



התערבות בזמן משבר

עידית מלכה - מתמחה בפסיכולוגיה חינוכית
ושיקומית.

שירות פסיכולוגי חינוכי - קריית יובל ירושלים

רכבת הרים רגשית



מצב חירום מתמשך



שגרת חירום:

דומה לאירוע ביטחוני
מתמשך
משול לריצת מרתון (שימוש
גדול במשאבים) ללא ידיעת קו
הסיום.



משך זמן?

אין הבנה נרטיבית של
אירועים משתלשלים,
אין ידיעה מתי זה ייגמר



מה נסדק?

פגיעה ברצף חיי היומיום
פגיעה באמונות קיומיות
פגיעה בתחושת השליטה
פגיעה במשאבי
התמודדות



אי -
וודאות
ושליטה

מודל
אא"א:

אי -
שקט (רגשי
וגופני)

אי -
המשכיות

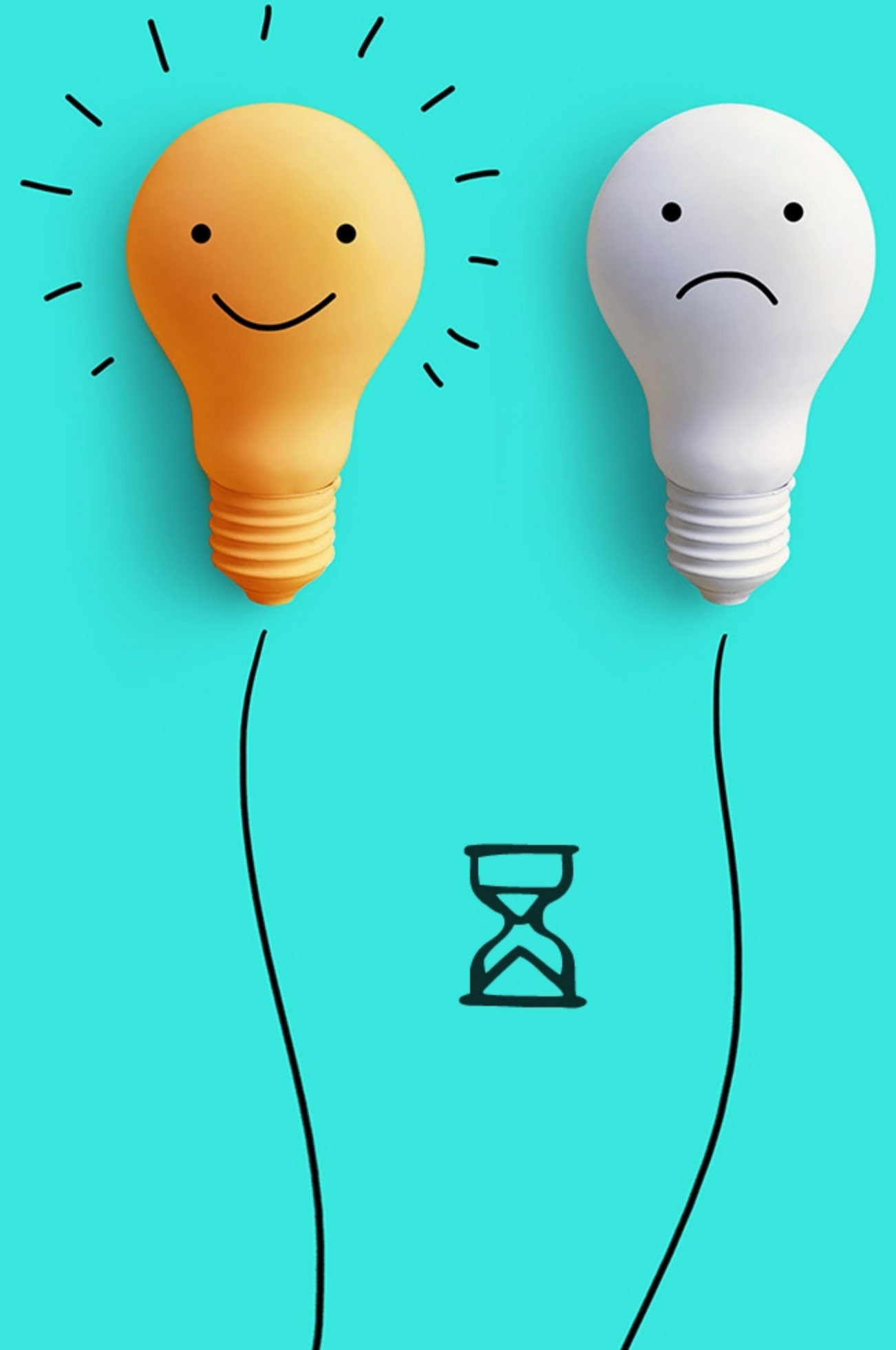


איך נתמודד?

