

תדריך – עקרונות של סיוע הורים לילדיהם, בעקבות אסון

כדי להיות פנויים רגשית ומסוגלים לסייע ולתמוך בילדינו בעת חירום, עלינו לעשות, קודם כל, בירור פנימי עם עצמנו כאישיות בפני עצמה. עלינו להביא למודעות את תפיסותינו, רגשותינו ומחשבותינו בהקשר לאסון. זו ההזדמנות לזהות בעצמנו את נקודות הקושי ומוקדי הכוח ואת יחסנו הכולל למציאות משברית. העיבוד האישי יעשה במקביל לסיוע לילדה.

בנוסף, יש לקחת בחשבון את האפיונים הייחודיים של ילדכם. ילדים בעלי רגישות מיוחדת או כאלה שחוו כבר אובדן משמעותי בחייהם, עלולים להיות מושפעים עוד יותר מהאירוע ולכן מתחייבת מכך ערנות נוספת.

- **זכרו וצינו** בפני ילדכם, שרוב האנשים מוצאים כוחות נפש, מתמודדים בעצמם ומתאוששים כעבור זמן מסוים.
- **זהו** מהם המשאבים המסייעים לילדכם בדרך כלל, ועודדו אותם להשתמש בהם ולהרחיבם: פעילות גופנית, בילוי כלשהו, קריאה, אכילה, הבעת רגשות באמצעים שונים (כתיבה, יצירה וכדו'), שיתוף חברים, עשייה חיובית, נתינה לאחר, עיצוב חלומות לעתיד...
- **סייעו** לילדכם להבין את הסיטואציה וההקשר שלה למציאות, מכמה שיותר זוויות ונקודות מבט.
- **זהו** את הרגשות והמחשבות, עשו הבחנות ביניהן, סייעו בהבנתן המעמיקה ונרמלו אותן. **תנו** לגיטימציה למגוון של רגשות, גם כאלה שנראים לנו "לא שייכים" או "לא נכונים", זוהי התשתית ליצירת ביטחון לדבר ולשתף. ילדים מבטאים את תחושותיהם בצורות שונות. **קבלו** שוני זה והגיבו בהתאם.
- **גייסו** את ערנותכם ויכולת ההקשבה שלכם כדי לעקוב אחר המצב הנפשי של ילדכם. **זמנו** באופן מתוכנן שיחה עם ילדכם **ותכננו** אתם את הזמן והמקום.
- **הקשיבו** בסקרנות אך לא בחטטנות.
- אם ילדכם מסרב לשוחח עימכם, אמרו שאתם זמינים בכל עת שירצה, **אל תלחצו ואל תנזפו**.
- **העבירו** את המסר, ששיתוף ברגשות ומחשבות הינו עדות לכוח פנימי וליכולת להתארגן מבחינה נפשית.
- **הדגישו** שפנייה לבקשת עזרה היא עדות להתנהגות בוגרת ועצמאית ולא עדות לחולשה או תלות.
- **אמרו** בכל דרך, שתמיד יש מי שמוכן להקשיב ולעזור.
- **אל תתווכחו**, אל תטיפו מוסר ואל תנסו לשנות את דעות ילדכם גם אם הן מנוגדות לשלכם – ילדכם זקוק למרחב, כמו בכל תחום אחר, כדי לבטא את תחושותיו ומחשבותיו באופן עצמאי.
- **אמרו** לילדכם, שעכשיו כשקשה לנו מאוד ועצוב, נדמה לנו שזה לא יגמר אף פעם אבל עוצמת הכאב משתנה ודועכת ונשאר הזיכרון, שאותו אנו לומדים לשלב בחיינו ותפיסותינו.
- **שימו לב** לילד שמתקשה להתאושש, שנראה מכונס בעצמו יתר על המידה, מרבה לבכות, מדווה על חוסר תיאבון או אכילה מוגזמת, וכן על-עייפות, קושי להירדם, חלומות רעים, בעתה, קשיי נשימה, חנק, כובד בחזה, שלשול, מתח שרירים, סחרחורת, קושי להתרכז ביום, הימנעות מעשיית פעולות מסוימות, ועצבנות.

