

מפגש הורים –

התמודדות ראשונית עם מצוקת הילדים-

הצעה לשיח עם ילדים בגילאים שונים

השירות הפסיכולוגי חינוכי קריית אתא



הורים יקרים,

**עברנו ועודנו עוברים תקופה
מאד קשה במדינה המדהימה
שלנו.**

**אנחנו אומה מדממת ששומה
עליה לטפל בפצעים במהרה .
עבור ילדינו .עבור דור שלם .
לכן חשוב מאד שנטפל תחילה
בעצמנו ,במבוגרים.**

אז מה קורה לנו?

- במצבי חירום האמון וחויית המוגנות קורסת וחוויה של חוסר אונים ומצוקה.
- הגורמים המכריעים בקריסה הנפשית היא תחושת אובדן השליטה, כתוצאה מההפתעה ומהתחושה שהייתה קריסה של המערכת שאמורה הייתה להגן על כולם- בכל הרמות ובכל המעגלים.





אז מה קורה לנו?

- אנחנו כולנו פגועים וחייבים לעשות ככל שביכולתנו על מנת להשיב את השיגרה לכנה.
- היו ערים לצרכים בסיסיים ראשוניים שלכם כהורים.
- במידת הצורך, פנו לעזרה רפואית
- יש לכך חשיבות עליונה מכיוון שאתם המבוגר האחראי.

שמירה על חוסן נפשי



- עליכם לשמור על חוסן נפשי ופיסי
על מנת להיות מסוגלים לטפל
ולחיות קשובים לילדיכם.
- פעילות שמחזקת את העמדה
ההורית המגדלת כ"מודלינג"
(דיגום).
- **היו עבורם מודל.** מתבגרים יכולים
להאיץ תהליכי בשלות ולהיות לעזר
גם כן בתקופות אלו.



חשיבות השיח

- חשוב מאד להורים ולמורים להיכנס למעגלי שיח, לקבל הדרכה.
- בעיקר בשביל לעבד בשיח הזה את החוויה ולהיות יותר פנויים לטיפול בילדים.
- ובתוך כך, חשוב שההורה/מורה, יחזיר לעצמו ולילדו את תחושת השליטה.

