



עקרונות מנחים

התמודדות הורית על הרצף

בזמן מלחמה

ורגשות, קשיים בעיבוד מידע ובויסות חושי ורגשי וכן קושי להסתגל לשינויים בשגרה המוכרת.

הן ילדים והן מבוגרים עשויים להראות קשת רחבה של תגובות למצב המאיים. כחלק מהתפתחות בריאה והתקשרות בטוחה, ילדים מצפים מהוריהם לחוויה של שמירה והגנה בזמני מצוקה.

להורים תפקיד משמעותי ביצירת משמעות לאירועים שהילדים חווים, בתיקוף החוויה הרגשית שלהם ובארגון והבניית המציאות באופן שיסייע לחיזוק תחושת הבטחון של הילדים. תפקיד זה מצריך רגישות למאפייני הילד ולתגובותיו, ובמקביל, מודעות לאופן בו ההורים מצליחים לשמור על תפקידם כדמויות מרגיעות ומארגנות. כל זאת תוך רגישות לכך שהאופן בו ילדים חווים ומעבדים את החוויות, ברוב המקרים, יהיה שונה מהאופן בו ההורים חווים ומעבדים את אותם אירועים בדיוק.

אירועי מלחמת חרבות ברזל, הפגישו את כולנו – הורים וילדים, עם מציאות קשה, כואבת ומפחידה, עם אובדנים רבים ועם התמודדויות בהיקפים שלא ידענו כמותן בהסטוריה של המדינה.

לצערנו, ברבים מהמקרים אין באפשרותנו למנוע ולחסוך מהילדים חשיפה לחוויות המפחידות והמאיימות הכרוכות באיום טילים, אזעקות, כניסה למרחבים מוגנים או עקירה מהסביבה המוכרת.

הורים רבים עסוקים בשאלות כמו **איך להגן על הילדים? מה להסביר? וכיצד לייצר עבורם מציאות מרגיעה ומאורגנת?**

שאלות אלו הופכות אף מורכבות יותר בבואנו ללוות ילדים אוטיסטים בגיל הרך, אשר מאופיינים בשונות ניורולוגית. שונות זו מביאה גם בעיתות שגרה אתגרים בהבנת סיטואציות, שונות תקשורתית וקושי בשימוש בערוצים לא מילוליים להביע תחושות

אנו מצרפים לכם, ההורים, עקרונות מנחים להתנהלות בתוך המציאות המורכבת:

מידע – להבין מה קורה ולהרגיש שמבינים אותי

5 על המבוגר לתווך לילד הן את המציאות ("נכנסים לחדר המוגן כי יש אזעקה") והן את התנהגות ההורה ("אני לא מרשה להיות בחוץ כי אתה צריך להיות לידי /ליד החדר המוגן ששומר", או: "גם אמא עצובה שאנחנו לא בבית שלנו, אבל אנחנו ביחד ולאט לאט נתרגל").

5

1 יש לקחת בחשבון כי מאפייני הילד הספציפיים ומאפייני הסביבה המציאותית אליה הילד חשוף (כמו מיקום בארץ, סוג המרחב המוגן הזמין, מידת קירבה לאירועים, המצב המשפחתי נוכח המצב וכו') ישפיעו על האופן בו נבחר לתווך עבורם את האירועים.

1

6 יש לתקף ולנרמל חוויות רגשיות שליליות של פחד, בלבול וכו' במידה והילד מרגיש כך "אני רואה שאתה פוחד", "זה טבעי להיות מבולבל".

6

2 בכל מקרה, יש לתת לילדים מידע פשוט ומארגן אודות המצב ולהימנע ממידע יתר (למשל, להגיד "הגן סגור היום, אנחנו נשאר בבית, אם תהיה אזעקה נכנס לחדר המוגן, או "אנחנו לא בבית שלנו עכשיו, פה זה מקום בטוח לכולנו").