איך נעזור?

איך נתמוך בילדים?

הצוק החזותי





איך נתמודד עם כל האי"ם?

להפוך להיות האי של עצמי :

- מה עוזר לנו בתקופה כזו?
- מה גורמי הכוח שלנו?
- מסיכת חמצן במטוס
- להבין נקודות חזק ונקודות שליטה בתוך היומיום
- לבחור מאבקים



להפוך להיות אי של הילדים :

- התחושה שעוברת מהמבוגרים לילדים תשפיע על יצירת תחושת ביטחון של הילדים בתוך כל האי"ים.

- מודל נת"ת :

נירמול
תיקוף
תקווה



איים של ביטחון לילדים:



איי- של

המשכיות

ורצף



איי- של

וודאות

ושליטה



איי- של

שקט



איי- של

חמלה!



מודל אא"א- אינפורמציה, ארגון, אזור



**אי של המשכיות
זרצף:**

- עשיה ומשמעות
- סדר יום קבוע
- תפקידים (לתת גם תפקידים לבית)
- מציאות צפויה וידועה כמה שאפשר
- להגיד מה שאנחנו יודעים ולהודות במה שלא



אי של וודאות :

- הסכמה וקבלה של אי הוודאות בשלב זה
- צריך לעבוד קשה כדי לתת למקום לרגשות החיוביים האפשריים ולהתגבר על הטיית השליליות העולה בקלות מאוד
- למבוגרים יש תפקיד חשוב ביצירת אווירה, ובהנגשת המידע לילדים בגובה העיניים ומווסת.
- לשים דגש במה כן יש לנו וודאות?



**אי של שליטה
וודאות :**

- מה בשליטתנו?
מעגל ההשפעה למול מעגל הדאגה



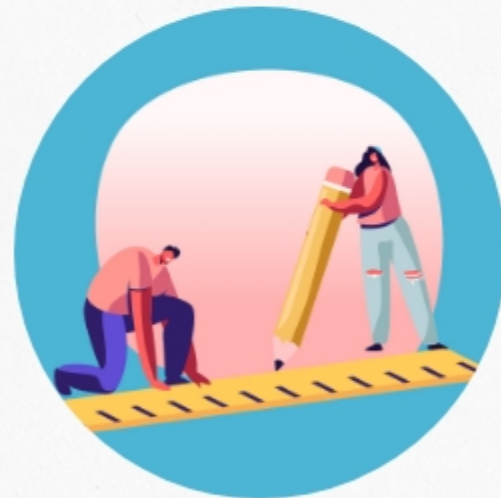
4 מרכיבים התומכים בחוסן:



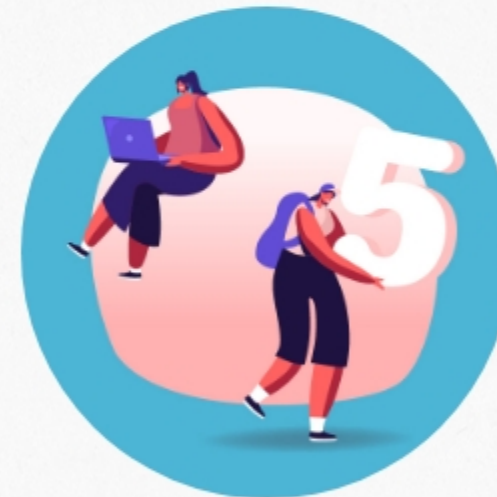
תחושת שייכות
ומשמעות



נראות



קשר עם אחר משמעותי



תחושת מסוגלות
ושליטה

עקרונות מנחים להתמודדות במצבי חרום ומשבר:

· לילדים יש כוח, חוסן ובריאות טבעיים.

