

איך לנהוג עם ילדים צעירים בזמן מלחמה

ארגון "אפס עד שלוש" האמריקאי מציע מספר המלצות עבור הורים ומטפלים בתינוקות וילדים צעירים המתמודדים עם טראומה.

- 1. שימו לב להבעות הפנים ושפת הגוף שלכם.** תינוקכם או ילדכם הרך מתבוננים ברמזים הבלתי מילוליים שלכם על מנת להחליט, האם הם מוגנים. קחו רגע לנשום, ושחררו את שרירי הפנים והכתפיים. השינויים הפיזיים הקטנים הללו משמעותיים מאוד לתחושת הביטחון של ילדיכם.
 - 2. שימו לב לטון הדיבור שלכם.** זה לגמרי טבעי, שיש חרדה בקולכם בתקופה הנוכחית. אך תינוקכם יכול לחוש בפחד שלכם כבר מגיל 3 חודשים. הישארו ברגע הנוכחי. התמונה הכללית עשויה להיות מפחידה בהחלט, אך אם כולכם בטוחים פיזית, הזכירו לעצמכם שאתם ומשפחתכם בסדר (* עד כמה שאפשר בהתחשב במצב). בעזרת מודעות על טון הדיבור שלכם, ושמירה על קול רגוע, תוכלו לעזור לקטנים לחוש בטוחים.
 - 3. שמרו על רוטינות עקביות.** אתם בוודאי תהיו לחוצים ומוצפים, אך נסו לשמור על סדר היום הרגיל של ילדכם ככל האפשר. זה יכול לעזור לילדכם, אם תצליחו לשמר חלק מהרוטינות היומיומיות של חייכם, כמו למשל זמני ארוחות ושינה צפויים. הידיעה למה לצפות עשויה לעזור לילדים להרגיש בטוחים פיזית ורגשית- כמו כן זה עשוי לסייע לכם להרגיש יותר מחוברים לקרקע.
 - 4. הגנו על ילדכם מפני חשיפה לשיחות מפחידות (מלחיצות) ומתמונות (* וסרטונים).** שמרו את פרטי האלימות רחוק מילדכם במידת האפשר. תינוקות יכולים לחוות פחד מוקדם בחיים, החל מגיל 3-5 חודשים.
- שחקו, שירו וספרו סיפורים. בזמן שאינכם מרגישים חשק למשחק, נסו למצוא זמן כדי ליצור קשר עם ילדכם בצורה משחקית. זאת צורה של תקשורת נורמלית עבורם, חוה מסייע להם לחוש קרובים אליכם.
 - דעו שבמהלך התקופה הזאת ילדיכם עשויים להראות אובדן יכולות שכבר נרכשו. לדוגמא, ילד שכבר גמול עשוי להתחיל לפספס או ילד שישן טוב בדרכו, עשוי להתחיל להתעורר בלילות. ילדכם עשוי גם להראות ירידה בביטחון העצמי ועצמאות, וירצה להישאר יותר קרוב אליכם ולהיות מוחזק יותר מהרגיל. ה"תלותיות" הזאת היא דרכם להרגיש בטוחים וקרובים אליכם, מה שמאוד חשוב עבורם כעת.
 - יתכן ותמצאו שילדכם בוכה או מתעצבן יותר מהרגיל או שיותר מכונס בתוך עצמו, במיוחד אחרי ארוע מלחיץ. זה אומר שילדכם אינו חש בטוח ואינו רגוע. הם יהיו זקוקים ליותר כרבול, משחק ותשומת לב במהלך התקופה הנוכחית, מה שעשוי להיות קשה מאחר וככל הנראה אתם בעצמכם מתמודדים עם רגשות וצרכים משלכם. אימרו והיפרדו מילרכם, כשאתם נאלצים לעזוב אותו (הימנעו מ"לחמוק החוצה"). ושקלו ליצור רוטינה- כמו נשיקה או שיר מיוחד- על מנת להקל על הפרידה. אם התנהגות ילדכם עקבית, שקלו לשוחח על כך עם הגורם הרפואי שלו או לפנות למטפל רגשי עם נסיון טיפול בגיל הרך. הצורך בתמיכה נוספת נפוץ הן בקרב מבוגרים והן בקרב ילדים לאחר ארוע מפחיד ולעתים אף טראומטי.