדים, עלולים להקשות עלינו, המבוגרים להתאים את השפה באופן מדויק ליכולתם כך שהמסרים אכן יועברו כפי שאנו רוצים עבורם.

כדאי לשוחח עם הילדים בצורה גלויה ופתוחה באווירה רגועה וללא הרחבה בפרטים רבים מדי ולהתאים את השפה לרמה ההתפתחותית שלהם. חשוב לענות תשובות ישירות על שאלות ישירות של הילדים. זיכרו שהילדים רואים וחווים את העולם דרך עיניהם של המבוגרים המשמעותיים שבחייהם ולכן על המבוגרים לתווך לילדים את המציאות. חשוב להעביר לילדים מסרים פשוטים של בטחון ומוגנות כמו - "יש חיילים ששומרים עלינו", "כשיש אזהקה/אבא/אבא שומרים עליך", "עכשיו אנחנו נשארים בבית וכאן אנחנו בטוחים" ועוד. ניתן להשתמש בתמיכה ויזואלית של סמלים או תמונות עם ילדים אשר יכולים להסתמך עליהן כעוגן שיספק הסבר או משמעות לדברים המתרחשים סביבו. ניתן להשתמש בסיפור חברתי המיועד למצב החדש על מנת לתת מידע ברור ומותאם לילדכם. הרשת מלאה בסיפורים חברתיים במגוון נושאים רלוונטיים.

2. הימנעו משיחות "מעל ראשיהם" של הילדים. לעיתים אנו חשים שהילדים אינם מבינים ומדברים לידם על נושאים קשים. חשוב לזכור שהילד חשוף למסרים הבלתי מילוליים של השיחה - לטון הדיבור, לעוצמה, לביטויים הרגשיים שבמלל. כמו כן, הם יכולים להבין חלקי מידע ומילים בודדות - דבר שעלול להעלות עוד יותר את המתח וליצור אפילו תמונה מפחידה עוד יותר מהמציאות. חשוב ששיחות מבוגרים יתנהלו בצורה פרטית וילדים לספק הסבר ענייני ומרגיע ובו מה כן ניתן לעשות במצב הקיים.

3. כדאי להגביל את הצפייה בחדשות בטלוויזיה וברשתות החברתיות. גם אם המידע שמתקבל הוא אמין, עיסוק רב בהן עלול להעלות את סף המתח והלחץ של הילדים (וגם של המבוגרים). כדאי לצמצם את כמות החשיפה של הילדים ולדבר עם ילדים גדולים יותר על הנזק שבחשיפה ממושכת.

4. חשוב לתת מקום לדאגות ולרגשות שעולים אצל הילדים. יש חשיבות להקשבה פעילה כלפי הילדים. על מנת שהילדים יחוו מוגנים חשוב לתת שם לתחושות שלהם ולתקף אותן ("אני רואה שאתה כועס... זה באמת קשה להישאר בבית כל היום..."). לעודד אותם לשאול שאלות שאולי מתעוררות אצלם ולתת מקום ותוקף לכל תחושה שלהם. כאשר הם מרגישים שהם נראים ונשמעים הם יחוו יותר ביטחון.

השתדלו לא לשלול את החשש ולומר "אל תפחד" או "תפסיק לבכות" ובמקום זאת העבירו מסרים של הרגעה ושל לגיטימציה לתחושותיהם ותגובותיהם.

נסו להדגיש בפני הילדים את כוחותיהם, את המסוגלות באמצעות פעילויות שגרתיות (שתפו אותם בהכנת ארוחה, בעזרה בבית, באמצעות משחק ועוד), הללו תומכים בהחזרת תחושת שליטה במצב. שלבו שיח מותאם על מה עוזר לילדכם להרגע והשתמשו גם באמצעים חזותיים על מנת לשמר ולהיעזר בתזכורות לכך (לדוג' - עוזר לי לקבל חיבוק מ..., עוזר לי לשכב על הפוף ולהתכסות בשמיכה, עוזר לי שאמא שרה לי שיר וכו'...). הנכחו את הכוחות שלהם!

5. כל אחד מאיתנו מגיב אחרת למצבים קיצוניים. **שימו לב להתנהגויות של הילד כגון שינוי באכילה, שינה, יציאות ואולי אפילו התכנסות או פעילות יתר.** חשוב להבין שהתנהגויות אלו טבעיות ולקשר עבור הילד בין ההתנהגות או הרגש שמביע לבין הסיטואציה החיצונית לדוגמא, "אתה רגיל ללכת כל יום לגן, ועכשיו אתה לא הולך.. אני כאן כדי לעזור לך". ייתכן שהילד אף יגיב למצב בחזרה לדפוסים קודמים כמו שימוש במוצץ, חפץ שזמן רב לא היה בשימוש ועוד. במידה ודפוס זה מסייע לו בוויסות, חשוב לאפשר לו את הדבר ולאחר שיחלוף המצב החדש, תוכלו לחזור אט אט לשגרה.

6. **לשמור על שגרה עד כמה שניתן.** חשוב לנסות ליצור לוח שגרה בשיתוף הילדים במידת האפשר ושיכלול עד כמה שניתן פעילות ספורט או פעילויות מפוגות מתח אחרות. השגרה מחזקת את הביטחון שלמרות שהדברים שונים מהרגיל עדיין יש דברים שהם עוגנים עבור הילדים.

7. נסו **להרבות עד כמה שניתן באינטראקציות מהנות**, ההולכות בעקבות הילד, ובו יוכל הילד להביע את עולמו הפנימי. המרחב המשחקי, שאינו המציאות, ואשר משותף לו ולהורה – יאפשר הרגעה, הנאה משותפת וזמן איכות מקדם. פעולות של הסחת דעת בריאה מסייעות בהרגעה!

8. **החזיקו את התקווה לחזרה לשגרה השקטה.** הזכירו את העובדה שתהיה חזרה ל"ימים הרגילים". לקראת החזרה לשגרה חשוב יהיה לייצר מעין "סיפור" שישחזר את האירועים שנחו על מנת לסגור מעגל ו"לעשות סדר" בדברים.

9. **תגובת המבוגרים למצב:** המצב הרגשי של המבוגרים משפיע על האווירה בבית ומול הילדים. אם אתם, המבוגרים חווים פאניקה וכאוס מבפנים, התחושות יעברו אל הילדים והם יהיו עסוקים בדברים שאינם ניתנים לשליטה. אם אתם מודעים לדברים שמתרחשים אבל באופן רגוע שמשתף בחלקי מידע של דברים שכן ניתנים לשליטה, רמת החרדה של הילדים תרד. אם אתם המבוגרים חשים חרדה ומתח גם לנוכח השהות האינטנסיבית עם ילדכם והעומס הכרוך בכך כדאי לתכנן ולחשוב מי הדמויות שיכולות לסייע ולתמוך **בכם** וביד כדי שתוכלו לנוח לסירוגין ולאגור כוחות, להתעמל, מוזיקה, להשתמש בטכניקות הרגעה ונשימה כגון דמיון מודרך, מיינדפולנס ועוד. במקרה הצורך, מומלץ לפנות לקבלת עזרה מקצועית לסייע בתחושות שלכם המבוגרים.

שולחים לכם חיבוק עוטף
בתקווה לחזרה מהירה לשגרה.
צוות ארגון DIR ישראל