



איך יכול ההורה לעזור לילדו כשגם הוא נתון במצב לחץ?

זיהוי ושיום (לתת שם) רגשות

כדי לעזור לילדים להתמודד עם רגשות של פחד, דאגה, חוסר אונים, כעס, עצב וכיו"ב מומלץ לבצע שתי פעולות בו-זמנית:

- להודות בקיומן של הרגשות האלו, לזהות אותן ולתת להן שם ואף לתת לגיטימציה.
- במקביל - לנסות להרגיע, להפחית מעוצמתן ולהחזיר תחושה של בטחון.

הגדלת נוכחות מבוגר משמעותי

בתקופה של מצב חירום מתמשך רוב הילדים מראים צורך מוגבר בנוכחות מבוגרים בקרבתם. במידת האפשר, מומלץ להגביר בתקופה הראשונה שהייה של מבוגר במחיצתם- רצוי הורה. אפשרי דמויות משמעותיות אחרות כגון: סבים, דודים, שכנים וכו'.

מגע פיזי

בהתאם לגיל ולהיענות של הילדים מומלץ להגביר מגע פיזי עימם (חיבוק, קרבה וכו').

זיהוי ואיתור כוחות התמודדות של הילדים

כל ילד יש סגנונות התמודדות אופייניים לו במצבי משבר. יש שמשחק מרגיע אותם, יש שיעדיפו לדבר עם הורים וחברים כדי להירגע, יש שמשחקי דמיון יסייעו ועוד. כהורים, רצוי להכיר את הסגנונות של ילדינו ולנסות להרחיבם.

חזרה מהירה לשגרה

הצעד הראשון כדי לעזור לילד להרגיש בטוח ומוגן בביתו הוא: לחזור לשגרת הכללים שהיו נהוגים בבית בזמני רגיעה: הסדרי שינה, ארוחות, זמני קימה ופעילות משפחתית משותפת.

התייעצות עם פסיכולוג

בכל מקרה נשמח לעמוד לרשותכם להתייעצות. ניתן לפנות אלינו בין השעות 8:00 עד 16:00 בטלפון 08-9960572 ובשעות הערב והלילה דרך מוקד 106. אנו מקבלים את פניותיכם 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע.

השירות הפסיכולוגי של עיריית אופקים

מינהל חינוך
פקס: 08-9960725
עיריית אופקים
shapah@uni.il

השירות הפסיכולוגי חינוכי
טל': 08-9960572

"תשמרו על קשרי"