

## המצב ביטחוני: איך להסביר את המצב לילדים?

בימים אלו עוברת המדינה מערכה נוספת אשר מערבת את העורף וחושפת אותנו להודעות על נופלים ופצועים מקרב חיילי צה"ל. בנוסף, בחלק ישנם מגויסים רבים בסדיר, או במילואים. מצב זה עלול לעורר תחושות מורכבות ולא פשוטות בקרב ההורים והילדים. להורים יש את המשקל הגדול ביותר לסייע לילדיהם במצבי מתח וחרדה. ללא ספק הורים רגועים- משרים רגיעה וביטחון אצל ילדיהם. איך לדבר עם הילדים? עד כמה לדבר עם הילדים? ואיך מתמודדים.

לפניכם מספר המלצות של "עשה" ו"אל תעשה" להתמודדות עם הילדים במצב הנוכחי.

### 1. מה לא עושים?

- לא משקרים. ילדים אמורים להבין את המציאות דרך עינינו וחשוב שהם יידעו שאנחנו מספרים להם את האמת, גם אם היא לא פשוטה. אל תסתירו מהילדים את המצב.
- לא מתעלמים. אצל חלק מההורים המחשבה שאם לא נדבר הילד ימשיך בשגרה הקבועה ויהיה רגוע יותר.
- לא להגזים ולא להפחיד. מומלץ להימנע מהפחדות הילדים ולנסות להעביר את המציאות רגועה ואמיתית. אל תשתמשו במילים קשות כמו "מלחמה" ו"אסון" ונסו לא לתאר תסריטים שליליים.

### 2. מה כן עושים?

- דוגמא אישית- ילדים בכל גיל לומדים ובוחנים את דרך ההתנהגות והתגובות של ההורים בהתמודדות עם מצבי מתח, משבר וחרדה. ככל שההורה מצליח לשדר שקט פנימי, רוגע וחוסן נפשי – כך גם הילדים ירגישו בטוחים יותר. יש לשים לב לטון הדיבור גם בשיחות שגרתיות וגם בעת אירוע מלחיץ.
- מספרים לילדים את האמת. האמת אומנם מורכבת אך יש לשבת ולהסביר לילדים שבימים הקרובים המציאות תראה קצת אחרת ונסו לכוון את הדברים לגילאי הילדים.
- מותר לפחד ומותר להילחץ. אפשר לספר לילדים שגם אנו כהורים חוששים, אפשר להסביר מה אנו מרגישים אך יש לעשות זאת בצורה רגועה בלי התפרצויות בכי וקושי. נסו לא להציף את הילדים בפחדים חדשים. הסבירו להם כיצד אתם מתמודדים עם החששות ושאלו אותם מה עוזר להם להתגבר על החרדות והפחדים שלהם.
- הסברים ואמת מותאמת לגיל ו"בגובה העיניים". חשוב לדבר עם כל ילד בהתאם לגילו. לילדים קטנים נסביר בצורה פשוטה וברורה. עם ילדים גדולים יותר ניתן לדבר על המורכבות ועל המצב. חשוב לענות בצורה קצרה ולא לפרט מדי אלא לאפשר לילד לשאול שאלות ולהקשיב למה שמעניין את הילד.

