

עצות להורים כיצד לסייע לילדים בהתמודדות עם מלחמת חרבות ברזל

דר' פורטו בן-הראש, דר' נעמה דה לה פונטיין, דר' יעל קפלן-גת, ופרופ' דורון גוטהלף

בימים אלה אנחנו מצויים במלחמה, הגורמת לפגיעה בתחושת הבטחון האישי והקולקטיבי. רגשות של פחד, עצב, תסכול, חוסר אונים, זעם, וכאב עמוק מציפות את כולנו. אלו תגובות נורמליות למצב קיצוני לא נורמלי. מצב זה מקשה עלינו לתפקד בכל המישורים. בעל המצב הורים מתמודדים עם צורך לשמור על התפקוד ההורי, לתוך לילדים את המציאות המורכבת, זאת כשהם מתמודדים בעצמם עם רגשות קשים, והצפה של דרישות ומשימות בחזיתות אחרות.

מס' עקרונות שיסייעו להורים בהתמודדות עם משימת ההורות בזמן משבר:

מדוע חשוב לדבר עם ילדים על המצב

ילדים ומתבגרים לומדים על המציאות גם דרך הוריהם. הלמידה הזו נעשית גם באמצעות מלים מפורשות, אבל לא פחות מכך דרך התבוננות הילד בהתנהלות ההורה-נימת קולו, הבעות פניו, התנהגותו, ושתיקתו. הנטייה הטבעית שלנו כהורים היא לנסות לגונן על ילדינו ולהמעיט בחשיפה למידע היכול להפחיד או לצער אותם. יחד עם זאת, הימנעות משיח ישיר עלולה להעביר מסר שהנושא אסור, מסוכן או שמביך לדבר אודותיו. יותר מכך, ילדים במצב כזה נוטים "להשלים את החסר" בהסברים שבדרך כלל יהיו מפחידים ולא מציאותיים. מומלץ להורים להעביר את עיקרי המידע באופן מרוכך, שתואם את גילו של הילד, מבלי להעמיס במידע, ובעיקר לאפשר לילד לשאול שאלות שעליהן נהיה נכונים לענות בכנות.

תגובות דחק שכיחות למצב

מצב דחק (לחץ, סטרס), משפיע על הגוף, הרגשות, החשיבה וההתנהגות. כל אחד מתמודד באופן שונה, אבל תגובות רבות הן נורמליות במצבים אלו למבוגרים וילדים כאחד. למעשה אלו "תגובות נורמליות למצב לא נורמלי":

- אי שקט, דריכות (הרגשה כאילו כל רגע הולך לקרות משהו רע), וכעס.
- דכדוך, הסתגרות, והימנעות (מלהרגיש, מקרבה ומהשתתפות בפעילות)
- מחשבות שליליות (ביקורת עצמית, אשמה ובושה).
- ילדים "יחזרו אחורה" זמנית מעצמאות שהשיגו - יצמדו מאוד להורים (למשל בשינה ובמקלחת), יחזרו להרטיב או יתקשו להירגע לבד.
- "הגוף ידבר" - דפיקות לב מהירות, קשיי נשימה, כאב בטן או על בחילה ללא סיבה גופנית. יתכנו גם חלומות מפחידים, או קשיים בריכוז.
- יהיו ילדים ובעיקר מתבגרים שיעסקו ביתר באירועים, כולל צפיה מרובה בחדשות או במדיה החברתית. ילדים צעירים יכולים לשחק באופן חזרתי משחק המשחזר חלקים מהאירוע.

כיצד מומלץ להורים להתמודד עם תגובות דחק של הילד

זיהוי התגובות שתוארו כסימני מצוקה נורמליים וניסיונות להתמודד עם המצב והשלכותיו הוא הצעד הראשון לקראת שיח פתוח ותומך עם הילד. הורים יכולים להביא את התגובות הללו לתשומת ליבם של ילדיהם, להדגיש שאלה תגובות "נורמליות" למצב הנתון, ואז להציע דרכים להתמודדות. ניתן לומר לילד, "שמתי לב שקשה לך מאוד להתרכז במה שאתה עושה, גם לי קשה להתרכז כשאני חושבת על מה שקרה. אולי נפחית את הצפייה בחדשות" באופן זה, הורים יכולים להפחית מאד את המתח אצל הילד, שיחוש מובן וברור יותר לעצמו ולסביבתו. המטרה שלנו היא "לנרמל" את תגובת הדחק, ולהציע דרכים להתמודדות.

טיפים לניהול מיטבי של היומיום בעת מצוקה - העקרונות הבאים עוזרים מאוד להורים וילדים להחזיר תחושת שליטה בחיים ובכך משפרים את יכולת ויטות הרגשות והתפקוד.

