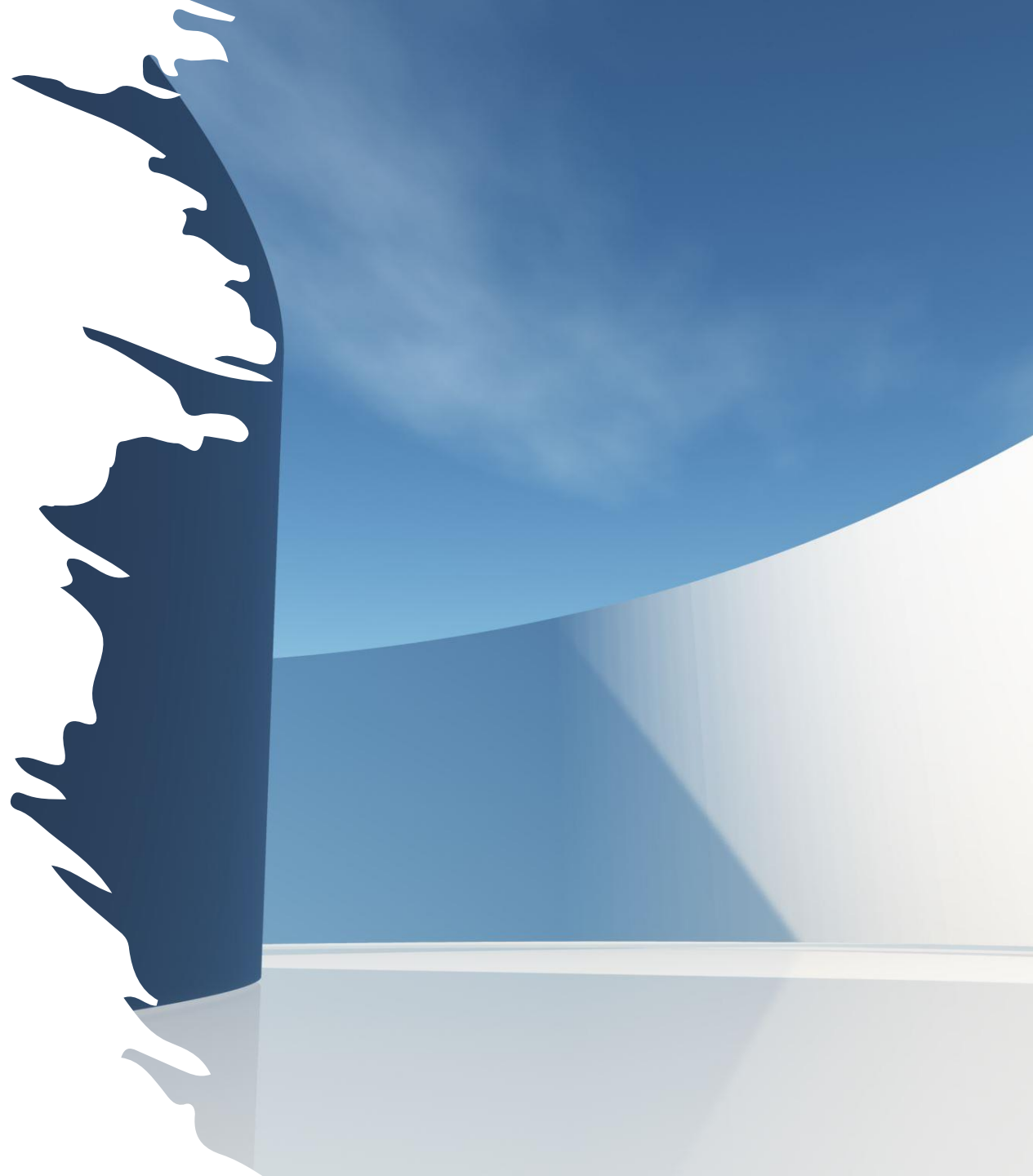




צעדים קטנים

כיצד נוכל לסייע לילדינו להתמודד עם המצב

מיכל בן חיים- פסיכולוגית חינוכית מומחית
נערך על בסיס אתר פיקוד העורף



מלחמת "חרבות ברזל" משפיעה על הילדים
שלנו ומעוררת ברבים מהם מתח וחרדה.

אנו, כהורים, יכולים לסייע לילדינו להתמודד
בדרכים שונות.

בכדי שנוכל לסייע לילדינו עלינו לדאוג קודם
כל לעצמינו.



מה שלומכם?

מה עשיתם היום בשביל לקחת קצת אוויר?
להתחזק?

ניקח כעת 5 נשימות ארוכות, עמוקות
ואיטיות, ובמהלכן ננסה להיזכר ברגע אחד
קטן נעים שהיה לנו בימים האחרונים.



חסן לבס | נירית יעקב כהן

אל תחשבי לרגע
שאת לא עושה כלום!
בכל חבוק, בכל מלה טובה,
בכל הקראת ספור, בכל הכנת ארוחה,
בכל דגדוג, בכל לחישה,
בכל הקשבה, בכל תשובה,
בכל רגע שבו את חוף מבטחים
לכל הרגשות שגואים וצפים
את בונה את הממ"ד האמתי לילדים



נכון, גם אנחנו חווים אתגרים בעת הזו.
יחד עם זאת, העיניים של הילדים נשואות
אלינו.