- **הילד לא רוצה לדבר.** לא להכריח ולא ללחוץ על הילד לדבר על הפחדים שלו או הלחץ. יש ילדים שלא מעוניינים בשיחה.  
חשוב לזכור שכל ילד הוא שונה ולא כל ילד מתייחס לאירועים בצורה דומה. אפשר להציע לילדים לצייר או ליצור ואפילו לשחק הרבה, דרך משחק ויצירה ילדים מתארים קשיים ופחדים ואפילו מתמודדים איתם.
- **הדגישו את המקומות הבטוחים.** אפשר להיכנס לאתר פיקוד העורף ולהתעדכן בהנחיות ביחד עם הילדים.
- **שמרו על שגרה-** ילדים אוהבים שגרה וזקוקים לה. השגרה מייצרת לילד תחושה של שליטה ובטחון בעולמם. על אחת כמה וכמה בימים אלו כשתחושת הביטחון מתערערת. חשוב לנסות לשמור על שיגרה בזמני שינה, ארוחות ועל סדר וחוקים בבית. התנהלות כזו מעבירה מסר שהחיים ממשיכים כסדרם.
- **סגרו טלוויזיה ופתחו רדיו.** נסו לצמצם את החשיפה לצפייה בטלוויזיה ולחדשות. יש להעדיף את העדכונים ברדיו. אם הילדים צעירים אין טעם שיצפו בטלוויזיה. ילדים גדולים יותר מומלץ לצפות איתם ולתווך את הצפייה.
- **החדשות בטלוויזיה לא דומות לסרט מפחיד.** החדשות מציגות משהו שקורה במציאות! מחקרים מראים שילדים נוטים לפחד יותר מצפייה בחדשות אלימות מאשר בצפייה בסרט או תכנים אלימים בגלל העובדה, שהסיפור קורה במציאות. ההיגיון של הילד אומר שאם זה קורה במקום אחר, זה יכול לקרות גם כאן בבית.
- **אפשרו הבעת רגשות-** אפשרו לילדים להביע פחדים ורגשות. אל תחששו לעודד אותם לדבר על זה. הראו שאתם חשים אותם בעזרת משפטים, כגון: "אני רואה שאתה דואג", משפט כזה נותן לילד אפשרות להוציא עוד רגשות ומעביר את לילד את המסר שרגשות אלו הם לגיטימיים.
- **היו סבלניים לשינויים בהתנהגות-** תתכן נסיגה בהתנהגות הילדים, כגון: ילד שישן בחדר לבד רוצה לחזור לישון עם ההורים. אלו תופעות מקובלות בעת מצוקה וחרדה. עזרו לילד בסבלנות לעבור שלב זה.
- **פעילות גופנית והפעלות-** מומלץ לפרוק מתחים באמצעות פעילות גופנית בבית, או בחוץ, כמו ריצה, ריקוד, רכיבה על אופניים, או כל פעילות שמאפשרת הנאה, שחרור אנרגיה ופורקן. כמו כן, פעילות, כמו ציור, תפילה, משחקי דמיון, או כל דרך אחרת להסחת דעת מסייעת להתרכז בשגרה ויכולות להוות הזדמנות לחזוקה הקשר שלכם עם הילדים.

## **המלצות לפי גיל:**

- **גיל הרך (גילאי גן):**
  - מומלץ להימנע מחשיפה של ילדים בגילאים הצעירים לחדשות.
  - שימו לב- גם אם הם בחדר השני, הם עדיין שומעים וחשים את תגובותיכם.
  - אם הילד לא מודע למה שקרה ולא שואל מיוזמתו – אין צורך להסביר או להתייחס באופן יזום.
  - אם הילד שמע על האזעקות או חווה אותם ומעלה שאלות – תנו לו מענה אמתי ומרגיע. למשל: "כן, יש אזעקות. אבל אתה בבית שלנו מוגן".
  - חשוב מאוד לשמור על הרוטינות הקבועות וסדר היום. אשר מקנים בטחון ויציבות לילד.

**ילדים בגילאי בית ספר יסודי:**

- הילדים שומעים את החדשות בסביבתם ולכן על ההורים להתייחס באופן יזום למה שמתרחש.
- יש להתמקד בפרטי האירוע ממקום של ידע על מה שמתרחש ולא להיכנס לסיפורי זוועה והפחדות.
- כדאי לשלוט עד כמה שניתן במידע שהילד מקבל.
- כדאי לדבר עם הילדים על הפחד (אם עולה) שמא יקרה דבר כזה אצלנו או בסביבתנו.
- להקפיד על רוטינות ולא לאפשר מניפולציה בה השיח הזה יהווה תירוץ להשגת רווחים משניים סביב שיגרה וגבולות.

**מתבגרים:**

- אפשר ל"נצל" חדשות בכדי לפתוח דיון.
  - כל עמדה היא לגיטימית, תנו לבני הנוער להביע עמדה ולנמקה.
  - דברו איתם על החששות שלכם, במינון כמובן והקשיבו להם.
  - עודדו תקשורת עם בני גילם.
- ואל תשכחו לחבק. חיבוק הוא תרופת ההרגעה הטובה ביותר לכולם.

**אם יש לכם שאלות, או דאגות נוספות, או אתם מרגישים שהתגובות של הילד חריגות ונמשכות לאורך זמן מומלץ לפנות ולהתייעץ עם הגורמים הבאים:**

מילכה הדר, פסיכולוגית שפ"ח- בי"ס "גפנים" 050-8296099  
מימי כהן, יועצת בי"ס "גפנים"- 054-7718918  
אלקה רצבי, יועצת בי"ס "שקד"- 050-5941994  
ורד בן-חורין, יועצת בי"ס "שקד"- 050-7248509

צוות המחלקה לשירותים חברתיים 02-9946613, 02-9946667  
ניקול זר-אביב, מנהלת המחלקה 050-5350267  
ליאת מנטל- עובדת סוציאלית 052-2431395  
קרן כספי-דורון- עובדת סוציאלית 052-2699523

**מייחלים לימים רגועים וחזרה מהירה לשגרה !**