

איך לדבר עם הילדים על המצב?

מאת ליאת דותן, פסיכולוגית חינוכית

לאור ההסלמה במצב הביטחוני ונכח ההכרזה על מצב מלחמה, להלן מספר המלצות כיצד לתווך לילדים את המציאות המורכבת: האירועים הביטחוניים והאווירה כפי שמשתפת בתקשורת וברשתות החברתיות, משפיעה על כולנו המבוגרים והילדים. לצוותי החינוך ולהורים יש תפקיד משמעותי ויכולת לסייע לילדים להתמודד עם המצב ועם ההצפה במידע אליהם הם נחשפים, לחזק את תחושות המוגנות ואת החוסן הנפשי שלהם.

איך נעשה את זה?

נתחיל בדבר החשוב ביותר שכדאי לדעת ולזכור במצבים כאלה: הפרשנות של הילדים של המצב, מושפעת מאוד ממה שהם רואים בעיניים של המבוגרים שסביבם. הם לא זקוקים למילים, מספיק מבט של הילד אל פניו של המבוגרים המשמעותיים להם על מנת להרגיש אם הם מודאגים או רגועים וכך לפרש את המציאות. לכן חשוב שהתגובות של המבוגרים יהיו מווסתות, רגועות ויהיו מודל לילדים, לאיך מתמודדים במצבי לחץ ומצוקה.

בשביל שתוכלו לתמוך ולסייע לילדים, חשוב שתהיו מודעים לרגשות שמתעוררים בכם. צרו לכם את המקומות שבהם אתם מקבלים, תמיכה, הרגעה ומקום לשתף ולעבד את הדברים. כמו בהוראות הביטחונות במטוס- במצב חירום המבוגר מונחה לשים את מסכת החמצן קודם כל עליו ורק אז על הילד, בשביל שיוכל לעזור לו!

לאחר שתיקחו לעצמכם רגע לנשום ולהרגע, הסבירו לילדים בשפה ברורה המותאמת לגילם מה קורה. תארו להם את העובדות בצורה מאורגנת, רגועה ורגישה. שאלו אותם מה הם יודעים על מה שקורה, הקשיבו להם, לשאלות שלהם, ארגנו את המידע והימנעו מכניסה לפרטים מיותרים.

עודדו את הילדים לשתף ברגשות והמחשבות שלהם. תנו מקום לכל קשת הרגשות והעבירו את המסר, שהרגשות האלה הן תגובה טבעית ונורמלית במצב של קושי. תנו תוקף לרגשות, השתדלו לא לבטל או לומר "אין מה לדאוג", אלא "זה באמת קשה ולא נעים שזה קורה" ובו בזמן העבירו מסר בטוח ומחזק של תקווה – גם על מצבים קשים ניתן להתגבר, הזכירו לילדים מה יכול לעזור להם במצבים האלה.

השתדלו לתת לילדים כמה שיותר תחושת ודאות ויציבות בתוך תחושת אי הודאות הקיימת. שימרו על השגרה ועל רצף החיים עד כמה שניתן. והעבירו מסר של הרגעה, כמו למשל- "יש לנו עם חזק, שהתגבר על הרבה קשיים לאורך הרבה שנות היסטוריה".

כדאי להמנע משיחות מעל הראש של הילדים ולהפחית חשיפה לאמצעי התקשורת. בגילאים הצעירים יותר קל לנו לסנן את המידע, אצל הילדים הבוגרים יותר, שחשופים לרשתות החברתיות, אנחנו לא יכולים למנוע לגמרי את החשיפה, אבל יכולים לתת להם כלים להתמודד עם אינפורמציה מציפה- לעזור להם להבין שאמנם אין שליטה על התכנים שמגיעים, אבל יש שליטה על משך החשיפה! ברגע שמזהים שמשוהו שעושה להם לא נעים, הם יכולים לבחור אם להיות שם או לא- למשל להחליף ערוץ, לגולל לדבר הבא או לצאת מהמסך. לעזור להם להעלות מודעות לכך שהחשיפה עשויה להגביר תחושות לא נעימות וכחדים שבאפשרותם למתן ולהרגיע אותם.

לעודד שיח פרו חברתי - שימו לב אם הילדים נקלעים לשיח תוקפני או אלים והבהירו את החשיבות במיוחד בימים אלה של ניהול שיח של הקשבה וכבוד הדדי, גם כשלא מסכימים עם דעתו של האחר.

האם הילדים משדרים מצוקה? שימו לב אם הילדים מגלים סימפטומים של מצוקה, חלקם ידברו על הלחץ באופן ישיר, חלקם יסתגרו וחלקם עשויים לבטא את הקושי בסימפטומים התנהגותיים. מצבים כאלה באופן טבעי עשויים לעורר רגרסיה התנהגותית, זכרו שזה זמני. לכל ילד יש את הדרך שלו להביע את עצמו, זה תלוי בסגנון האישי של הילד ובגיל שלו. במיוחד בתקופה של סערות חיצוניות, חשוב לגלות גמישות, אמפתיה וסבלנות, בצד הכוונה והחזקה. ברגעים של לחץ, הילדים זקוקים לדמות של מבוגר משמעותי, שיכיל את הרגשות שלהם ויעזור להם לארגן ולווסת את התחושות בדרכים יעילות. זה יכול להיות במילים, זה יכול להיות במשחק, בציור, בסיפור או בכל דרך יצירתית שתבחרו. ההבעה והשיתוף מפחיתים את תחושת המצוקה ומחזקים את תחושת הביטחון ויכולת ההתמודדות.

אם בכל זאת אתם רואים סימפטומים של מצוקה והתנהגויות כמו הסתגרות, הימנעות מפעילות, חוסר תיאבון או קשיים בשינה, חשוב שתפנו לייעוץ ולעזרה ליועצת, פסיכולוגית או גורמי תמיכה נוספים בבית הספר או ברשות המקומית. העבירו לילדים את המסר שהם לא לבד שתמיד הם יכולים לפנות אליכם המבוגרים המשמעותיים לעזרה. להיות יחד עוזר להתמודד ולהתגבר על אתגרי התקופה.

*הכותבת היא פסיכולוגית חינוכית, חברת SafeSchool (סייף סקול) הפועלת ליצירת אקלים בטוח לילדים ונוער



מוזמנים לצפות בתכנים נוספים במערכת SafeSchool, שפתחנו לכולם לאור המצב הבעטוני

למערכת