

הארץ | משפחה

## איך אתם מתמודדים עם המצב, וכיצד זה משפיע על הילדים שלכם?

כולנו חרדים ולא תופסים את הזוועה שמתחוללת בימים האחרונים. שיתוף הילדים בתחושות ובדברים שאנחנו עוברים הוא מודלינג נפלא - בחירום ובשגרה. הנה כמה נקודות שיעזרו לכם לעשות זאת

נירה נבאי 13:04, 11 באוקטובר 2023  עקוב

קמנו בשבת בבוקר למצב של מלחמה. כולנו מודאגים, חרדים, רואים את הסכנה באמצעי התקשורת, את המצוקה הבלתי נתפסת של תושבי עוטף עזה, שומעים את האזעקות, מתפנים למרחב המוגן. בתוך כך, הילדים רואים אותנו. גם אם לא נגיד כלום, הם חשים בעצבים הרופפים, בחרדה, בדאגה לעתיד. על אף הקושי, חשוב מאוד שנשוחח איתם על מה שקורה.

### איך עושים זאת?

מחקרים מראים שדיבור עם הילדים על מה שמעסיק אותנו מסייע בהתפתחות תחושת הביטחון שלהם. ילדים מרגישים בשינויים שמתרחשים, הן בשגרת היומיום, הן ברגשות הוריהם ובכלל בכל שינוי שקורה, ועל כן רצוי שידעו את האמת, בהתאם לגילם ובאופן מותאם. אם לא נדבר איתם, הם ישלימו את המציאות מדמיונם - מה שעשוי לזמן מחשבות הרבה יותר חמורות מהמצב הקיים.

שיתוף הילדים בדברים שאנחנו עוברים, בדברים הטובים והפחות טובים, ברגשות שלנו, הוא מודלינג נפלא בכל זמן. היינו רוצים שכשהילד שלנו יהיה במצוקה הוא יראה בנו את הכתובת הראשונה, את המקום הבטוח. שידעו שהדברים גלויים, ולא מוסתרים, שבמשפחה שלנו אפשר לדבר על הכל ואין מצג שווא של מציאות שהכול בה רחוק ונעים.

אצל ילדים בוגרים יתעוררו כנראה שאלות מורכבות יותר ועלינו להיות פתוחים וכנים עמם, גם אם אנחנו לא יודעים לספק את כל התשובות. אפשר לומר: "שאלת שאלה חכמה, אני אבדוק ואחזור אליך", מה שאומר שגם אנחנו בני אדם - לא יודעים הכל אבל מתייחסים לשאלה שלהם ברצינות.

## 1. ילדים קולטים את רגשות הוריהם.

כאשר הורה נמצא בבהלה ובחרדה, הילדים חשים את מצוקתו ועשויים להבין מכך שהם נמצאים בסכנה ממשית. כך, גם תינוק יחוה את העוררות הפיזיולוגית של אמו ויזהה מצב מצוקה. משמעות הדבר היא שהורה רגוע ככל האפשר, יעזור לילדיו לווסת את מידת הלחץ שלהם, ויכול במידה מסוימת למנוע מהם לחוות מצוקה קשה. כלומר, הורה רגוע יעזור לילד להיות רגוע. אם אתם מרגישים מאוד חרדים כדאי לעשות דברים שמרגיעים אתכם כמו ספורט, מוזיקה, שיחה עם חבר טוב וכו'.

## 2. מה נאמר?

אפשר לומר את העובדות, באופן מותאם גיל ולפי הידע והשאלות של הילד: "נכנסו מחבלים למדינה, בחלק מהאזורים בארץ המצב ממש לא טוב, יהיו אזעקות ואנחנו נלך לממ"ד", או: "יש אנשים שנפצעו או לא יודעים עדיין איפה הם, אנחנו סומכים על הצבא שלנו שיודע להתמודד עם מצבים כאלה".

לצד הסבר, כדאי גם להגיד לילד דברים שיעבירו את הכוח לידי: "מי שגר באזור הדרום חווה דברים לא פשוטים, ואנחנו נושית עזרה לכל מי שיצטרך. מה לדעתך אפשר לעשות בשביל להקל עליהם?", או: "יש משהו שאתה חושב שכדאי שנעשה בשביל חברים מהכיתה, מהשכונה? או מהמשפחה?". במהלך השיחה נתייעץ איתם, ולא נחליט עבורם מה מתאים. נסכם ש"אם יהיו לך שאלות אשמח לענות עליהן".