מה שלומך

ואם תשאלי אותך מה שלומך
מה תעני לה

ואם תבדקי מה נשמע
יש שקט או יש מהומה

ואיפה את עכשו בתוכך או בחוץ
ומה עוד נחוץ לה מה עוד נחוץ

ואם תביטי בך מה את רואה
ומי את בראשה ומי את במראה

ואם תקשיבי לה מלאת אהבה
מה תשמעי כשתבוא לה תשובה

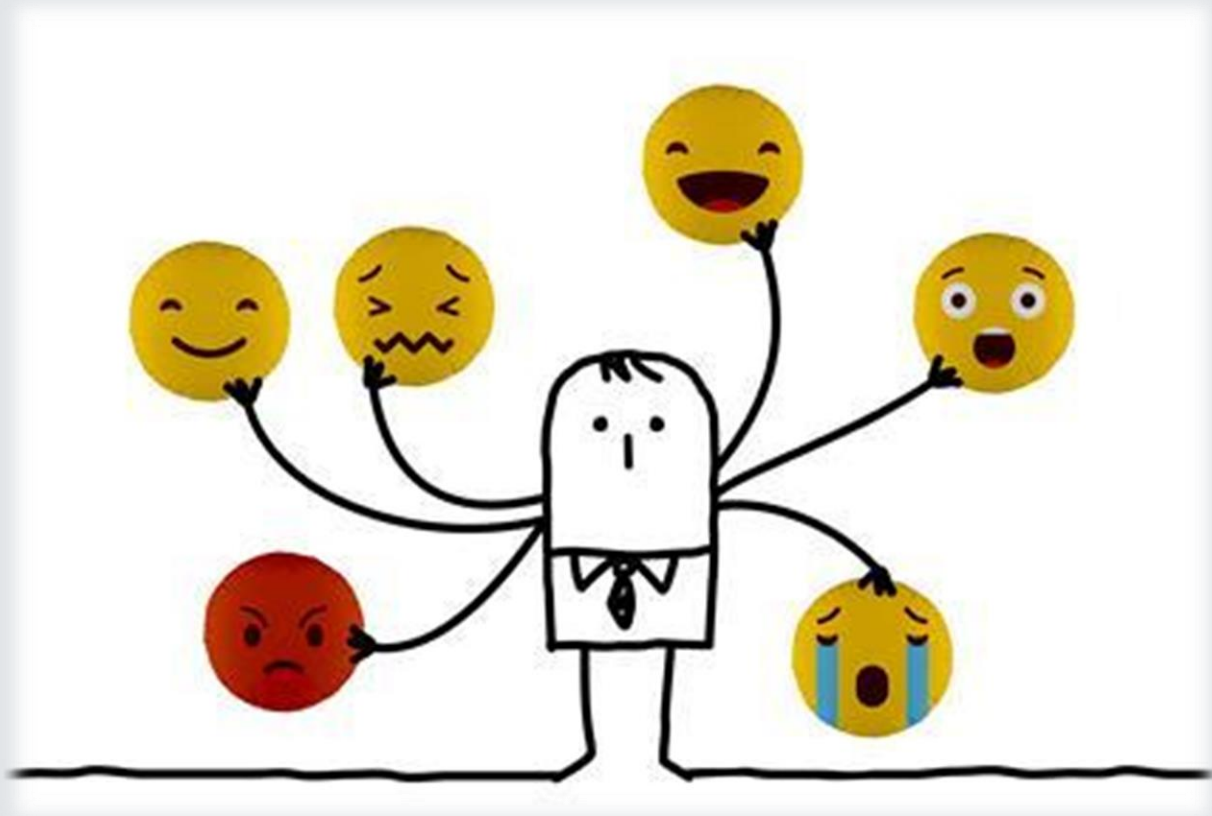
ואם לא תעני לה איפה תחפשי אותך
ואם תמצאי את מי תמצאי

תשאלי אותך מה שלומך
עד שתדעי



על קלו מור
על כנפי הכתיבה

מחוך הספר "מאיפה את מתחילה"



**אז מה
שלומכם?**

שיקום האמון והתפקוד- להיעזר במבוגר המגדל

- חשוב מאד להזכיר לילדים שהאחריות היא על המבוגרים.
- במצב כזה, הדרך הטובה ביותר לשקם את חוויית האמון והתפקוד היא להיעזר במבוגר המגדל.
- אתם כהורים, תפקידכם כמבוגר מגדל במצבי חרום הוא קריטי, עלינו לקחת את ההנהגה ואת ההובלה.
- חזקו את ההבנה ואת התחושה שיש להם על מי לסמוך.



חשוב להשיב את היכולת לדבר

- חשוב להבין ולזכור שמאד קשה לתת מילים לתחושת האימה וממדי האסון, לכן גם מאד קשה לעכל, לעבד, לבנות סמלים ולעבד תהליכים וחוויות.
- עלינו להשיב את היכולת לדבר.
- ננסה לעזור לילדינו לתת מילים לתחושות, להבין את החוויה, לחזק את המודעות לרגשות.
- זה יעזור להם ויאפשר להם כלים של ויסות והרגעה.



אגירת חוויות מיטביות

- החשיפה לאכזריות ולרוע מצריכה מאיתנו לאגור מחדש מספיק חוויות מיטביות עם אנשים בחיינו.
- לצד האסון הנורא אפשר לראות את הטוב: המתנדבים, את החיילים, את האחוה ההומנית אחד כלפי השני.
- זו ההזדמנות להיות ביחד ולתמוך איש ברעהו. לתמוך בילדינו ולהיות עבורם בחמלה, הקשבה וזמינות רגשית יותר מכל.



ערעור תחושת המציאות



- יש תחושה שהמציאות התערערה, כך תחושת בוחן המציאות.
- "איך זה יכול להיות שאין צדק ושיש רוע?"
- חשוב מאד לתווכ להם את ההיגיון, את הערכיות, את גבורת הטוב על הרע בשיח ובחוויה של קשר.