- יצירת סביבה פיזית נעימה ובטוחה
- מומלץ מאד לחדש ולשמור על שגרה הבנויה מסדר יום, פעילויות קבועות (כולל משחקים, ארוחות משפחתיות מזינות, ופעילות גופנית), זמנים קבועים למקלחת ושינה המתאימים לגיל.
- כדאי לקיים עם הילד שיח ישיר על האירועים באופן שמתאים לגילו כולל עם הקטנטנים, החל מגיל הינקות, אסור לשכוח אותם!! כדאי לפתוח את השיח בשאלה פתוחה לילד מה יודע על הנושא ולאפשר לו לשאול אתכם שאלות.
- מומלץ להתאים את תוכן הדברים לרמת ההבנה של הילד ולהדגיש לילד שהוא מוגן. אין להציף בתכנים מעוררי אימה (כגון סרטים על חטופים). ניתן לומר משפטים קצרים וברורים, שתכנס אמת, ולשים דגש על נקודות חוזק ותקווה. דוגמא למשפט תקווה: "עם ישראל חזק ונמצא גם במלחמה הזו." או "כיפת ברזל שומרת עלינו, ולכן הבומים כל כך חזקים"
- צריכה נמוכה של חדשות ותכנים מעזעים: לשם כך, אנו ממליצים גם להורים להפחית צפייה בחדשות, ביחוד כשהילדים לידכם. יש לברר עם הילדים מה ידוע להם, למה נחשפים במדיה, לתוך ולווסת ככל שניתן חשיפה להצפה במידע, שחלקו הגדול מפחיד, מעלה זיכרונות קשים, מאיים, ולעתים קרובות בלתי מדויק.
- ניתן להסביר שתגובות שונות הינן טבעיות, "תגובה נורמלית למצב לא נורמלי".
- אמירות כגון "תירגע", פחות מסייעות ואילו אמירה כגון "אני מבין שאתה דואג, זה הגיוני לדאוג במצב הזה ואעזור לך להתמודד עם זה".
- ילדים (כמו מבוגרים) שונים זה מזה באמצעים שמרגיעים אותם.
- הרבה ילדים נרגעים באמצעות פעילויות פיזיות כולל ספורט, ריקוד, עזרה בסידור הבית, דימיון מודרך, ותרגילי נשימה
- חיזוק קשרים עם חברים, משפחה ושכנים מסייעת להרגיש "לא לבד".
- לקיחת חלק בפעילות של תרומה לקהילה (כגון הכנת משלוחים לחיילים) עשויה להגביר תחושת משמעות ומסוגלות אישית.
- הערכים והאמונה שלנו יכולים להיות מאד משמעותיים לחלק מהילדים: אמונה בצדקת הדרך, אמונה שצה"ל יצא בסוף, אמונה דתית וכו'

מילות עידוד לסיים

מניסיון ומחקרים רבים מאסונות חמורים אחרים בארץ ובעולם מלמדים שרוב הילדים מחלימים מהמצוקה הטראומטית בזכות מנגנוני החוסן הטבעיים, בשילוב עם תמיכה הורית מתאימה. יחד עם זאת, אם אתם מתרשמים שסימני המצוקה מתמשכים מעבר למצופה ו/או שיש פגיעה קשה בתפקוד בלי יכולת לחזור לתפקוד באופן הדרגתי, מומלץ לפנות לעזרה מקצועית. ניתן להתייעץ עם רופאת הילדים או המשפחה, או לפנות למרכזי חוסן ומרפאות לטיפול בנפגעי חרדה.

בנוסף האיגוד לפסיכיאטריה של הילד והמתבגר בשיתוף משרד הבריאות הקים מרכזי התערבות במשבר שנמצאים במרפאות לפסיכיאטריה של הילד והמתבגר בבתי החולים ברחבי הארץ. מרכזים אלו כוללים פסיכיאטרים ומטפלים אשר עושים הערכה של המצב הנפשי ומטפלים בילדים ונוער המתמודדים עם מצוקה חריפה כולל חרדה מצפיה, דכאון ואובדנות, ותסמונת פוסט-טראומטית. ניתן לפנות למרכזים אלו בטלפון בשעות הבוקר.

להלן שמות המרכזים, המזכירות, ופרטי הקשר:

איננים (ירושלים):

רבקה 1303-655-02 שלוחה 1803
מייל: crisis.intervention@moh.gov.il

געה (פתח תקוה):

לירן 8206-925-03
מייל: LevYeldatinGeha@clalit.org.il

הדסה (ירושלים):

מיכל 9160-677-02
טלפון לכוון למקרי חירום (מ-9 עד 17) 02-6779149

העמק (עפולה):

שיראל 4138-649-04
מייל: ayol_sa@clalit.org.il

מרחבים (נס-ציונה):

ענת 4323-928-08
מייל: intervention@moh.gov.il

מעלה הכרמל (טירת הכרמל):

מרינה 9394-855-04
marina.z@psmh.health.gov.il

רמבם (חיפה):

זהבה 4341-777-04
מייל: Z_malka@rambam.health.gov.il

שיבא-תל השומר:

רינת 2663-530-03
מייל: mirp.psychiatrianoar@sheba.gov.il

שלוחתה (הוד השרון):

יערה 8500-747-09
ווטסאפ: 050-619-1023

שניידר (פתח תקוה):

סיגל 3616-925-03
מייל: psycare@clalit.org.il

