

התנהגות ילדים במצבי חירום

במצב חירום, כולנו, מבוגרים וילדים כאחד, חווים רגשות קשים כמו פחד וחרדה - תגובה נורמאלית למצב לא נורמאלי. עקב כך, חשוב לשמור על ערוצי תקשורת פתוחים עם הילדים ולהזמין לשאול אותנו שאלות שמעסיקות אותם.



אבני דרך
TELZSTONE

המומחים להתפתחות הילד



אפיונים ומענה מההורים, ומגורמים בסביבת הילד

התמודדות כפולה: הגנה על עצמנו ברמה האישית מול גילויי אחריות כהורים כלפי ילדינו.

במצב חירום, כולנו, מבוגרים וילדים כאחד, חווים רגשות קשים כמו פחד וחרדה - תגובה נורמאלית למצב לא נורמאלי. עקב כך, חשוב לשמור על ערוצי תקשורת פתוחים עם הילדים ולהזמין לשאול אותנו שאלות שמעסיקות אותם.

בזמני לחימה וחירום, נחשפות אוכלוסיות רחבות בפני סכנות ממשיות, ושגרת החיים שלהן מופרת. ביניהן גם אוכלוסיית הילדים ובני הנוער, שלהם אין ניסיון בהתמודדות עם מצבי חירום.

מצב חירום מאופיין בחוסר ודאות ואיום בפגיעה פיזית, והוא גורם לשיבושים ברצף שגרת החיים. כהורים, מצב חירום מזמן לנו

תגובות חירום אופייניות

המערכות הפיזיולוגיות והנפשיות מגיבות יחדיו למצבי דחק, הן פועלות באופן אוטומטי על מנת להכין את האדם להתמודדות עם מצב חירום. התגובות שונות בעוצמתן מאדם לאדם, אך דומות במהותן. הן וכוללות בין היתר:

ביטויים גופניים - דופק מואץ, נשימה מהירה, הזעת יתר, רעידות, הטלת שתן תכופה (בעיקר בקרב אלו שנחשפו ישירות לחוויות קשות), אובדן תיאבון, כאבי ראש, בעיות עיכול ועוד. חשובה אבחנה רפואית על מנת לשלול קיומה של בעיה פיזיולוגית.

ביטויים קוגניטיביים - חוסר קשב, חוסר

ריכוז, קושי בפתרון בעיות.

ביטויים רגשיים - פחדים וחרדות, תסכול וכעס, דכדוך ועצב.

ביטויים התנהגותיים - העצמת דפוסים התנהגותיים כמו עוררות ופעילות יתר, דברנות, צורך מוגזם במגע, התנהגויות כפייתיות ועוד; ביטויים נוספים, צמצום דפוסים התנהגותיים, הבא לידי ביטוי בשתיקה, הימנעות, אדישות, אובדן עניין בתחביבים ועוד; התנהגויות נסיגה, כמו היצמדות להורים, חזרה של הרטבה, מציצת אצבע ודיבור תינוקי.

כל אלה הן תגובות נורמאליות, שאמורות לחלוף מאלהן בשלב כזה או אחר.



אתם ההורים - מעניקים את המרחב המוגן לילדכם...

תגובות אופייניות בהתאם לגיל הילד

חברתיות של בני גילו, שיחות עם חברים על המצב, תרגול אמצעי התגוננות, הבנייה של סדר היום ופעולות נדרשות, הפחתה מסוימת מדרישות ביצוע ומתן דגש על הפחתת לחצים וחרדות ותחושות אשמה. כמו כן, מומלץ להטיל אחריות ותפקידים במסגרת התמודדות המשפחה עם המצב.

גילאי 15-18 - מצב חירום עלול לעורר בנער פחדים מפגיעה בו ומשפחתו. הצורך בלכידות במשפחה פוגע בנטייה הטבעית של הגברת עצמאות. בדרך כלל, התגובות יהיו דומות לאלו של מבוגרים. לעתים, הנער יתקשה לבטא את רגשותיו לפני הוריו. התנהגויות אופייניות: כאבי ראש, דיכאון, חוסר ריכוז, אדישות, לקיחת סיכונים, תוקפנות, ירידה בהישגים, פחות מריבות עם ההורים.