כל תגובה היא לגיטימית, של כולנו



- יש בהורות חשיבות רבה לתווך עבור ילדיכם את המציאות. אתם העיניים שלהם, בעיקר כמובן עבור ילדים צעירים.
- תפקידנו לשקף ולתווך עבורם את החוויה הרגשית, לא רק את המידע.
- חשוב מאד לדבר עם הילדים. זה נותן להם פשר לכל מה שקורה סביבם. זה מארגן ומווסת להם את המפגש עם המציאות.

זיכרו כי תחושת הלחץ היא נורמלית

- כאשר הורים משדרים עד כמה שניתן ביטחון ושליטה בעת לחץ, רוב הילדים יקבלו זאת בהבנה.
- **כהורים ניתנה לכם הזדמנות להעניק תמיכה, משמעות הורית כמרפאת את כל מה שקרס בנפש.**
- מוביל לתחושה של משמעות, של קיימות, של יכולת לתת מוגנות, ערכיות.



**איך מומלץ לתוֹך
את המצב לילדים?**

תיווך המידע לילדים

- **אפשרו לילדים לשאול שאלות ולבטא פחדים.** שאלות ופחדים הם לגיטימיים.
- **ילדים קולטים יותר את הטון שבו** המבוגר עונה להם ופחות את המסר המילולי.
- **לא מומלץ לומר לילד שאין שום סכנה** אלא לשדר שנעשו כל הפעולות האחראיות.
- **במקרה של ילד חרד במיוחד חשוב לא להיבהל ולא לנסות להרגיע אותו ללא הרף,** זה עלול לגרום ללחץ נוסף.



תיווך המידע לילדים

- **יצירת נרטיב-**

מומלץ מאד לייצר רצף של זיכרון מהעבר אל עבר המשכיות, שייצור סיפור הגיוני וברור.

- קרה אסון ועימו נפגעה תחושת המוגנות אבל גם יש התאוששות.

- **לא להסתיר את האמת, אבל חשוב לא** להציף את הילדים בחדשות ובתמונות באופן בלתי פוסק.

- **לעיתים נראה כי פעוטות עד גיל 5 פחות מבינים ואם נחסוך מהם מידע נגן עליהם מהמציאות. אבל, דווקא לפעוטות כלים פחותים לפרש ולהבין את המציאות.**



תיווך המידע לילדים

- **עלינו להעניק פשר, מילים, לחרדה ולאווירה המתוחה, בעיקר משום שהם נעזרים בנו לצורך תיווך המציאות.**
- "מירורניג" (שיקוף)
- **תינוקות ופעוטות הם הפגיעים ביותר במצב שכזה.** אם נזכור שתינוקות מודעים לרמזים הלא-מילוליים שאנחנו מעבירים להם בלי כוונה, זה יעזור לנו לווסת את רגשותינו לידם.
- עלינו לנסות לשמור ככל האפשר על שגרת יומם ובמקביל להיות זמינים עבורם פיזית ורגשית.



פּעוטות ותינוקות

- לתינוק, ניתן לומר שאמא ואבא שומרים עליהם והולכים איתם ביחד לממ"ד. לקחת חפץ מעבר או חיית מחמד לממ"ד. שם נהיה בטוחים ובסוף הטוב ינצח.
- עדיף להסביר שכשיש רעש צריך להיכנס לחדר. צריך תמיד להתאים את ההסבר לרמה הקוגניטיבית בה הילד מצוי.



תיווך המידע לילדים

צעירים

- גם **ילדים צעירים** מודעים לחלוטין למה שקורה סביבם. הצעד הראשון כשרוצים לדבר איתם על המצב הביטחוני הוא להבין מה שלומם.
- **אם הילד אינו מבטא בקול את רגשותיו, חפשו שינויים בהתנהגותו** שעלולים להצביע על דאגה או חרדה.
- שאלה פשוטה כמו "איך את/ה מרגיש/ה?" או "מה את/ה שומע/ת?" עשויים להספיק כדי לפתוח בשיחה.
- אם זה לא עוזר אפשר לעודד אותם באמצעות **ציור, משחק או תנועה**. לילדים שמדברים או שואלים שאלות,



מוכנות לשאלות

- נסו במידת האפשר לעבד מראש את הרגשות שלכם בעצמכם וכך תוכלו להתכונן לשאלות שלהם.
- לדבר באופן ברור, למסור את הפרטים הבסיסיים לילדים שמבינים מה אירע ביממה האחרונה, ולהודות שאכן אלה סיפורים נוראיים ומפחידים.



