

נספח ל הצעה לשיחה בשעת חירום - לאנשי מקצוע

דוגמא לילדים צעירים

"אני ממש לא יודעת מה לעשות עם עידו. הוא כבר שנה גמול וילד עצמאי ומאז תחילת המבצע, הוא חזר להרטיב ולא מוכן ללכת לבד לאף מקום, אפילו לא בתוך הבית". (אמא של עידו, בן 3).

1. פתיחה עם הקשבה והרגעה:
"אני שמחה מאוד שהתקשרת ואני שומעת את הדאגה שלך. עכשיו אני מקשיבה לכל מה שאת רוצה לומר לי. אם יהיה צורך אשאל אותך שאלות בהמשך."¹
2. הכלה וואמפתיה:
"קשה לנו לראות שהילד שלנו חוזר פתאום "אחורה", להתנהגויות שכבר נגמל מהן. חשוב לזכור, שלילדים צעירים יש פחות ניסיון בעמידה בלחצים והם מבטאים את דאגותיהם וחששותיהם מהמצב בדרכים פיזיות התנהגותיות. ייתכנו התנהגויות כגון אלה שפירטת ואף אחרות: חוסר רצון לאכול, בכי מתמשך, רצון לישון עם ההורים, התפרצויות זעם וכד'.
3. נרמול:
"אנו יודעים ושומעים על ילדים רבים בגילאים הצעירים, שמגלים קשיים דומים במצב הנוכחי. חשוב שתדעי, שהתנהגויות אלה לרוב זמניות והפיכות ועתידות להיעלם כשהמצב הביטחוני ישתפר.
4. פירוש מחדש למצב:
"תגובות אלה הן הדרך של בנך לבטא את חששותיו וכך הוא מגייס אותך ואת הסביבה לסייע לו ולתמוך בו. אם ננהג בימים אלה, על פי העקרונות שיפורטו לעי"ל נוכל לסייע לו להתמודד עם פחדיו ולחזור לתחושה של ביטחון אישי.

¹ דוגמאות לשאלות נוספות::

- כמה אחים ואחיות יש לו?
- מקומו במשפחה?
- האם הוא הולך לגן/קייטנה?
- האם התנהגויות אלה לגמרי לא מוכרות?
- מה עזר לו בעבר?

5. הצעה להתמודדות יעילה:

- כדאי לשמור על סדר יום המוכר לילד בשגרה.
 - אפשר לעשות איתו פעילויות מהנות וכיפיות עם המשפחה או עם חברים.
 - כדאי להציע לו להעסיק עצמו בכיוונים שונים: לשמוע מוזיקה מרגיעה, לצייר, להדביק, לשחק, להכין מאכלים טעימים כגון: כדורי שוקולד וכד'.
 - לשדר לו ביטחון ושלווה ולהרגיע אותו בטון שקט, שהמצב נמצא בשליטה והוא לא מסוכן, כי יש לנו מקום בטוח ללכת אליו. אפשר להוסיף, שמיד נחזור לחדר שלו.
 - להימנע מהצפה במידע מפחיד ופרטים מדאיגים ומנוע צפייה בטלוויזיה בתוכניות לא מתאימות.
 - להסביר לו דברים על פי יכולת ההבנה שלו והשלב ההתפתחותי שלו.
6. פרידה וחיזוק התקווה : "אין לצפות שהכול יחזור לקדמותו בבת אחת, אך כדאי להתאזר בסבלנות ולנהוג בעקביות על פי העקרונות הנ"ל ואנו מאמינים, שבנך יתאושש ויחזור לתפקוד רגיל וכולכם תשובו לחיי שגרה משפחתית ונעימה.

הערה לאיש המקצוע : ידוע מניסיון וממחקרים, שרוב האנשים מתאוששים וחוזרים לתפקוד תקין בפרק זמן סביר. אם המצב אינו משתפר ועדיין מדאיג במשך למעלה מחודש מומלץ להציע לפנות לעזרה מקצועית.

כתבו: רחל אברהם ונעמי מוזס

**"עוד נדע ימים טובים מאלה,
עוד נדע ימים טובים פי אלף,
יד ביד נושיט לטוב,
שעוד יבוא, בוא יבוא"**

שמרית אור