

## תדריך להורים כיצד נשוחח עם ילדינו בעיתות חירום

מרים שפירא, פסיכולוגית קלינית

חשוב לשוחח עם הילדים על המתרחש, באופן מותאם לגילם, ובסביבה מוגנת ככל האפשר (בבית, שקט יחסי, וכד'). ההורה הזמין יותר רגשית הוא זה שישוחח.

בתחילה מומלץ לשאול את הילד **מה הוא שמע ומה הוא יודע**. בדרך כלל נעשתה כבר התערבות בביה"ס או בגן ע"י הצוות ואנשי המקצוע המיומנים בכך, וצפוי שהילד יספר גם על כך. בשלב זה חשוב מאד להקשיב היטב לילד, לתווך עבורו את המידע. כלומר – להסביר פרטים שלא ברורים לו, או שאינם נכונים. ילדים נוטים לפתח דמיונות לעתים מפחידים סביב התרחשויות שהן מעבר להבנתו. תפקיד ההורה להסביר בקצרה ובהתאם למה שמעסיק את הילד את ההתרחשות, ללא תיאור מפורט או פלסטי.

בשלב הבא יש לשאול את הילד **לרגשותיו ומחשבותיו** בעת הזאת, ולתת התיחסות **אמפטית** ו"מנרמלת" לכל מה שעולה. בזמנים כאלו עולות תחושות לחץ, חרדה, פחד, עצב, כעס, אשמה, בלבול, זעם ועוד. מחשבות אופייניות אצל ילדים הן דאגה שאולי אסון יכול לקרות להם או להוריהם. התנהגות אופיינית לעתים היא רגרסיבית בעקבות זאת: רצון 'להידבק' להורים ביום או בלילה, 'התבכיות', חוסר שקט וכד'. אין לפתח מאבקים סביב התנהגויות אלו, אלא להניח כרגע ולספק צורך זה לפחות חלקית בימים אלו. כל התחושות, המחשבות וההתנהגויות הללו הן נורמליות למצב הלא-נורמלי שנוצר, והן יחלפו מעצמן בתוך זמן קצר לאחר חלוף הסכנה.

לסיום השיחה הקצרה רצוי להציע לילד לחשוב יחד **מה יכול לעזור לו** – ולנו – בזמן כזה: אולי תפילה, אולי חיבוק, אולי עשיה כלשהיא לטובת נזקקים, אולי כתיבה או ציור לביטוי רגשי, אולי חבירה לקבוצת הגיל, אולי פעילות פיזית, נגינה או ריקוד – כל משאב קיים אפשרי ורצוי.

זוהי שיחה מקרבת ומתווכת עבור הילד את ההתמודדות עם החירום ובונה את משאבי החוסן שלו, ואפשר אף לחזור על החלק האחרון שלה גם בימים הבאים במידת הצורך.

אם מי מכם, ההורים, מרגיש צורך להתייעץ עוד בנושא זה – הקו החם של המועצה עומד לרשותכם: XXX, הקו מאוייש ע"י השרות הפסיכולוגי של מוא"ז XXX. כמו כן ניתן לפנות לקו החם של נט"ל או של ער"ן.

### דרכי התמודדות רצויות בזמן חירום

**שמירה על שיגרה** – יש להשתדל לשמור על שגרת החיים הרגילה: הקפדה על סדר יום, תפקוד רגיל בניהול משק הבית, וחינוך הילדים.

**פעילות** – מומלץ להרבות בפעילות גופנית, בתזונה מאוזנת ויציאה לטבע.

**איסוף מידע** – מידע מעודכן ורלוונטי, תוך הימנעות מחשיפת יתר, יסייע ביצירת תחושת ביטחון ומסוגלות.

**תרגול משותף** של בני המשפחה של מציאת מקום מוגן בבית ובכל מקום שהולכים אליו.

**לכידות משפחתית** – חשוב להגביר את תחושת האחדות ע"י עשייה משותפת של בני המשפחה ושיחות משפחתיות, הכוללות מסירת מידע שוטף בהתאם לגיל הילדים.

כהורה חשוב שתדע שוויוסות והרגעה עצמית שלך, מאפשרים לילדיך להתמודד טוב יותר עם המצב!

נצלו כהורים את המשאב הזוגי שלכם, היעזרו בן/ת הזוג לתמיכה והרגעה.

**מעורבות חברתית** – שיתוף אחרים בתכנים רגשיים, השתתפות בפעילות קהילתית ועידוד בני המשפחה לפעילות חברתית עם בני גילם.

**משמעות** - זכרו כי הטרור מטרתו לרופף את חסננו כפרטים וכחברה, להפחיד ולשבש את חיינו. מטרתנו בהתמודדות מול הטרור הוא להתמיד באתגר של חיים בדריכות גבוהה, אבל תקינים ככל האפשר.

זכרו כי ביכולתכם לתמוך באחרים המגלים סימני מצוקה וכי לעיתים שיחה קצרה, כוס מים או חיבוק מספיקים בכדי להרגיע.