

בס"ד,

הורים יקרים,

בימים אלו אנו חווים תקופה של מתח ושל אי-ודאות, בה ילדים ומבוגרים נחשפים לעיתים תכופות, הן באופן ישיר והן דרך אמצעי התקשורת, לאירועים קשים ולמצבי חירום רבים. המצב משפיע עלינו כמבוגרים, וודאי שהוא משפיע גם על ילדינו. אל חוויות החרדה והלחץ בהן אנו מתנסים באופן יומיומי, מתווספות בקרב הילדים גם תחושות של חוסר ודאות ולעיתים אף חוסר אונים. ילדים רבים חשים כי הם אינם מבינים את טיבו של המצב המפחיד אליו נקלעו, והדבר מגביר את חרדותיהם ופחדיהם. בדברים הבאים, אנו מקווים, תמצאו כלים להתמודדות יעילה עם תופעות אלו.

מספר עקרונות כדי לעזור לכם ולילדכם לפתח חוסן ולהתמודד באופן מיטבי בתקופה זו:

1. לילדים יש כוח חוסן ובריאות טבעיים. חשוב לשדר אמון בכוחם של הילדים להתמודד, יש בכך מסר בונה ומחנך.
2. חיזוק האמונה ושינון התפילה מובילים לביטחון ותקווה.
3. ילדים קשורים ומושפעים מרגשות ומצב ההורים. מצב רוחכם "עובר" לילדים גם אם אינכם מדברים אתם בגלוי על כך. ככל שהילד צעיר יותר הוא מושפע יותר. אם אתם מרגישים קושי היעזרו בקהילה הקרובה – בני משפחה, שכנים וחברים.
4. ילדים מושפעים מחשיפה לשיחות בין מבוגרים ולידיעות באמצעי התקשורת, גם כשהם נראים עסוקים במשחקיהם. צריך לזכור שהילדים שומעים הכל ומתקשים להבין ולסנן את המידע. חשוב להיזהר בלשוננו בנוכחות הילדים וחשוב לכוונם לתוכניות מרגיעות, המותאמות ליכולותיהם ולגילם.
5. עלינו להיות קשובים לרגשות, למחשבות ולהתנהגויות של ילדינו. חשוב לשוחח עמם ולשים לב לתכנים המעסיקים אותם. יחד עם זאת, חשוב לא להציף אותם בשאלות ובמידע. אין צורך ליזום שיחות על המצב עם ילדים בגילאי גן במידה והם לא נחשפו או לא שואלים על המצב.
6. במידה והילדים נחשפו למידע על האירועים השונים יש למסור להם מידע מינימלי ונכון. חשוב שהמידע שמועבר לילדים יהיה מנוסח באופן פשוט, בהיר וקונקרטי. יש לזכור שמושגי זמן ומרחב אצל ילדי גן נמצאים בתהליך התפתחותי ולכן אינם מזהים עד כמה הסכנה קרובה או רחוקה מהם. לדוגמה: הילדים אינם מודעים שהמחבל

באירוע מסוים פעל במרחק רב מביתם ואינו מהווה סכנה ממשית להם. תיווך העובדות והרגשות יעזור לילדים לבנות את כוחות ההתמודדות ויחזק את תחושת הביטחון שלהם.

7. ילדים זקוקים לשגרה והיא מעניקה להם ביטחון ותחושת שליטה. יש לשמור על שגרת החיים הרגילה ככל האפשר.

8. מילוי תפקידים במשפחה נותן לילדים תחושת ביטחון ויכולת.

9. פעילויות הרגעה והסחה – משחק, סיפורים, יצירה, מוסיקה, פעילות ספורטיבית ותפילה מרגיעות ומסיחות את הדעת מן הדאגות ומסייעות מאוד בהתמודדות של הילדים וגם של המבוגרים.

מומלץ לזהות אצל כל ילד את נקודות החוזק ומהם לצאת לפעולות שמעבירות מסר של כוחות התמודדות. ילד שאוהב פעילויות בישול ואפיה כדאי להפעיל אותו בתחום. ילד שהמשפחה מהווה עבורו עוגן חשוב מאוד לעטוף אותו בעוצמות של משפחה. ילד שהשיח הרגשי נותן לו כוח אפשר לעודד אותו לצייר ולספר על מה שצייר.

