**איך נסביר לילדנו על טרור ומלחמה?**

כיום, הורים ומטלים עומדים בפני האתגר של הצורך להסביר לילדים על אלימות, טרור ומלחמה. למרות הקושי הטמון בהן, שיחות אלו חשובות ביותר, הן נותנות להורים ולמטפלים הזדמנות לעזור לילדים להרגיש יותר בטוחים ולהבין את העולם בו הם חיים.

המידע בהמשך עשוי לעזור להורים כשדנים בנושאים אלו.

**הקשיבו לילדים**

* צרו זמן ומקום בו יכולים הילדים לשאול את שאלותיהםץ אל תכריחו אותם לדבר על הדברים עד שהם מוכנים לכך.
* זכרו שילדים נוטים להשליך מצבים לעצמם. לדוגמא, הם עלולים לדאוג לשלומם של חברים או קרובי משפחה שגרים בעיר או במדינה שמקושרת לאירועים או התרחשויות מסוימות.
* עיזרו לילדים למצוא דרכים להתבטא. יתכן שילדים מסויימים מתקשים לדבר על מחשבותיהם, תחושותיהם והפחדים שלהם. הם עשויים להרגיש יותר נוח להתבטא בציור, במשחק עם צעצועים או לכתוב סיפור או חרוז שקשורים ישירות או בעקיפין לאירועים.

**הקפידו לענות על שאלות הילדים**

* השתמשו במילים ובמושגים שהילד יכול להבין, התאימו את ההסברים שלכם גיל ולרמת התובנה של הילד. אל תעמיסו על הילד יותר מדי מידע.
* תנו לילדים תשובות ישירות ומידע אמין. ילדים רגישים ומבחינים בדרך כלל בחוסר אמינות.
* היו מוכנים לחזור על הסברים או לנהל מספר שיחות באותו נושא. חלק מהמידע עלול להיות קשה להבנה או קבלה. ילדכם עשוי לחזור שוב ושוב על אותה שאלה ובדרך זו לקבל אישור ולהחזיר לעצמו את תחושת הביטחון.
* תנו הכרה ותמכו במחשבות, ברגשות ובתגובות של ילדכם. העבירו לו את המסר שלדעתכם השאלות והדאגות שלהם חשובות.
* היו עקביים ומרגיעים אבל אל תבטיחו הבטחות לא מציאותיות.
* המנעו מקביעת סטריאוטיפים והכללות על קבוצות אנשים לפי גזע, לאומיות או דת.
השתמשו בהזדמנות זו ללמד סובלנות ולהסביר דעות קדומות.
* זכרו שילדים לומדים מהתבוננות בהוריהם ומוריהם. הם מתעניינים מאוד בתגובות שלכם לאירועים. הם לומדים מהקשבה לשיחות שלכם עם מבוגרים אחרים.
* ספרו לילדים איך אתם מרגישים. אין שום רע בלספר להם אם אתם בחרדות או מודאגים בגלל האירועים. אבל הזהרו לא להעמיס עליהם את הדאגות שלכם.
* אל תתעמתו עם הדרך בה מתמודד ילדכם עם האירועים. במקרה שבו כדי להחזיר לעצמו את הביטחון, הילד זקוק להזכיר לעצמו שוב ושוב שהאירועים מתרחשים רחוק מאוד ממקום הימצאו, עדיף בדרך כלל לא לחלוק עליו. יתכן שהוא זקוק לחשיבה זו כדי להרגיש ביטחון.

**העניקו תמיכה**

* אל תתנו לילדכם לראות הרבה אלימות ותמונות מטרידות בטלויזיה. חזרתיות של דימויים מפחידים או סצנות מפחידות עלולים לגרום לתחושת דאגה ומצוקה, במיוחד אצל ילדים צעירים.
* עזרו לילדים לבסס שיגרה צפויה ותכנית יומית ידועה. ילדים זקוקים לשיגרה ולתכנית יום מובנית. בזמנים של לחץ ומתח, בית הספר, פעילויות ספורט, ימי הולדת, חגים ופעילויות קבוצתיות עולים בחשיבות.
* דאגו שתהיה התאמה בין המידע שמועבר לילד בבית הספר לבין זה שהוא מקבל בבית. הורים צריכים לדעת על פעילויות ושיחות בבית הספר. מורים צריכים לדעת על הפחדים והדאגות של כאל אחד מהילדים בכיתה.
* ילדים שחוו טראומה או אובדן בעברם, עלולים להגיב באופן יותר חריף לאסונות או חדשות על מלחמה או אירועי טרור. ילדים אלה זקוקים ליותר תמיכה ותשומת לב.
* שימו לב והיו קשובים לסימני לחץ נפשי. ילדים רבים מפגינים חרדה ולחץ נפשי דרך תלונות על כאבים גופניים שונים ומשונים.
* שימו לב להתעסקות יתר בסרטים אלימים, או סרטונים ומשחקי מחשב שעוסקים במלחמה.
* ילדים שנראים מוטרדים ולחוצים ומתעסקים הרבה בענייני מלחמה, קרבות או טרור, מומלץ שיאובחנו ע"י מומחה בבריאות הנפש. סימנים נוספים לכך שהילד זקוק לטיפול של מומחה בבריאות הנפש כוללים: קשיי שינה מתמשכים, מחשבות מטרידות חוזרות ונשנות, דימויים מפחידים, פחדים עזים ממוות, מחבות אובדניות, קשיים להיפרד מההורים וללכת לבית ספר. הרופא המטפל של ילדכם יוכל להפנות אתכם לאנשים המתאימים.
* עיזרו לילדכם לתקשר עם אחרים ולהתבטא בבית. חלק מהילדים ירצו לכתוב לנשיא המדינה, או לראש הממשלה, לעיתון או למשפחה שחוותה אובדן.
* תנו לילדים להיות ילדים. יתכן שהם לא ירצו לחשוב או לדבר הרבה על האירועים. זה בסדר גמור אם הם מעדיפים לשחק בכדור, לטפס על עץ, לרכב על אפניים וכו'

מלחמה וטרור לא קלים להבנה ולקבלה לאיש. ברור שהרבה ילדים צעירים מרגישים בלבול, דאגה וחרדות. הורים, מורים ומטפלים אחרים יכולים לעזור בכך שהם מקשיבים ועונים באופן ישיר, אמין, עקבי ותומך. רוב הילדים, אפילו אלה שחוו טראומה, הם בעלי חוזק פנימי טבעי, שעוזר להם להתאושש ולחזור לעצמם. הורים יכולים לעזור לילדים בהתמודדות ולהפחית את הכנה לקשיים רגשיים, בכך שיוצרים סביבה פתוחה, בה הילד מרגיש חופשי לשאול שאלות.

**מתוך אתר האקדמיה האמריקאית לפסיכיאטריה של הילד**תרגום: מיכאלה גרציאק, פרופ' גיל זלצמן, המרכז לבריאות הנפש גהה