לדבר את הרגשות



- **דברו על הרגשות שלכם-**
לומר להם שלא רק הם
מרגישים כך. כשהדברים האלה
קורים, וגם לנו הם לא נראים לנו
הגיוניים.
- **ההסברים הללו רלוונטיים**
לפעוטות מגיל 5. מטה מגיל
זה עדיין אין הבנה מכיוון
שמדובר ב"שלב אגוצנטרי".

תיווך המצב לילדים

בוגרים

- עם ילדים בוגרים יותר אפשר לדבר על תרחישים אפשריים. **להציג את האירועים כחלק מ"תמונה גדולה"**
- בנוסף לחששות לביטחונם, סביר להניח שילדים בוגרים יותר ישאלו מי מבצע את הזוועות האלה ולמה.
- לעולם אל תפחדו לומר "אני לא יודע/ת".
- נסו לומר: "מתרחשים כעת דברים עצובים ומפחידים ומותר לכם להיות לחוצים, לכעוס או אפילו להרגיש בלבול. גם אני מרגישה כך. אבל אני כאן איתכם ואשמור שלא יקרה לכם כלום."



איתור סימני מצוקה: שינויים התנהגותיים ורגשיים

- יש הרבה סימנים שתוכלו לזהות אצל ילדים שלא מגיבים היטב כמו עצבנות, אי שקט, הימנעות, תוקפנות וחרדתיות.
- **זה לא הזמן לחנך, זה הזמן להיות יותר קשוב, ערני, רגיש עם יכולת הכלה רבה יותר.**
- **זה קשה ולכן החשיבות שאתם פה בשיח הזה. אפשרו לבטא רגשות בצורה חופשית וכמובן היו איתם בקשר רציף כי אתם המבוגרים המגדלים. זיכרו זאת.**



איתור סימני מצוקה: שינויים התנהגותיים ורגשיים

- **זיכרו כי לכל ילד מנגנון תגובה אחר_** ילדים רבים נרגעים באמצעות תנועה או גם מסך -זיכרו למנן זאת ולהתעניין בתכנים.
- **שימרו עם הילדים על קשר רציף , אל תרפו מלהתעניין בהם .** בדקו את מצבם , את התפקוד , שינה , אכילה , שימוש יתר במסכים.
- **הציעו פעילויות משותפות ,** עודדו מפגשים חברתיים , שאלו אותם שאלות ישירות.





מתבגרים

- זיכרו שלמרות הנטייה של הגיל להשתבלל ולהתנתק, הם זקוקים לנו.
- **חשוב לנהל עימם שיח בגובה העיניים.** לתת תחושה שאנחנו מודעים לכך שהם חווים מכלול של חוויות, תחושות וחיים.

A young man and woman are sitting on the floor against a stone wall. The man, on the left, is wearing a white t-shirt and blue jeans, holding a tablet. The woman, on the right, is wearing a striped shirt and blue jeans with a large tear in the knee, and is smiling while gesturing with her hand. A large white circular graphic is on the right side of the image.

מתבגרים

- מתבגרים עלולים להיות מותשים מהטפות מוסר וכדאי גם לשתף בתחושות שלנו. זה ירגיע אותם. אפשר גם לדבר על חוויות של אחרים, מורחקות.