לכן על מנת להגביר אצלם את תחושת
השליטה שלהם ולסייע להתמודדות שלהם עם
המצב, חשוב שנשתדל לווסת את הרגשות
שלנו ושנעשה את המיטב כדי להעניק להם
ידע וכלים כיצד להתמודד.

אז...

מה ניתן לעשות כדי להקל על הילדים?



ניתן לילדים תפקידים שיעניקו להם תחושת שליטה וביטחון

מתן משימות קטנות ותפקידים לילדים מספק
להם תחושה של שליטה וביטחון, מסייע
להם שלא לשקוע בפחד, מעניק להם
תחושה של הצלחה וחיוני לבניית החוסן
שלהם.

לכן חשוב לתת תפקיד לכל אחד מהילדים
בבית, בהתאם ליכולתם ולרמת התפתחותם.



פעילות ספורטיבית

פעילות ספורטיבית, גם אם היא מתבצעת בשטח מצומצם, מסייעת אף היא בהתמודדות. כך למשל אפשר לבצע עם הילדים כפיפות בטן, קפיצות במקום ואפילו יוגה או פילאטיס.



הרפיה ודמיון מודרך

פעילות של הרפיה ושימוש בטכניקות של דמיון מודרך, מסייעים מאוד בהתמודדות עם מצבי מתח.

בקשו מילדיכם לעצום עיניים ולדמיין מקום שמעורר בהם זיכרונות מרגיעים וטובים, או מקום שהיו רוצים להיות בו, ולתאר עם מי הם נמצאים ומה הם עושים שם.



ננסה לשמור על עוגנים ושגרות קטנות לאורך היום.

מצב חירום הוא זמן של אי-ודאות, שמאופיין בתחושה של חוסר שליטה.

אמנם, קשה לייצר סדר יום בזמנים כל כך דינמיים, אך ניתן לנסות ולהקפיד על זמני שינה וקימה, זמן לסידור הבית, שגרת ערב- ארוחה ומקלחות וכדומה.

עם זאת, **זה לא הזמן לדרוש משמעת** מהילדים וחשוב להכיל גם התנהגויות חריגות. כך למשל, נאפשר להם לישון איתנו, או בגד מיוחד וכדומה.



נספק מידע על המצב ונסביר כיצד יש לפעול

חשוב שהמידע על המצב יגיע מהמתווכים הטבעיים לילדים, ההורים, ולא דרך אמצעי התקשורת או חברים. כך נוכל לתווך להם את המציאות לפני גילם, לשלוט בנרטיב, ובעיקר – להרגיע ולומר להם שנעבור את התקופה המאתגרת יחד ובשלום.



במהלך השיחה, יש לדבר עם הילדים בגובה העיניים, לאפשר להם לשאול שאלות ולתת להם לבטא את עצמם גם באופן רגשי.

נצמצם ככל הניתן את החשיפה של הילדים לתקשורת

חשוב לעודד את הילדים לצמצם את החשיפה לאמצעי התקשורת ולאינטרנט ולהימנע מצפייה בתמונות ובסרטונים בהקשר למצב הביטחוני.

באשר למתבגרים, חשוב לעשות זאת בשיתוף ותוך הסבר על הסכנות הכרוכות בכך.

בנוסף, נעזור להם להבחין בין עובדות לבין דעות או שמועות ואף נסביר להם את הסכנה שנובעת מהעברת שמועות ועד כמה חשוב להיזהר ולהקשיב לגורמים מוסמכים בלבד.



נהיה קשובים להתנהגות

חשוב לנסות להבין מה הילדים חשים.

חלק מהילדים מתקשים לבטא את רגשותיהם במילים, אולם יכולים לבטא את הפחד בדרכים אחרות.

לכן חשוב להיות קשובים לשינויים בהתנהגות שעלולים להצביע על תחושות מצוקה, כמו היצמדות להורה, נסיגה התפתחותית, הפרעות שינה ועוד.

רוב הילדים יתאוששו בסיועם של הקרובים אליהם. במידת הצורך ניתן לפנות להתייעצות.



© CanStockPhoto.com - csp21229394

נאפשר לילדים לשאול שאלות ולהביע רגשות

השיח עם הילדים יעורר שאלות, מחשבות, חששות ורגשות מעורבים. נגלה הבנה לחששות ולפחדים שלהם וניתן להם מקום לביטוי.

נסביר שלפחד שהם מרגישים יש תפקיד - גם הוא, כמו האזעקה, נועד לשמור עלינו, מכיוון שללא פחד, לא נפעל ונתגונן.

יחד עם זאת, אם הפחד משתלט עלינו, עלינו להרגיע אותו ע"י שיתוף וכן לתעל אותו לעשייה, למשל באמצעות ציור, פיסול או כל יצירה אחרת המאוררת את הרגש.





נייצר ילדים עוגן של ביטחון ותקווה

נעביר לילדים מסרים שמסייעים בבניית החוסן:

"צה"ל וכוחות הביטחון שומרים עלינו עלינו"

"אנחנו שומרים על ההנחיות וכך שומרים על עצמינו"

הזכירו לעצמכם ולילדכם כל מה שנותן כוח: "יש לנו צבא חזק וניסיון קודם בהתמודדות מצבים כגון אלו. כפי שעברנו אירועים קודמים - נעבור גם את זה".

בציפייה לימים של שקט ולבשורות טובות



צוות שפ"ח באר יעקב