

השפעה גדולה על ילדים קטנים: להבין כיצד חוויות

טראומטיות משפיעות על ילדים קטנים מאוד

מאת רבקה פרלאקיאן

תגיות: טראומה בריאות הנפש של תינוקות והגיל הרך

• 3 במאי, 2012

ילדים צעירים הם בני אדם מורכבים המגיבים למצבים בדרכים שונות בהתאם לגילם, השלב ההתפתחותי והמזג שלהם. תגובה רגישה יכולה לעזור לילדך להתמודד עם הדברים בתקופה קשה.



עד כמה ילדים צעירים מושפעים מהחוויות והאירועים סביבם? הרבה. זה נכון במיוחד לחוויות עצמתיות ורגשיות כמו התעללות בילדים או יחס גרוע, עדות לוויכוחים עזים בין הורים או בני משפחה, או אלימות כלפי הורים או מטפלים. גם כליאה או מוות של הורה הם כמובן חוויות טראומטיות מאוד לתינוקות ופעוטות. לבסוף, אפילו שינויים רגילים בחיים, כמו פרידות מהורים עקב גירושין או גיוס של ההורה לשירות צבאי, עלולים להעציב מאוד ילדים צעירים.

התנהגויות שבהן ניתן להבחין

ברוב המקרים לתינוקות ופעוטות אין את כישורי השפה הדרושים כדי לתקשר את הבלבול, הפחד או הדאגה שלהם. הרגשות שלהם באים לידי ביטוי במידה רבה בהתנהגות שלהם. הרשימה שלהלן מתארת כמה מההתנהגויות הנפוצות ביותר אצל ילדים שחוו חוויות טראומטיות:

- היצמדות מוגברת
- בכי מוגבר וקושי להרגיע.
- פחד גדול מהרגיל מפרידה מהורים או מטפלים שבהם הם נותנים אמון.
- הפעוט מופנם יותר, שקט, מתקשה להשתתף במשחק או באינטראקציה.
- מגיע לרמת תסכול גבוהה בקלות וקשה יותר לנחם ולהרגיע אותו
- פחות עליז ושמח ניכר שישנה הבעה "שטוחה" על פניו. לתינוקות עשויה להיות הבעה מודאגת או "דרוכה".
- עלייה בהתנהגות אגרסיבית (מכה, נשיכה, דחיפה וכו')
- שינויים בדפוסי שינה, אכילה ויציאות. לדוגמה, פעוטות עלולים לפספס יותר אם הם משתמשים בסיר לילה. תינוקות עלולים להתעורר לעתים תכופות במשך הלילה. ילדים עלולים לאכול יותר או פחות מהרגיל
- פעוטות עלולים להתפרע באירועים מבהילים.
- ילדים עשויים לחזור להתנהגויות מוקדמות יותר - למשל, פעוט עלול לחזור למצוץ אצבע.

לעזור לילדכם להתמודד

הנה כמה אסטרטגיות טיפול שבהן אפשר להשתמש כדי להקנות לילד שלכם את תחושת הביטחון מחדש

1. שמרו על שגרת היום של הילד

ביצוע אותן פעילויות בערך באותה שעה בכל יום מסייעת לתחושת הביטחון של הילד וכך הוא יודע לסמוך עליכם.

2. שימו לב למצב הרגשי של ילדכם וספקו לו מילים שיעזרו להסביר כיצד הוא מרגיש.

נראית מבוהל כשהכלב התחיל לנבוח. זה עוזר לילדים להתחיל בתהליך הבנת הרגשות שלהם, גם אם הם עדיין קטנים ולא מדברים. התעלמות מרגשות לא גורמת להם להיעלם. כשאתם מלמדים את ילדכם מילים שיעזרו לו לתאר את רגשותיו, זה עוזר לו להבין את הרגשות האלה.

3. הציעו לילדכם דרכים בטוחות להביע את רגשותיו.

אפשר לצייר ציורים, לשחק משחק העמדת פנים, לאפשר לו לספר את הסיפורים שלו - אלו דרכים נהדרות שבהן ילדים צעירים יכולים לבטא רגשות קשים ולעבוד עליהם. לדוגמה, ילד שהורה שלו נעדר עקב גיוס לצבא עלול לשחק בהרבה משחקי העמדת פנים עם דמות פעולה או דובון שאיבד אדם אהוב. גם קריאת ספרי ילדים שעוסקים בסוגי החוויות שעוברים על ילדכם יכולה לעזור מאוד.

4. היו סבלניים ורגועים כאשר ילדכם נצמד, מתבכיין או תוקפני.

הציעו חיבוקים וכרובלים נוספים לילד שמרגיש צורך להיות קרוב אליכם. אם הפעוט שמתבכיין, תנן דוגמה לסוג הקול שבו תרצו שישתמש במקום זאת, אני לא מצליח להבין אותך. אתה יכול להשתמש בקול של ילד גדול? ולילד אגרסיבי, קבעו גבולות ברורים שמתאימים לגיל אסור להכות. מכות מכאיבות. לאחר מכן הפנה אותו לפעילות אחרת: תומס משחק עם המשאית. הנה, אתה יכול לשחק עם המכונית הזאת.

5. ענו לשאלות של ילדכם בהתאם לרמת ההבנה שלו

כן אימא ואבא ייסעו לזמן מה. אימא ואבא אוהבים אותך, אבל הם לא יכולים לטפל בכך עכשיו. אני כאן בשבילך ואני אטפל בכך. אני אוהב אותך מאוד.

6. תבלו בנעימים יחדיו.

חלק חשוב מהילדות הוא שיתוף חוויות מהנות עם אנשים שאתה אוהב. אז תצחקו ותשתטו יחדיו. שתפו את הסיפורים והשירים האהובים עליכם. צאו לטיולים רגליים ותיהנו מתגליות חדשות שתכרבלו ביחד לפני השינה. תתכננו טיולים מיוחדים לפארק או לגן החיות. עשו יחד דברים שנותנים הרגשה טובה.

7. דעו מתי צריך לבקש עזרה.

אם ההתנהגות של ילדכם מקשה עליו לחקור, ללמוד ולהתחבר לאחרים, זה אומר הגיע הזמן לחפש רופא או מומחה להתפתחות הילד שיוכל לעזור לכם לעבור את התקופה הקשה הזו.

המידע זה התקבל מ: ק. לוי (2003). מאזינים קטנים בעולם של חוסר ודאות: אסטרטגיות להתמודדות עבורם ועבור ילדכם במהלך גיוס לצבא או בזמן משבר. וושינגטון אפס עד שלוש

[השפעה גדולה על ילדים קטנים: להבין כיצד חוויות טראומטיות משפיעות על ילדים קטנים מאוד](#)