

איך לעזור לילדים להבין אירועים מפחידים

אחת המטרות החשובות כשמדברים עם ילדים על נושאים מפחידים, היא לעזור להם להבין מה הם רואים ושומעים. הניחו לילדים להוביל את השיחה על ידי השאלה: "יש משהו שראית או שמעת שתוצה לדבר עליו?" פעמים רבות, כמבוגרים, אנו עושים את הטעות של שיתוף מידע רב מדי או מועט מדי עם ילדים, במקום לתת את המידע שהם צריכים כדי להבין את מה ששמעו או ראו.

אחת המטרות החשובות כשמדברים עם ילדים על נושאים מפחידים, היא לעזור להם להבין מה הם רואים ושומעים.

העולם יכול להיות מקום מפחיד למבוגרים, ואף יותר לילדים, שאין להם את אותה יכולת רגשית או קוגניטיבית להבין אירועים מפחידים. בין אם מדובר באסון טבע כמו הוריקן, אירוע ירי, מגפה או מלחמה, רוב הסיכויים שהילדים מודעים לכך שמהו חשוב קרה על פי מה שהם רואים או קולטים מסביבתם. בנסיבות מאתגרות כאלה, הורים ומטפלים מתקשים לעתים לדעת איך לעזור לילדים להבין את המתרחש.

לפניכם כמה עצות כיצד לנהוג כשהילדים צריכים לדעת על משהו קשה שקרה:

כשאתם מחליטים על הכמות, הסוג והמורכבות של המידע שאתם משתפים עמו. לדוגמה, כשאומרים לילד בגיל הגן שסבא "הלך לעולמו" או "נפטר מן העולם" זה יכול להיות מבלבל. במקום זאת עדיף פשוט לומר: "סבא מת. אתה יודע מה זה אומר כשמישהו מת?"

שימו לב שייתכן צורך במספר שיחות. לא חייבים להעביר את כל המידע בשיחה אחת, במיוחד לילדים קטנים. חזרה על העובדות תעזור להם לקלוט ולהבין את המידע שאתם מעבירים להם.

שמשו דוגמה לילדים כיצד להתמודד עם תחושות קשות (כמו פחד, עצב, כעס, אבל). עזרו להם לראות שלמבוגרים יש רגשות דומים, אך אנו מתמודדים עם הפחד זה על ידי שיחה ושיתוף אנשים קרובים ברגשות שלנו במידת הצורך. אפשר לשתף רגשות חזקים גם באמצעות משחק, סיפורים, מוסיקה, ופעילויות אמנות.

העניקו ביטחון לילדים באמצעות הרגעה פיזית. עבור ילדים במצוקה נפשית, ובמיוחד ילדים קטנים, חיבוק מרגיע ומגע פיזי יכולים לנחם יותר ממילים.

כוונו את הילדים הגדולים יותר למקורות מדיה וחדשות אמינים לקבלת מידע מדויק, וחזרו אליהם אחר כך כדי לדבר על מה שקראו או ראו, או להשיב על שאלות שעשויות להתעורר אצלם. ילדים בגילים שונים יקבלו מידע ממקורות שונים, שעלולים להציג את המציאות במכוון בצורה דרמטית מדי או לא מדויקת (לדוגמה, רשתות חברתיות). בני נוער צעירים ומבוגרים יותר, במיוחד, עלולים לקבל מידע ממקורות בלתי אמינים שמגבירים את הבלבול.

מומלץ לשקול להתייעץ עם אנשי מקצוע בקהילה, כמו אנשי דת, גורמי רפואה או מומחים לבריאות התנהגותית, אם אתם זקוקים להדרכה נוספת לגבי שיתוף מידע קשה עם הילדים בחייכם.

הגבילו את החשיפה שלהם לפרטים מטרידים ומיותרים. לדוגמה, שימו לב והגבילו את החשיפה של הילדים לתקשורת, שבמקרים רבים מביאה דיווחים מלחיצים ומפחידים ומראה תמונות שילדים לא תמיד מבינים או שעלולות להבהיל אותם.

הימנעו ממשפטי הרגעה כוזבים ואל תעמידו פנים שהאירוע לא קרה. כשילדים מקבלים מידע מטריד או מפחיד, תנו אישור לידיעה הזאת ולתגובתם הרגשית כדי ליצור הבנה משותפת. מבוגרים צריכים להימנע תמיד מנסיון מידע שקרי לילדים על מה שקרה, אפילו אם הכוונה היא "להגן" עליהם. אפילו בנסיבות קשות מאוד (למשל, התאבדות) צריך להעביר לילדים את העובדות הבסיסיות על מה שקרה. מניעת מידע חשוב או הטעיית הילדים תגרום להם קרוב לוודאי להרגיש פחות בטוחים, ועלולה לגרום להם לחשוש שהמציאות גרועה יותר מכפי שהיא. הסבירו לילדים האם וכיצד האירוע ישפיע על חיי היומיום שלהם.

בחרו בקפידה במה לשתף אותם על פי מה שהם ראו או שמעו ותנו להם מידע במענה לשאלות ספציפיות שהם שואלים. אל תניחו הנחות על מה שהילדים יודעים. המבוגרים יכולים להתחיל שיחה כך: "שמתי לב שהקשבת לחדשות על אוקראינה. הראו תמונות של טנקים ברחובות. תהיתי לעצמי מה חשבת על זה או אם יש לך שאלות". הילדים יכולים לבחור לבקש או לא לבקש מידע נוסף. גם כשהם בוחרים לא לבקש, ההורים והמטפלים יכולים לומר: "אפילו אם אין לך שאלות עכשיו, אני רוצה שתדע שאתה יכול תמיד לשאול כשהיו לך שאלות. גם עבור מבוגרים, חדשות כאלה יכולות להיות מבלבלות ומפחידות."

השתמשו בניסוחים שמעבירים משמעות ברורה בהתאמה לגיל הילד. התחשבו בגיל ובשלב ההתפתחותי של הילד