

איך לנהוג עם ילדים צעירים בזמן מלחמה

• 2 למרץ, 2022

ארגון "אפס עד שלוש" נמצא כאן כדי לתמוך בכם בתפקידכם לשרת את הקהילה בזמן אי הוודאות הזה



אנשי מקצוע לטיפול בגיל הרך עלולים לגלות שבעקבות דיווחים על משבר צבאי, סכסוך מזוין וטרגדיה, הם נדרשים לטפל במשפחות המושפעות ישירות מהקונפליקט דרך חברים ובני משפחה, אנשי צבא, או כתוצאה ממתח ומפחד מהחדשות על האלימות.

ארגון "אפס עד שלוש" האמריקני מציע מספר המלצות עבור הורים ומטפלים בתינוקות וילדים צעירים, המתמודדים עם טראומה

1. **שימו לב להבעת הפנים ושפת הגוף שלכם.** תינוקכם או ילדכם הרך מתבוננים ברמזים הבלתי מילוליים שלכם על מנת להחליט האם הם מוגנים. קחו רגע לנשום, ולהרפות את שרירי הפנים והכתפיים. השינויים הפיזיים הקטנים הללו משמעותיים מאוד לתחושת הביטחון של ילדיכם.
2. **שימו לב לטון הדיבור שלכם.** זה לגמרי טבעי שיש חרדה בקולכם בתקופה הנוכחית, אך תינוקכם יכול לחוש בפחד שלכם כבר מגיל 3 חודשים. חיו את הרגע הנוכחי. התמונה הכללית עלולה להיות מאד מפחידה

אך אם כולכם בטוחים פיזית הזכירו לעצמכם שאתם ומשפחתכם בסדר (*עד כמה שניתן, בהתחשב במצב).
באמצעות מודעות לטון הדיבור שלכם ושמירה על קול רגוע, תוכלו לעזור לקטנים לחוש בטוחים.

3. **שימרו על שגרה עקבית.** אתם בוודאי תהיו לחוצים ומוצפים רגשית, אך נסו לשמור ככל האפשר על סדר היום הרגיל של ילדכם, זה יכול לעזור לו. אם תצליחו לשמר חלק מהשגרה היומיומית של חייכם, למשל את זמני הארוחות והשינה הצפויים, הידיעה למה לצפות עשויה לעזור לילדים להרגיש בטוחים פיזית ורגשית – וזה עשוי לסייע לכם להרגיש יותר מחוברים לקרקע.

4. **הגנו על ילדיכם מפני חשיפה לשיחות מפחידות (מלחיצות) ומתמונות (*סרטונים).** שמרו במידת האפשר את פרטי האלימות, הרחק מילדיכם. תינוקות יכולים לחוות פחד מוקדם בחיים, החל מגיל 3-5 חודשים.

- שחקו, שירו וספרו סיפורים. בזמן שאינכם מרגישים חשק לשחק, נסו למצוא זמן ליצור קשר עם ילדכם בצורת משחק. צורה זו של תקשורת היא רגילה ונורמלית עבורם, ולכן מסייעת להם לחוש קרובים אליכם.
- דעו שבמהלך התקופה הזאת ילדכם עלול להראות שאיבד יכולות שכבר נרכשו. לדוגמא ילד שכבר נגמל מחיתולים, עלול להתחיל לפספס או ילד שבדרך כלל ישן היטב, עלול להתחיל להתעורר בלילות. ילדכם עלול להביע ירידה בביטחון העצמי ובעצמאות, וירצה להישאר יותר קרוב אליכם ולבקש יותר שיחזיקו אותו בידיים. ה"תלותיות" הזאת היא דרכם להרגיש בטוחים וקרובים אליכם, וזה מאוד חשוב עבורם כעת.
- יתכן ותמצאו שילדכם בוכה או מתעצבן יותר מהרגיל או שהוא יותר מופנם, במיוחד אחרי אירוע מלחיץ. זה אומר שילדכם אינו חש בטוח ואינו רגוע. במהלך התקופה הנוכחית, הילד יהיה זקוק ליותר חיבוק וכירבול יחד, משחק ותשומת לב, מה שעלול להיות קשה מאחר וככל הנראה אתם בעצמכם מתמודדים עם רגשות וצרכים משלכם. הודיעו לילד שאתם הולכים והיפרדו מילדיכם כשאתם נאלצים לעזוב אותו (הימנעו מ"לחמוק החוצה"). שיקלו ליצור שגרה - כמו נשיקה או שיר מיוחד - על מנת להקל על הפרדה. אם התנהגות ילדכם עקבית שקלו לשוחח על כך עם הגורם הרפואי שלו או לפנות למטפל רגשי עם ניסיון טיפול בגיל הרך. הצורך בתמיכה נוספת נפוץ הן בקרב מבוגרים והן בקרב ילדים לאחר אירוע מפחיד ולעיתים אף טראומטי.