



# להתחמק ולחמק בכחן חשבו

מרצי החוג לחינוך  
במכללה האקדמית גליל מערבי  
מחזקים ומעניקים

## טיפים להורים לילדים צעירים בזמן חירום מתמשך

ד"ר רוני טוטיאן, יועץ חינוכי, ראש אשכול יעוץ בחוג לחינוך  
ד"ר מאיה קלמן הלוי, פסיכולוגית חינוכית, מרצה בחוג לחינוך  
ד"ר גיל מאור, פסיכותרפיסט CBT לילדים ונוער, ראש אשכול לקויי למידה בחוג לחינוך  
ד"ר הילית מייזל, יועצת חינוכית, ראש אשכול ניהול מערכות חינוך בחוג לחינוך

- ✓ אנחנו נמצאים במשבר לאומי ואישי שמאתגר אותנו כבני אדם וכהורים לילדים צעירים.
- ✓ כל משבר מחייב אותנו לגייס את כוחות הנפש בשני מישורים: מישור רגשי ומישור התנהגותי.
- ✓ לא ניתן להיערך ולהתכונן מראש לאירוע משברי שטרם קרה. כוחות הנפש מתפתחים בעקבות ההתמודדות.
- ✓ זה אפשרי לאסוף את השברים ולהחלים ואפילו לפתח את מיומנויות החוסן שלנו.
- ✓ שלושה גורמים מאפשרים התחזקות מתוך משבר: שיתוף של רגשות, בקשת עזרה, והירתמות לסיוע.
- נכחות ומגע מווסת (הורים/סבים וסבתות) נוכחות קרובה לילדים. מגע וחיבוק מסייעים להפחתת המתח.
- ייצור של תחושת שליטה על ידי עשייה: ביצירת סדר יום, בעזרה במטלות הבית, בהגעה למקום מוגן בזמן, בעזרה למישהו אחר.
- ✓ עד גיל 4-3 מומלץ לייצר עבור ילדים מרחב יחסית סטרילי ממידע.
- ✓ החל מגיל 5-4 יש לספר לילדים בשפה מונגשת על הסכסוך שגורם לצד השני רצון לפגוע בנו ועל היכולת שלנו להגן על עצמינו בזכות מרחבים מוגנים וצבא חזק.



# להתחמק ולחמק כמתן מספר

מרצי החוג לחינוך  
במכללה האקדמית גליל מערבי  
מחזקים ומעניקים

## טיפים להורים:

- צרו סדר יום. שפרו את סדר היום לאורך הזמן כך שיאפשר לכם להתנהל. חלקו את הזמנים בצורה נוחה ופרסמו אותם לכל בני הבית.
- הילדים תורמים: הכנות לארוחות הם הזדמנות מצויינת לאפשר להם לתרום ולחזק תחושת מסוגלות ושליטה.
- תרגלו כניסה למרחב מוגן במהלך היום וחזקו את ההצלחה לעמוד בלוח זמנים.
- הגיבו לאזעקות בהפתעה אך לא בפאניקה.
- חזקו את הילדים כשהם משתפים אתכם בקושי או מבקשים עזרה: "תודה שסיפרת לי". "תודה על העזרה היום בקיצוץ הסלט", "כל הכבוד שביקשת עזרה" "וכמובן: "איזה מעולים אנחנו שהגענו למרחב המוגן בזמן" (אפשר אפילו למחוא כפיים).
- שתפו ברגשות שלכם: "הייתי קצת עצובה, והחיבוק שלך מאד עזר לי. עכשיו אני יותר מעודדת".
- זכרו, שבמצבים לא נורמליים כל תגובה הינה נורמלית.
- חשוב שתהיו מודעים גם לתגובותיכם שלכם למצב, שכן ילדים תופסים את העולם דרך עיני המבוגרים.
- עודדו שמירה על קשר עם חברים ובני משפחה אהובים (צלצלו בוידאו לדודים וסבים ושאלו בשלומם).
- הימנעו משיחות "מעל ראשיהם של הילדים" – לעיתים קרובות קשה לנו כמבוגרים להתאפק מלנהל שיחות על נושא קשה, ואנו מדברים עם מבוגרים אחרים (בבית או בטלפון, עם שכנים בחדר המדרגות ועוד) מתוך מחשבה שהילד לא שומע או איננו מבין את תוכן השיחה. חשוב לשים לב לכך מאחר והבנה חלקית או חשיפה לטונים כועסים או מודאגים של השיחה עלולה להיות בעלת השפעה מזיקה על הילד.
- שדרו לילדים מסר שתחושת המתח היא טבעית במצב הקיים - הדאגה והמתח הן תגובות נורמאליות למצב, עבור המבוגרים והילדים כאחד.
- אם אתם חשים שאתם או ילדיכם מתקשים להירגע נסו להיזכר מה עזר לכם להתמודד במצבים מעוררי דאגה בעבר.
- ניתן לתרגל יחד נשימות ותרגילי הרפיה (הרחת פרח + כיבוי איטי של נר).
- להרבות במגע פיזי וחיבוקים מרגיעים, ניתן לעודד עיסוק בפעילויות משותפות ומרגיעות כגון ציור ויצירה, האזנה למוסיקה, עיסוק בספורט, צפייה בתכניות טלוויזיה מהנות, מפגשים חברתיים ועוד.
- תשומת לב לקשיים רגשיים - ילדים שונים (וגם מבוגרים) מגיבים בצורה שונה. חשוב שכהורים תשדרו אמון ביכולת ההתמודדות של הילדים, אך גם שתהיו ערניים לילדים הזקוקים להתייחסות מיוחדת.