המסר שכדאי להעביר לילדים בעתות כאלה, הוא שאתם תמיד שם בשבילם ולצדם ושתעברו את זה ביחד כמשפחה. ילדים בגיל הרך נוטים לראות בהוריהם כל יכולים, דבר שמאפשר לכם לספק להם תחושת הגנה נפלאה במצבים אלה. ילדים צעירים זקוקים לתיווך דומה: מידע תמציתי ומסר מרכזי של הגנה ואופטימיות. ההבדל הוא שיייתכן שלהם יהיה נחוץ יותר לשוחח על כך וחשוב לאפשר זאת ולא להדוף באמצעות משפטים כמו: "לא יקרה כלום, אל תדאג".

## 3. להרגיש זה נורמלי, גם אנחנו מרגישים.

ילד צריך לשמוע על רגשות ההורה באופן שיוכל לעזור לו להבין שרגשותיו טבעיים ומשותפים לו ולאחרים. לא לכולנו טבעי להביע רגשות כמו כעס, קינאה,

בושה, אכזבה, גאווה, שמחה, או עצב. אנחנו צריכים להתאמן בלהביע רגשות. בהתחלה זה לא פשוט, אך עם הזמן זו הופכת להיות השפה במשפחה.

המסר הוא שפחד ולחץ הם טבעיים ומתעוררים גם אצל ההורים. ניתן לומר שחבריו בבית הספר או בגן בוודאי גם חשים תחושות כאלה ושהן משותפות לעוד הרבה ילדים ומבוגרים. הפחד הוא טבעי ונועד להגן עלינו, שכן אם לא היינו פוחדים מדברים יכולנו להימצא יותר בסכנה.

לדוגמה ניתן לומר: "המצב במדינה לא כל כך ברור עכשיו, אני ואבא מרגישים פחד, מה אתה מרגיש?", או: "אני מאד מודאגת כי הבן של חברה שלי היה במסיבה בדרום ולא שמענו מה איתו", או: "החבר שלי מהעבודה דואג לילד שלו שהתגייס למילואים".

#### 4. הכנה ברורה.

ככל שהמצב צפוי יותר, אנחנו וילדינו חשים יותר ודאות, דבר שמפחית את רמת החרדה. אם הילדים ידעו מדוע ההורים לחוצים מפוחדים (ראו הדוגמאות מעלה) יהיה להם יותר קל.

#### 5. חשיפה מבוקרת לתכני חדשות.

כדאי לשמור על הילדים ועל עצמנו מחשיפה מוגזמת לתכני חדשות או מראות לא מותאמים בטלוויזיה. סרטונים קשים מציפים את הרשתות השונות, ולכן לילדים בוגרים, שכבר מחזיקים בסמארטפונים, אפשר לומר שלא כל מה שמופץ הוא אמין, ורבים מהתכנים הללו אלימים מאוד ועשויים לפגוע בנו. אפשר גם להגדיר שאנחנו ניזונים רק ממה שמועבר בחדשות ולא ממקורות אחרים.

#### 6. הירגעות ונשימה.

על אף הקושי, זו הזדמנות נהדרת לתרגל עם הילדים שלכם שיטות להירגעות משותפת ואישית. נגנו מוזיקה נעימה בבית, עשו יוגה משולבת נשימות או דמיון מודרך. כל אלה עשויים לקרב את בני המשפחה ולהפחית את תחושת החרדה.

#### 7. היו ערניים לסימנים קיצוניים של ילדכם ושלכם.

ילדים בגילים שונים יגיבו בצורות שונות למצבי דחק וחרדה, ועל כן יש לשים לב לשינויים מהותיים בהתנהגות הילדים. גם מבוגרים עשויים להיות בחרדה ממשית - וזה הזמן להיות מודעים לשינוי במצב: חוסר ריכוז, שינויים ביכולת להרפות, שינה רציפה, שינויים בהרגלי האכילה וכו'. ברגע שתהיו יותר מאוזנים, ובמידת הצורך תפנו לעזרה מקצועית, כך גם יגיבו הילדים שלכם.

#### לחצו על הפעמון לעדכונים בנושא:

הורים  הורות  ילדים  בני נוער 

נירה גבאי | משפחה

יועצת חינוכית, פסיכותרפיסטית, מטפלת CBT ומנחת הורים