אם זה קורה בשבועות הראשונים, זה עדיין תקין. אם זה נמשך מעל כחודש לאחרי האירוע או אם אין שיפור הדרגתי במהלך החודש הראשון, פנו בהקדם לקבלת עזרה מקצועית של מומחים לטיפול בטראומה. טיפול בזמן ימנע קיבעון של התופעה.

- **זכרו** שרגשות ותחושות נורמאליות למצב הן:
חוסר אונים,
כעס (על מה שקרה, על מה שקורה, על מי שאפשר שדבר כזה יקרה).
חרדה (לפתע החיים נראים הרבה פחות בטוחים, הרבה פחות ניתנים לניבוי, הרבה יותר מאיימים, אולי "אשבר"(!)).
בושה (על שאני כל-כך חסר אונים; על שאני מגיב בצורה כזו; על שאני זקוק לעזרה).
אשמה (כי מצבי טוב יותר משל אחרים; על כי לא עשיתי די כדי למנוע).
קהות רגשית - (הימנעות ממחשבות או רגשות על דברים, תחושה שהעתיד "לא ורוד", היעדר "שמחת חיים").
קשיי ריכוז (מחשבות חוזרות על דברים שקרו במהלך האסון, ביעותי לילה, קושי להתרכז, קושי לזכור...).
- **אל תצפו** שתחושות ורגשות ייעלמו באופן מיידי. המצב, אינו רגיל וחוסר ודאות מאריך את משכם. (כאמור, אם התגובות לא נעלמות כעבור חודש יש להתייעץ עם איש מקצוע).
- **וודאו** שילדכם הוא חלק מקבוצה שהוא חש שייכות אליה- (משפחה, חברים, ידידים...), לתמיכה קבוצתית יש כוח לעודד ולסייע בצורה משמעותית.
- **התבוננו** בתהליך ההתקדמות של ילדכם, עקבו אחר השיפור, גם אם הוא איטי.
- **הגיבו במתינות וזכרו**, שילדכם לומדים להגיב למצבים שונים מתוך צפייה בכם ובתגובותיכם.
- **ראו** את האירוע והשלכותיו כהזדמנות ליצירת קשר משמעותי.
- **שמרו** על שגרת חיים ככל שניתן ו דאגו שילדכם יחזור, בהדרגה, לשגרת חיים.
- **אפשרו** להם להיות יותר תלתיים בשלבים הראשונים, אם זה מה שדרוש להם כדי להרגיש בטוחים.
- **הקטינו** את החשיפה של ילדים, בעיקר צעירים, למראות קשים המשודרים בתקשורת.
- **העניקו** חום ורוגע לילדיכם אך **אל תזלזלו** בתחושותיהם. העבירו את המסר: "ביחד נתגבר".
- **דברו** עם ילדיכם על מה שמתרחש: **הקשיבו** לתחושותיהם, **תנו** תשובות ישירות, קצרות ואמיתיות לשאלותיהם. **השתמשו** במילים או מושגים מעולמם והמובנים להם.
- **חזקו** את תחושת המסוגלות של ילדיכם **ותנו** להם חיזוקים חיוביים.
- **עודדו** את ילדיכם, לבקר חולים ונפגעים, לכתוב מכתבים למשפחה, לחשוב על פעולות הנצחה. יש בכך כדי לסייע בהתמודדות של כל המעורבים.
- **דברו** על כך, שמצבים רגשיים הם זמניים והפיכים, גם המצבים הקשים ביותר ולכן

תמיד יש תקווה!

בכל מקרה שבו אתם עדים לתופעות חריגות מאוד בהתנהגות ילדיכם בעת אירוע או לאחריו, יש לפנות לקבלת סיוע אצל אנשי מקצוע.