



Israel Trauma Coalition for Response and Preparedness (R.A.)  
הקואליציה הישראלית לטראומה: מגינה והתמודדות (ע"ר)

## עצות מעשיות להורים: עזרה לילדכם לאחר אירוע חירום

לאור אירועי הימים האחרונים, אנו מצרפים מספר המלצות להורים להתמודדות עם ילדיהם במצבי חירום. המלצות אלו גובשו על ידי ארגוני הקואליציה הישראלית לטראומה, בתיאום עם פיקוד העורף. החשיפה לאירועים לא חייבת להיות ישירה כדי להשפיע על רגשותיהם של הילדים או לגרום להם למצוקה. במקרים רבים גם צפייה בחדשות או האזנה לשיחת מבוגרים בזמן אירועי חירום עלולה להיות חוויה קשה ומבלבלת עבור ילדים בגילאים שונים.

ההלם והחרדה שהם מנת חלקם של המבוגרים, מועצמים על ידי תחושת חוסר האונים של הילד – הוא חש מאוים בעולם שעדיין לא לגמרי מובן לו. ההשלכות של חשיפה שכזו עלולות לכלול תגובות פחד, התנהגות אלימה, הצמדות להורים, חלומות רעים ואף הרטבה במיטה, אצל ילדים שכבר נגמלו מכך. האופן שבו ילד מגיב לאירוע טראומטי תלוי בגילו, אישיותו, מידת החשיפה הקודמת לטראומה, חומרת וקרבת האירוע הטראומטי ורמת התמיכה אותה הוא מקבל ממשפחתו ומחברים. **אתם, ההורים מהווים את המקור החשוב ביותר להתמודדות ילדכם בעתות משבר.** למעשה, רוב הילדים יתאוששו ממשבר ללא עזרה מקצועית, בסיועם של הקרובים אליהם. בשל כך, חשוב כי אתם כהורים, תהיו קשובים לסימני מצוקה אותם משדר הילד, ותהיו שם בשבילו על מנת לתמוך בו.

### להלן מספר עצות מעשיות אשר יעזרו לכם ולילדכם להתמודד במצבי משבר ומצוקה:

1. **התגובה שלכם קובעת - היו מודעים לתגובותיכם שלכם לאירוע** – ילדים מסיקים כיצד להגיב למצב על ידי צפייה במבוגרים בסביבתם (הורים, גנות או מורים). נסו, עד כמה שניתן, להפגין התנהגות רגועה ומרגיעה. על מנת לעשות זאת, שתפו חברים או בני משפחה מבוגרים אחרים ברגשות ובמחשבות שלכם בטרם תדברו עם ילדכם.
2. **תנו להם את תשומת הלב שהם זקוקים לה, הכירו ברגשותיהם** – בייחוד במצבים קשים, תשומת לב והקשבה מצדכם מספקות לילד הזדמנות להביע את חוויותיו ולחוש בטחון וקרבה. במידה והילד רוצה לשוחח על רגשותיו, אל תמנעו מכך, ועודדו אותו לספר מה הוא חש. גלו הבנה והזדהות, והסבירו לו אם הוא חש פחד, כעס ואשם כי אלו תגובות נורמליות לאירועים "לא נורמלים".



**Israel Trauma Coalition for Response and Preparedness (R.A.)**  
**הקואליציה הישראלית לטראומה: מגיעה והתמודדות (ע"ר)**

3. **התאימו את המידע לרמת הבנתו של הילד** – התאימו את המידע אותו אתם מספקים לגילו ולרמתו של ילדכם. ספרו את האמת, אבל אל תרחיבו יותר על המידה. עודף מידע עלול לבלבל ילדים, ולגרום לתחושות פחד וחוסר בטחון. במידה והילד אינו רוצה לדעת מה שקרה, אל תתעקשו לספר לו. בכל מקרה, חשוב לא להעלות השערות לא מבוססות או לספק מידע לא נכון לגבי מה שקרה.
4. **הגבילו את חשיפת הילדים לאמצעי התקשורת** – הימנעו מחשיפת יתר של הילד לשידורים גרפיים וחיים של האירוע. הדבר חשוב במיוחד בגילאי הגן וביה"ס היסודי. השתמשו באמצעים אחרים, כגון קלטות וידאו, סיפורים או משחקים כדי להעסיק אותו בזמן זה.
5. **נסו לשמור על שגרה וספקו לילדים דברי הרגעה מציאותיים לגבי בטחונם** – שמרו ככל הניתן על הרגלים קבועים, זמני ארוחות ושינה. הרגיעו את הילדים כי הם בטוחים ואתם לצידם, והעבירו את המסר "ביחד נתגבר".
6. **סימני מצוקה המחייבים התערבות מקצועית:**  
בקרב ילדים צעירים שימו לב לדפוסי משחק אשר משחזרים את האירוע המפחיד שוב ושוב ולתלונות על "חלומות רעים". התנהגויות אלו הינן נורמאליות לאחר אירוע טראומטי, ומהוות את דרכו של הילד להתמודד עם החרדה. עם זאת, במידה ואין שינוי באינטנסיביות ובתדירות של ההתנהגויות הללו לאחר מספר חודשים, רצוי לפנות לייעוץ מקצועי.  
בקרב מתבגרים יש להקפיד ולשים לב להתנהגות חריגה כמו הפרעות אכילה ושינה והפגנות כעס חריגות. סימנים אלו מחייבים התייחסות ופנייה לעזרה מקצועית.
7. **ומה איתכם? שימו לב למצבכם הרגשי** – אתם המשענת של הילד, עליכם לשמור על עצמכם. שמרו על שגרה והקפידו על קשר עם מעגלי התמיכה, המשפחה והחברים.  
אל תהססו לפנות לעזרה במידה שנראה לכם כי אתם או ילדכם זקוקים לכך.  
**לסיוע נפשי ראשוני ניתן לפנות לקווים החמים של ארגוני הקואליציה הישראלית לטראומה:**

נט"ל 1-800-363-363

ער"ן 1201