



Israel Trauma Coalition for Response and Preparedness

האגף לשירותים חברתיים - מרכז חוסן  
cochi@erc.org.il | 08-9982688 פקס 08-9965264



## עצות מעשיות להורים בהתמודדות עם אירועי חירום

בעקבות גל הטרור הפוקד את כל הארץ והחשיפה האינטנסיבית בכל אמצעי התקשורת, מצאנו לנכון להביא מספר עצות מעשיות: מה עושים עם הילדים? איך נוטעים בהם בטחון? כיצד מונעים מהם חרדות?

### כדאי לאמץ שני כללים מחייבים שנכונים לכל הילדים בכל הגילאים: 1. לא מסתירים. 2. לא מצופים.

**המעטו בחשיפה לאירועים:** כשהילדים בסביבה הימנעו ככל הניתן מחדשות בטלוויזיה, ברדיו ובטלפונים החכמים. תשתדלו להמעיט בשיחות שמתקיימות "מעליהם" עם מבוגרים אחרים על האירועים.

בתקופה זו יש חשיפה אינטנסיבית לחומרים שרצים ברשתות החברתיות של הילדים מזירות הפיגועים. היו ערניים לכך והדריכו את הילדים להימנע מפתיחת סרטונים.

**התאימו את המידע לגילו ולרמת הבנתו של הילד - הילדים עשויים להיות חשופים למידע שהם לא תמיד מבינים בצורה מתאימה.** עודף מידע עלול לבלבל אותם ולגרום להם לפחד. ספרו רק את האמת אבל אין צורך בכל הפרטים. במידה והילד לא רוצה לדעת מה שקרה אל תתעקשו לספר לו כיצד ניתן מידע באופן שתואם גיל?

**ילדים עד גיל 6:** זקוקים למידע פשוט וקונקרטי עם מסרים מרגיעים: "אמא ואבא פה שומרים עליכם".

**ילדים בגילאי בי"ס יסודי (6-11):** זקוקים למידע מפורט יותר, עדיין קונקרטי תוך שילוב של דוגמאות מחיי היומיום שלהם למשל, זה כמו ריב, יש מריבה בינינו לבינם וכדו'. יש לתת להם אמירות מעודדות: "המצב ישתנה", "עברנו תקופות קשות בעבר והצלחנו יחד להתגבר על הקשיים". כמו כן, לתת עצות לגבי דרכי התמודדות: "מה עוזר לך כאשר אתה מפחד וכו".

**מתבגרים:** זקוקים למידע רחב יותר המשלב אספקטים היסטוריים, פוליטיים ואתיים. על ההורים ליצור דיאלוג בו הם מזמינים את ילדיהם לתרום מתפיסותיהם ועמדותיהם לגבי המצב ולקבל מידע עובדתי שמבהיר את מלוא מורכבותו.

הורים מהווים את המקור החשוב ביותר לכוח ולביטחון של ילדיהם. הילדים צריכים ורוצים לסמוך על ההורים. **תנו להם תמיכה והרגשה של ביטחון.**

ילדים לומדים להגיב למצב על ידי צפייה במבוגרים בסביבתם. בנוכחותם **נסו להפגין התנהגות רגועה ומרגיעה.**

**תנו להם את תשומת הלב שהם זקוקים לה.** הכירו ברגשותיהם. תאפשרו להם להתבטא: בשאלות, בצירוף משותף ובמשחק. אם הילד מעדיף להימנע ולא לשוחח בשלב זה על המצב, חשוב לכבד אותו. זו דרך ההתמודדות שלו. האירועים מפחידים, הרחובות מסוכנים מתמיד, החדשות מורכבות.

### חשוב:

**בקרב ילדים צעירים** משחק שמשחזר את האירועים המפחידים ותלונות על "חלומות רעים". הן דרכי התמודדות של ילדים. אבל אם יש שינוי משמעותי בהתנהגות של הילדים: הם מרבים לבכות, פוחדים לעזוב אתכם ולו לרגע, חוזרים ל"הרטיב", וכו' פנו לייעוץ.

**בקרב מתבגרים** אם אתם מבחינים בהתנהגות חריגה כמו הפרעות אכילה ושינה, הפגנות כעס חריגות וכד' פנו לייעוץ.

**שימו לב למצבכם הרגשי** שימרו על עצמכם, שתפו חברים ובני משפחה ברגשות ובמחשבות שלכם. ואם אתם בעצמכם חרדים ולא מצליחים להירגע פנו לבקשת עזרה.

**מרכז חוסן – 08-9965264**

אבשלום

אוהד

אורים

בארי

בני נצרים

גבולות

דקל

חולית

יבול

ישע

יתד

כיסופים

כרם שלום

מבטחים

מגן

נווה

ניר יצחק

ניר עוז

נירים

סופה

עין הבשור

עין השלושה

עמיעוז

פריגן

צאלים

צוחר

רעים

שדה ניצן

שדי אברהם

שלומית

תלמי אליהו

תלמי יוסף