2

7 ילדים שלא שואלים שאלות או שמתקשים בהבעה – יש להתבונן בהתנהגותם ולהתייחס לחוויה שלהם (הרגשית או הגופנית) ולתת לה משמעות "הגוף שלך מספר לי ש...", "יש ילדים שכשהם פוחדים הגוף שלהם קופץ כמו שאתה קופץ", "אתה רוצה לישון עם אמא כדי להיות בטוח שאמא שומרת מהבומים החזקים" ועוד.

7

3 יש להדגיש כי ההורה נמצא כדי לשמור על הילד. "אני אגיד לך מתי נכנסים לחדר המוגן", "אני פה איתך בחדר שומרת עלייך", "אנחנו נמצאים הרבה זמן במרחב המוגן כי יש הרבה אזעקות ופה בטוח"

3

8 האירועים המפחידים יכולים להיות חזותיים או שמיעתיים (מראות או קולות). ילדים אוטיסטים שונים בערוצי עיבוד המידע שלהם ולכן עשויים לעבד באופן שונה גירויים אלו. לכן, יש לשים לב מתי בנוסף להסבר המילולי יש צורך גם בתמיכה חזותית של סמלים או תמונות.

8

4 יש לקשר באופן פשוט וברור בין אזעקה לבין הכניסה למקום בטוח (מרחב מוגן).

4

הרגעה

- 1 במידה והילד מוצף חושית מרעש האזעקה או מהקרבה הפיזית לאחרים מומלץ להכין את הילד מראש ע"י דיבור, סיפור חברתי, תמונות ועוד. וכן להכין פתרונות שיסייעו לילד להתייחד עם המרחב המוגן, ולחוש בנוח (אזניות, פינה מאורגנת בממד וכיוב).
- 2 יש לאפשר לילד פעילויות המסייעות לו בהרגעה - מגע במידה שזה מסייע לו, פעילות בחפצים אהובים (גם אם יש בהם עיסוק חזרתי), וכן לנסות ולהבנות ככל הניתן שגרה בתוך המצב שהשתנה.
- 3 רגרסיה בהתנהגות - חזרה לשימוש במוצץ, שינה עם ההורים וכו הינן תגובות נורמטיביות במצבי מצוקה.
- 4 מומלץ לארגן את המרחב המוגן באופן מאורגן ומזמין ולשים בו חפצים אהובים ומרגיעים על מנת להשרות תחושת בטחון וחמימות.
- 5 הורה מווסת מסייע לילד מווסת, לכן קיימת חשיבות למצוא דרכים בהן ההורה יכול להירגע למרות המתח הכרוך במצב (התייעצות, מעגלי תמיכה, תחומי עניין של ההורה ועוד).
- 6 מומלץ שלא לחשוף ילדים בכל גיל לחדשות בזמן משבר (גם לא ברקע וב-Mute). יש לנהל שיח עם ילדים בוגרים ועצמאיים יותר על תכנים אליהם עלולים להיחשף באמצעי המדיה השונים. אם יש צורך, יש לעשות בקרה על החשיפה, לכוון לתקשורת כתובה במקום מצולמת, למנן חשיפה ולתווך המידע באופן אקטיבי.

הגברת חוסן

- 1 מומלץ לעודד פעילויות שמגבירות חווית חוסן ותחושת מסוגלות בהתאם ליכולות הילד וההורה ובהתחשב בנסיבות המציאותיות. למשל, פעולות שמחזקות קשר והנאה משותפת, פעילות משחקית והפגתית ועידוד לפעילות אקטיבית (כמו ספורט, אמנות או עזרה במטלות בית פשוטות).
- 2 קיימת חשיבות רבה למסרים מחזקים ומחזיקי תקווה "אתה לא לבד", "המלחמה תגמר בסוף", "אנחנו שומרים עלייך".

בתפילות לימים שקטים ובטוחים

כתבה: רונית שוסל,
פסיכולוגית התפתחותית מדריכה,
מנהלת החטיבה לפיתוח ידע, מחקר והכשרה באלו"ט

לתמיכה התקשרו לקו החם של אלו"ט: 03-6703077