10. צפוי שבמהלך תקופה של מתח, יהיו תגובות של נסיגה ותלותיות או לחילופין התנהגות של עוררות יתר. תגובות אלו טבעיות למצב חירום, במיוחד בתחילתו. חשוב שלא ניבהל, נהיה עם הילדים, נשים לב ונרגיע. יש לשים לב להתנהגויות הנראות להורים כחריגות באופן קיצוני. במקרים כאלה, רצוי להתייעץ עם אנשי מקצוע. גם במקרים בהם ההורים עצמם חשים חרדה ומתקשים לתמוך בילדיהם, נמליץ לכם לבקש עזרה מקצועית, באפשרותנו לכוון אתכם למקורות סיוע ודרכי התקשרות עימם.

בברכה לימים טובים ורגועים,

ציונה בן חמו

הצעה לפעילות מרגיעה ומחזקת עם הילדים:

הספר: "לאן הולכות הדאגות בלילות" אנטוני בראון



הספר מסייע להורה לשוחח עם הילדה על רגשות ועל מה שמדאיג אותו ולחשוב על דרכים להתמודד עם חששות ובעיקר להראות, שאפשר להניח את הדאגה בצד ובדרך זו להתגבר עליה. ההתמודדות היא בדרך רגשית ויצירתית שבה הילד מעורב באופן אקטיבי.

אבא של אילי תמיד אמר: "אל תדאג, ילד".

אמא של אילי תמיד אמרה: "לא נתן לשום דבר לפגוע בך".

אבל לפעמים בלילות אילי חשב מחשבות מדאיגות

על העננים ועל הגשם ועל הציפורים הגדולות בשמים.

עד שיום אחד סבתא נתנה לו מתנה קסומה ומיחדת במינה:

בבות קטנות - בבות דאגה - שאפשר לספר להן הכל לפני שהולכים לישן.

הספר פותח בכך ש "אילי היה דאגן לא קטן... הוא דאג בגלל הרבה דברים". הוא דואג בגלל כובעים, נעלים, עננים, גשם, וציפורים ענקיות. כל דאגה מאוירת באופן רב הבעה עד כי תחושת הדאגה מחלחלת אל הקורא. הדברים נראים כגורמים לדאגה רבה, למרות היותם פשוטים.

הוריו של אילי מנסים לעזור לו בדרכים שונות אך מי שמצליחה בסוף היא סבתו שנותנת לו בובות דאגה¹. אלה בובות מיוחדות (גואטמליות) שלהן סיפרו הילדים את דאגתם לפני השינה וכך זכו בשינה טובה והתעוררו בבקר ללא הדאגה שהטרידה אותם. הפתרון המקורי אכן עוזר לאילי להתגבר על הדאגות, עד הרגע בו הוא מתחיל לדאוג לבובות עצמן. כדי להתגבר על הבעיה אילי מכין בובות דאגה קטנות שידאגו לבובות שסבתו הביאה לו ולאחר-מכן לכל חבריו.

הספר מאפשר שיח מתמשך על רגשות וחששות, מכוון לכך שבכל אחד טמונה היכולת להתמודד עם קשיים ודאגות ושההתגברות עליהם היא תהליך שקשור גם ביחסים שלנו עם הסובבים אותנו.



מומלץ להורים להכין ביחד עם ילדיהם בובות דאגה על פי הדוגמא בספר.

¹**בובת דאגה (בספרדית: muñecaquita)** היא בובה קטנה וצבעונית המקובלת בגואטמלה. לפי המסורת, שמקורה עוד בימי המאיה, יכול אדם (בדרך כלל ילד) שמתקשה להירדם בשל מחשבות על קשיי היום ודאגותיו, לספר לבובה על בעיותיו, ולהניח אותה מתחת לכרית. כך, יעסיקו הדאגות את הבובה במקומו, שנתו לא תופרע, ובבוקר לא תטריד עוד הבעיה את אותו אדם. לעתים, מוציא ההורה את הבובה מתחת לכרית של הילד בעודו ישן, כדי לספק לילד בבוקר שלמחרת ראייה מוחשית להיעלמותה של הבעיה. לפי המסורת, נהוג להיעזר בשש בובות, אחת לכל לילה במהלך השבוע. (מתוך ויקיפדיה)

מעובד מתוך פרסומים של השרות הפסיכולוגי ייעוצי, היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ וחירום, משרד החינוך

בברכת

"עושה שלום במרומיו הוא יעשה שלום עלינו ועל כל ישראל ואמרו אמן!"

הצוות החינוכי