מתבגרים

- **היו ערים לסימני מצוקה אצל מתבגרים-**
הסתגרות, עצבות, היעדר אכילה, התמכרויות
ודפוסי אכילה משתנים. ולא לשכוח לשמור על
שיגרה, לשתף אותם ולבקש גם עזרה מתוך
חשיבה משותפת. **לא להנחית ולהכריח,**
אלא שותפות ושיוויון.
- היו ערניים לגבי מידת החשיפה שלהם למדיה.
היו מעורבים במה הם צופים. יש צילומים מאד
קשים שהם חשופים אליהם- דברו איתם על
זה.
- הציעו להם למחוק מהנייד. שזה מצלק. הציעו
להם להמשיך בשגרה, בספורט ובתחביבים.





מה עוד כדאי לעשות?

צמצום חשיפה למדיה

- **חשוב להתנתק מההתמכרות לחדשות ולמדיה** מכיוון שזה מצמצם את היכולת להרחיב, לדמיין ולהיעזר במנגנוני הגנה.
- **זה מקדם פסיביות, פסאודו-הגנה ופשר.** זה משתק את היכולת לחשוב ולהיות חלק ממפגש אנושי אמיתי.
- חשוב להחזיר לשגרה של אינטראקציה אמיתית ולהימנע מכניסה ללופ חזרתי. נסו להיפגש, לצאת אחת ליום מהבית, להיות בשיחות סלון משפחתיות.



להימנע ככל הניתן מחזרתיות

- **חלקנו נמצא עצמנו חוזרים בלופים חזרתיים על מה שקרה,** מתוך תחושה מדומה שבכך אנו משיבים שליטה. "כפיית החזרה של הטראומה".
- נסו להימנע עד כמה שניתן מאותה חזרתיות של אימת התופת.
- נסו להיות ערים לכך מול ילדיכם, נסו לשתף קרובים בוגרים בתחושותיכם. אפשרו לה מקום אחר ונסו להעלות את המודעות לכך.
- **זוהי נטייה טבעית של האדם להגיב לאירוע טראומטי ואט אט זה יידעך** אולם עליכם לעזור בכך ולאפשר הפגתיות בכל צורה שהיא.



לשמור על שגרה ככל הניתן

- שגרה מסייעת לשמור על חוסן נפשי ולדכא חרדה.
- **אם הילד מבקש להפחית בפעילויות, לנסות לא לאפשר זאת.** אפשר לומר לילד שזה בסדר שהוא מרגיש חשש, אך אנחנו לא מבטלים פעילויות בגלל זה ולא נותנים לחרדה לנהל את חיינו.
- **בבית תנו להם תפקיד,** שתפו אותם בארגון הבית, בהכנת הממ"ד.



אחזקה

- יש חשיבות רבה למונח ה"אחזקה" היכולת לאפשר תנאים פיזיים טובים, מגע מותאם ולמנוע חודרנות. להרבות במגע מלטף ומיטיב עבור פעוטות וילדים במצבי חרום מתמשכים.



להתמודד עם תחושת האשמה שעלולה להתעורר ולהחזיר כוחות

- לתפקד בשגרה ולנסות ולהתמודד עם האשמה שמלווה בכך. (למשל לצאת לריצה בזמן זה).
- זיכרו כי אתם עושים זאת על מנת לאגור כוחות עבור ילידכם ולהיות מסוגלים לטפל בהם ביתר שאת.





- **זיכרו כי מחקרים מצביעים על החלמה של ילדים מטרומה.**
- עם זאת היו ערים לתגובות קיצוניות, פנו לרופא ולמרכזי העזרה הנפשית והחוסן. אל תהססו.



**הילד שלי צריך אותי
רגוע ומווסת אבל גם
מחובר, מדבר
ומבטא רגש.**

**היו עבורכם ועבורם
ונעבור את זה יחד!**

קרית אתא מפעילה
קו פתוח להיוועצות
ולתמיכה רגשית ראשונית

 04-8443215
8:30-16:30

אתם לא לבד
קו סיוע של השירות
הפסיכולוגי-חינוכי
הורים, נוער, צוותים חינוכיים



מחוץ לשעות העבודה אפשר לפנות:

מוקד העירייה 109
קו הסיוע של משרד החינוך *6552



**תודה על ההקשבה,
כאן עבורכם, ובתקווה
לימים שקטים יותר!**

**השירות הפסיכולוגי
חינוכי, קריית אתא**