



Israel Trauma Coalition for Response and Preparedness (R.A.)
הקואליציה הישראלית לטראומה: מגיעה והתמודדות (ע"ר)

עצות מעשיות להורים: עזרה לילדכם לאחר אירוע חירום

לאור אירועי הימים האחרונים, אנו מצרפים מספר המלצות להורים להתמודדות עם ילדיהם במצבי חירום. המלצות אלו גובשו על ידי ארגוני 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. אתר פיקוד העורף גיבש [המלצות להיערכות משפחתית למצב חירום](#). גם במידה שלא נערכת מראש, תוכלו להשתמש בהמלצות בהמשך. החשיפה לאירועים לא חייבת להיות ישירה כדי להשפיע על רגשותיהם של הילדים או לגרום להם למצוקה. במקרים רבים גם צפייה בחדשות בזמן אירועי חירום עלולה להיות חוויה קשה עבורם. ההלם והחרדה שהם מנת חלקם של המבוגרים, מועצמים על ידי תחושת חוסר האונים של הילד – הוא חש פגוע ומאויים בעולם שלעתים הוא אינו מבין אותו. ההשלכות של חשיפה שכזו עלולות לכלול תגובות פחד, התנהגות אלימה, הצמדות להורים, חלומות רעים ואף הרטבה במיטה, אצל ילדים שכבר נגמלו מכך. האופן שבו ילד מגיב לאירוע טראומטי תלוי בגילו, אישיותו, חומרת וקרבת האירוע הטראומטי ורמת התמיכה אותה הוא מקבל ממשפחתו ומחבריו. 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:

1. **התגובה שלכם קובעת - היו מודעים לתגובותיכם שלכם לאירוע** – ילדים מסיקים 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.
2. **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 אלו תגובות נורמליות לאירוע "לא נורמלי" שכזה.



Israel Trauma Coalition for Response and Preparedness (R.A.)
הקואליציה הישראלית לטראומה: מגיעה והתמודדות (ע"ר)

3. **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 תתעקשו לספר לו. בכל מקרה, חשוב לא להעלות השערות לא מבוססות או לספק מידע לא נכון לגבי מה שקרה.
4. **הגבילו את חשיפת הילדים לאמצעי התקשורת** – הימנעו מחשיפת יתר של הילד לשידורים גרפיים וחיים של האירוע. הדבר חשוב במיוחד בגילאי הגן וביה"ס היסודי. השתמשו באמצעים אחרים, כגון קלטות וידאו, סיפורים או משחקים כדי להעסיק אותו בזמן זה.
5. **נסו לשמור על שגרה נורמלית וספקו להם דברי הרגעה מציאותיים לגבי בטחונם** – שמרו ככל הניתן על הרגלים קבועים, זמני ארוחות ושינה. הרגיעו את הילדים כי הם בטוחים ואתם לצידם, והעבירו את המסר "ביחד נתגבר".
6. **סימני מצוקה המחייבים התערבות מקצועית:**
בקרב ילדים צעירים שימו לב לדפוסי משחק אשר משחזרים את האירוע המפחיד שוב ושוב ולתלונות על "חלומות רעים". התנהגויות אלו הינן נורמאליות לאחר אירוע טראומטי, ומהוות את דרכו של הילד להתמודד עם החרדה. עם זאת, במידה ואין שינוי באינטנסיביות ובתדירות של ההתנהגויות הללו לאחר מספר חודשים, רצוי לפנות לייעוץ מקצועי.
בקרב מתבגרים יש להקפיד ולשים לב ל התנהגות חריגה להם כמו הפרעות אכילה ושינה והפגנות כעס חריגות. יש להתייחס לסימנים אלו באופן מידי ולפנות לטיפול מקצועי.
7. **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. לסיוע נפשי ראשוני ניתן לפנות לקווים החמים של ארגוני הקואליציה הישראלית לטראומה:

נט"ל 1-800-363-363

ער"ן 1201

למידע עדכני ניתן לפנות לפיקוד העורף:

מוקד מידע טלפוני 1207

[עמוד הפייסבוק של פיקוד העורף](#)

[אתר האינטרנט של פיקוד העורף](#)