

התמודדות עם לחץ נפשי בילדים לאחר משבר

כשילדים נחשפים באופן ישיר להרס ומוות עקב אסון, חשוב שההורים יתקשרו עמם לאורך השלבים השונים. ברמה המיידית, הדבר החשוב ביותר הוא שמירה על ביטחונם ושלומם הפיזי. אך כעבור זמן, קשה לנבא אם הם יפתחו בעיות נפשיות. תכנית ההתמודדות הבאה עשויה לסייע להפחית קשיים בהמשך הדרך.

כשילדים נחשפים באופן ישיר להרס ומוות עקב אסון, חשוב שההורים יתקשרו עמם לאורך השלבים השונים.

- הגבילו את זמן החשיפה לטלוויזיה או למקורות מידע אחרים על האסון וקורבנותיו.
- חזקו את תחושת השליטה של הילד ואת השתתפותו במסגרת הביתית – תנו לו לתכנן את ארוחת הצהריים או את פעילויות הערב.
- הרגיעו את ילדיכם כי האסון לא נגרם באשמתם בשום דרך.
- עזרו לילדים גדולים יותר ולמתבגרים להבין את התנהגותם והציבו להם גבולות.
- נהגו בסובלנות והבנה אם ילדכם נסוג להתנהגויות קודמות. זה יכול לכלול רגרסיה בגמילה מחיתול או חוסר יכולת להירדם לבד.
- עזרו לילד לווסת את מידת הזדהותו עם הקורבנות או המצב. הזכירו לילדיכם שהם בטוחים איתכם.
- מסרו מידע קונקרטי לילד על אירוע האסון ועל ההבדל בין האסון לסביבה הנוכחית שבה הוא נמצא (אם מתאים). זה יסייע להפחית הזדהות יתר עם הקורבנות.

- דברו על התגובות של עצמכם עם מבוגר אחר לפני שתדברו עם ילדיכם. התגובה שלכם למשבר תשפיע על התגובה של הילדים. פנו זמן כדי להיות זמינים לילדיכם בשביל לדבר או רק להיות יחד.
- הקשיבו לסיפורים של הילדים. כל ילד מגיב בצורה אחרת לטראומה. אין לצפות מכל הילדים לאותה תגובה.
- דברו על האירוע בצורה פתוחה וכנה עם ילדיכם. חלק מהילדים ירצו לדבר על מה שקרה בשיחות בהמשכים, וילדים קטנים יצטרכו לשמוע מידע קונקרטי שוב ושוב.
- היו זמינים לילדיכם.
- דברו עם הילד על נושאים לפי בחירתו – לא חייבים לדבר על רגשותיו או על האירוע שקרה. שיחות על אירועים רגילים בחיים חשובות מאוד לבריאות.
- שמרו על שגרה יומית וסדר יום רגיל ככל שניתן. בית ספר או גן, זמן משפחתי כפי שאתם רגילים וסיפורים לפני השינה יכולים להחזיר לילדים את תחושת הביטחון והנורמליות. זה לא הזמן להנהיג שגרה חדשה.