· הילדים מבינים את העולם דרך העיניים של המבוגרים, ומושפעים מרגשות ומצבם.

· הילדים בוחנים את דרך ההתמודדות שלנו ולומדים מאיתנו כיצד מתמודדים עם מציאות מורכבת. יש עלינו אחריות לעצמנו ולילדנו.

· ככל שנשדר ויסות ורוגע, כך הילדים ילמדו זאת מאיתנו ותגובותיהם יהיו מתונות יותר.

· חשוב שנשמור על עצמנו גם למענם – תזונה, נשימה, הרפיה, שינה, ספורט, קבלת תמיכה חברתית, משפחתית או מקצועית.

· לעודד את הילדים לשיח ולקיים עימם תקשורת רציפה.

· לתת הסבר אמיתי **בלי להציף**



לא להיבהל מרגרסיה ותגובות רגשיות מגוונות.

לחשוב יחד עם הילד על דברים שעוזרים לו להרגע.

לבקש עזרה כשמרגישים צורך.

לשים לב למצוקה שחורגת מהנורמה ולפנות לקבלת
עזרה מקצועית במידת הצורך.

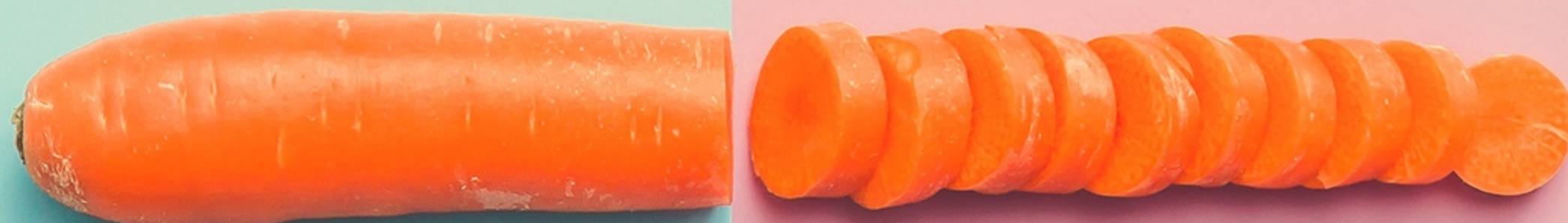
פסיכואדוקציה להורים וילדים

תגובות דחק שכיחות שיש לשים אליהן לב

- מחשבות חודרניות או סיוטים
- תחושת ניתוק וחוויה מחדש של האירוע
- לחץ או קושי בעקבות אזכורים
- הימנעות ממחשבות, זיכרונות, רגשות ומצבים
- שינוי לרעה במצב רוח- עצב, עצבנות, כעס, קושי בוויסות
- קושי להירדם או לישון
- שינוי בתאבון
- עוררות יתר, קופצנות, היפראקטיביות
- קשיי ריכוז
- תחושת ניתוק מהסביבה, פרישה
- היצמדות יתר, קושי להיפרד
- נסיגה התפתחותית

הנחיות לשלב הראשוני (בסמוך לאירוע) עבור הורים ומטפלים:

- **זהו את תגובות ילדכם ועזרו להם להבין כיצד תגובות אלה קשורות לאירועים שחוו**
- ילדכם זקוק לכם כדי להתמודד עם החרדה (לא "להעלים" אותה):
 - הזכירו להם שאתם יחד ובטוחים
 - נסו לשמור על קשר עם רשת התמיכה (אנשים, קהילה, תרבות וטקסים)
 - עזרו לילדכם בשיום רגשות, תנו להם תיקוף מבלי להעצים אותם או להקטין אותם
 - שמרו על שגרה מוכרת (לא להימנע)
 - תיאום ציפיות ביחס לאירועים ותגובות
 - שאלו שאלות פתוחות וספקו מענה כנה, ממוקד, מסונכרן ותואם שלב התפתחותי
 - הוו דוגמה אישית למודעות, תיקוף חמלה עצמית וטיפול עצמי
 - צמצמו חשיפה (חדשות, שיחות)
 - למדו שיטות הרפיה





תודה על ההקשבה

בתקווה לימים של שגרה מבורכת
השירות הפסיכולוגי החינוכי - עיריית ירושלים

