

כיצד לעזור לילדינו להתמודד עם המצב הביטחוני?

האירועים של הימים האחרונים מעסיקים את כולנו ואחת השאלות שעולה אצל כל הורה בתקופה זו היא איך להסביר את המציאות הקשה לילדים. מה נכון להגיד? למה לחשוף? ובמקרים אחרים גם איך להרגיע ילד שחרד?

בכל אחד מאתנו קיים הרצון להגן על ילדינו מפני מידע שעלול לעורר חרדה, אך אנו חיים בחברה רווית מידע והוא מגיע אלינו, בין אם נרצה ובין אם לאו, מכל מקום. גם כשאין טלוויזיה בבית, ולא מנהלים שיחות על מה שקורה, הילד עלול לשמוע על כך מחבר, בגן או בכיתה, ואז המידע עלול להימסר אליו באופן לא תואם ולא מבוקר. לכן רצוי לבדוק בעדינות מה הילד יודע על המתרחש ולספק אינפורמציה מינימלית ללא כניסה לפרטים ובהתאם לגיל. לילד צעיר אפשר להסתפק בהסבר כללי יותר, לילדים בוגרים יותר אפשר לתת הסבר מדויק יותר.

מנגד, ישנם מצבים שבהם ילדים נחשפים למידע רב, דרך אמצעי התקשורת השונים, מידע שאינו מותאם לרמתם הקוגניטיבית והרגשית. דיווח נסער של כתב חדשות או עד ראייה, לצד תמונות של דם וסכינים, עלולים להבהיל מאוד ילדים בכל הגילאים. כדאי מאוד להימנע מחשיפת יתר, ולתת לטלוויזיה לנוח מעט. אם כן צופים או קוראים חדשות, חשוב להסביר לילד את המתרחש בהתאם לרמת הבנתו ובשלותו הרגשית.

כשילדים ניגשים ושואלים שאלות ומראים סימני דאגה ואף חרדה, חשוב להתייחס לאמירותיהם ברצינות. לעתים נטיית ההורים היא לבטל את החשש של הילד ולומר ש"אין מה לפחד". זה לא נותן לילד פתרון אמתי ואף עלול להגביר את חרדתו כשהוא נישאר עם רגשותיו ללא מענה. מעבר לכך, ילדים רבים שואלים שאלות מתוך סקרנות וניסיון להבין, ודווקא תגובה מבטלת מחד או מודאגת מאידך, יכולה לעורר את חרדתו של הילד. חשוב להקשיב לילדים הקשבה מלאה ולהבין מה בדיוק מטריד אותם וממה חוששים. לענות על השאלות באופן קצר, שלא נכנס לפירוט מיותר והחשוב ביותר, להחזיר לילד את תחושת הביטחון והמוגנות דרך התייחסות לחששות שאותם מעלה. אם הילד או הנערה מוטרדים מהגעה לבית הספר או לחוג, חישבו יחד מה הפתרון המתאים. ישנה חשיבות רבה להקפיד על המשך השגרה שאליה רגילים. אל תשאירו את הילד בתחושה של חוסר שליטה, עזרו לחשוב על פתרונות והעבירו מסר שאנו, המבוגרים, שומרים עליהם ועוזרים להם להתמודד.

יותר מכל חשוב לזכור שמידת הביטחון והרוגע של הילד תלויה בראש ובראשונה במידת הביטחון והרוגע של ההורה, ובמסר שההורה מעביר לילדו. הורה שלא נבהל מהשאלות של הילד, שמסוגל להקשיב להן ולשמוע את חששותיו ולהישאר רגוע, ישדר לילדו את הביטחון ואת תחושת המוגנות שלהם כל ילד זקוק בכל עת ובטח בתקופה קשה זו.

כתבה: אינה כץ-גולד, פסיכולוגית חינוכית מומחית, מדריכה, מרכזת תחום הגיל הרך בשירות הפסיכולוגי-חינוכי

השירות הפסיכולוגי החינוכי עומדים לרשותכם בכל שאלה, התלבטות או רצון לסיוע 08-9306010