



מ.א. חוף אשקלון
האגף לשירותי רווחה חברה וקהילה
מרכז חוסן



עצות מעשיות להורים: עזרה לילדכם לאחר אירוע חירום

לאור אירועי החרום המתרחשים לעיתים, אנו מצרפים מספר המלצות להורים להתמודדות עם ילדיהם במצבי חירום. המלצות אלו גובשו על ידי מומחי הקואליציה הישראלית לטראומה, בתיאום עם פיקוד העורף.

התמודדות עם מצבי חירום טובה יותר אם המשפחה נערכת אליהם מראש. כשאתם והילדים יודעים מה צפוי לכם, עולה תחושת הביטחון העצמי, וכך גם ההתמודדות עם אירוע החירום. גם במידה שלא נערכתם מראש, תוכלו להשתמש בהמלצות בהמשך. (באתר פיקוד העורף באינטרנט ניתן למצוא עצות להיערכות משפחתית לשעת חרום).

בשעת חרום תחושות חוסר האונים והפחד של הילד מול האיום הלא מובן עלולה להוביל לתגובות פחד, התנהגות אלימה, הצמדות להורים, חלומות רעים ואף הרטבה במיטה, אצל ילדים שכבר נגמלו מכך. במקרים רבים גם צפייה בחדשות בזמן אירועי חירום עלולה להיות חוויה קשה עבור הילדים.

אתם, ההורים מהווים את המקור החשוב ביותר להתמודדות ילדכם בעתות משבר. למעשה, רוב הילדים יתאוששו ממשבר ללא עזרה מקצועית, בסיועם של הקרובים אליהם. בשל כך, חשוב כי אתם כהורים, תהיו קשובים לסימני מצוקה אותם משדר הילד, ותהיו שם בשבילו על מנת לתמוך בו.

להלן מספר עצות מעשיות אשר יעזרו לכם ולילדכם להתמודד במצבי משבר ומצוקה:

- **התגובה שלכם קובעת - היו מודעים לתגובותיכם שלכם לאירוע -** ילדים לומדים כיצד להגיב למצב על ידי צפייה במבוגרים בסביבתם (הורים, גננות או מורים). נסו, עד כמה שאפשר, להפגין התנהגות רגועה ומרגיעה. על מנת לעשות זאת, שתפו חברים או בני משפחה מבוגרים אחרים ברגשות ובמחשבות שלכם בטרם תדברו עם ילדכם.
- **תנו להם את תשומת הלב שהם זקוקים לה, הכירו ברגשותיהם -** בייחוד במצבים קשים, תשומת לב והקשבה מצדכם מספקות לילד הזדמנות להביע את חוויותיו ולחוש בטחון וקרבה. במידה והילד רוצה לשוחח על רגשותיו, אל תמנעו מכך, ועודדו אותו לספר מה הוא חש. גלו הבנה והזדהות, והסבירו לו אם הוא חש פחד, כעס ואשם כי אלו תגובות נורמאליות לאירוע "לא נורמלי" שכזה.

- **התאימו את המידע לרמת הבנתו של הילד** - התאימו את המידע אותו אתם מספקים לגילו ולרמתו של ילדכם. ספרו את האמת, אבל אל תרחיבו יתר על המידה. עודף מידע עלול לבלבל ילדים, ולגרום לפחד ולחוסר בטחון. במידה והילד אינו רוצה לדעת מה שקרה, אל תתקשו לספר לו. בכל מקרה, חשוב לא לספק מידע לא נכון לגבי מה שקרה.
 - **הגבילו את חשיפת הילדים למהדורות החדשות** - הימנעו מחשיפת יתר של הילד לשידורים חיים וקשים של האירוע. הדבר חשוב במיוחד בגילאי הגן וביה"ס היסודי.
- השתמשו באמצעים אחרים, כגון קלטות וידאו, סיפורים או משחקים כדי להעסיק אותו בזמן זה.

- **נסו לשמור על שגרה נורמאלית וספקו להם דברי הרגעה מציאותיים לגבי ביטחונם** - שמרו ככל הניתן על הרגלים קבועים, זמני ארוחות ושינה. הרגיעו את הילדים כי הם בטוחים ואתם לצידם, והעבירו את המסר "ביחד נתגבר".

סימני מצוקה המחייבים התערבות מקצועית:

- בקרב ילדים צעירים שימו לב למשחק אשר משחזר את האירוע המפחיד שוב ושוב ולתלונות על "חלומות רעים". התנהגויות אלו הן נורמאליות לאחר אירוע טראומטי, ומהוות את דרכו של הילד להתמודד עם החרדה. עם זאת, במידה ואין שינוי בעוצמה ובתדירות של ההתנהגויות הללו לאחר מספר חודשים, רצוי לפנות לייעוץ מקצועי.
- בקרב מתבגרים יש להקפיד ולשים לב להתנהגות חריגה להם כמו הפרעות אכילה ושינה והפגנות כעס חריגות. יש להתייחס לסימנים אלו באופן מיידי ולפנות לטיפול מקצועי.
- **ומה איתכם? שימו לב למצבכם הרגשי** - אתם המשענת של הילד, עליכם לשמור על עצמכם. שמרו על קשר עם משפחה וחברים, ופנו לאנשי מקצוע במידה ויש צורך בכך. נסו להקפיד על תזונה ושינה נכונות.

אל תהססו לפנות לעזרה נפשית מקצועית במידה שנראה לכם כי אתם או ילדכם זקוקים לכך. לסייע נפשי ראשוני ניתן לפנות לקווים החמים של ארגוני הקואליציה הישראלית לטראומה:

מרכז חוסן מ.א חוף אשקלון: 08-6775598

פקס: 08-6775519

נט"ל: 1-800-363-363

ער"ן: 1201

למידע עדכני ניתן לפנות לפיקוד העורף:

מוקד מידע טלפוני: 1207

וכן לעמוד הפייסבוק ולאתר האינטרנט של הפיקוד

שמאחורי כל שאלה

בברכה, כוכי שלמה מנהלת מרכז חוסן