מענה: עודדו השתלבות בפעולות התנדבות קהילתיות, עודדו פעילות חברתית ושיחות עם חברים על המצב, הפחיתו במידה מסוימת ציפיות ביצוע, עודדו (אך אל תחייבו) לשוחח על המצב בתוך המשפחה. מומלץ להטיל על הנער אחריות ותפקידים במסגרת התמודדות המשפחה עם המצב.

להבין שינויים משמעותיים בחיים, כמו אובדן ושכול. בולטת אצלם התופעה של פחדים וחרדות, וחלקם עלולים להמציא פחדים דמיוניים שלכאורה אינם קשורים למצב. אחרים עלולים לגלות רצון להיות מעורבים בפרטי פרטים במתרחש. התנהגויות אופייניות: מציצת אצבע, עצבנות, תלות, תוקפנות, פחד מחושך, הימנעות מבית ספר או חברים, כאבי ראש וכו'.

מענה: הרבה סבלנות, משחקים עם הורים וחברים, שיחות עם הורים וחברים, לא לוותר על סדר יום מאורגן, תרגול אמצעי התגוננות, הפחתה מסוימת מדרישות ביצוע, ומתן אחריות ותפקידים במסגרת התמודדות המשפחה עם המצב.

גילאי 12-14 - מתבגרים בגיל הזה מייחסים חשיבות מרובה לתגובות החברים, ולכן הילד זקוק לדעת למשל שהפחדים שלו לגיטימיים וקיימים גם אצל חבריו. התנהגויות אופייניות: הפרעות שינה, חוסר תיאבון, התמרדות, בעיות בבית ספר, כאבים פיזיים, חוסר רצון להיות עם חברים.

מענה: חשוב לעודד השתלבות בפעולות

גילאי 0-2 - לתינוקות ופעוטות בגיל הזה אין יכולת לדבר ולבטא את תחושותיהם. יחד עם זאת, הם מסוגלים לקלוט ולזכור רשמים. לעתים, תינוקות יהיו עצבניים יותר, יבכו יותר וידרשו חיבוקים ואהבה יתרה.

מענה: בדרך כלל, תינוקות מגיבים היטב לטיפול מסור המלווה בהרבה חום ואהבה.

גילאי 3-5 - במקרים רבים, ילדים בגיל הזה יחשו חוסר ישע וחוסר ביטחון. בשלב התפתחותי זה אין להם עדיין יכולת חשיבתית ולשונית שתייע להם להתמודד עם המצב. כמו כן, בגיל הזה הילדים רגישים ביותר לתגובות הוריהם. התנהגויות אופייניות: הרטבה, פחד מחושך, סיטוים והתרפקות על ההורים, גמגום, איבוד תיאבון, פחד להישאר לבד, בלבול.

מענה: עודדו ביטוי רגשות דרך משחק, העניקו תמיכה פיזית ומילולית ונסו להשרות רוגע ותחושת ביטחון. העניקו תשומת לב מרובה, ובמקרה הצורך תנו לילדים לישון באופן זמני בחדרכם.

גילאי 6-11 - ילדים בגיל הזה מסוגלים

עקרונות כלליים לטיפול בילדים במצב חירום

ליכולותיו ולנטיותיו.

הכרה בצורות שונות של התמודדות - אנשים שונים מגיבים בצורות שונות בשעת חירום. חשוב להכיר את אופן ההתמודדות של כל אחד ולשאוף להרחיב את מגוון התגובות. שימוש באופני התמודדות מגוונים (כגון: לדבר על המצב, לצייר מה מרגישים, להתעלם ולהתנהג 'כרגיל', להיות עם חברים, לבכות, לעסוק בפעילות גופנית ועוד) תורם ליכולת ההתמודדות. זכרו כי ילדים מבטאים את תחושותיהם בצורות שונות. קבלו את השוני הזה ודעו להגיב בהתאם. העניקו חום והיוע לילדיכם, אך אל תזלזלו בתחושותיהם. המסר צריך להיות: "אנו כהורים התגברנו על מצבים כאלה בעבר, וגם עכשיו ביחד - נתגבר".

יישום כלים שנלמדו - אם הילד השתתף בתוכנית הכנה בית-ספרית או בתוכניות אחרות שבהן רכש כלים לזויות רגשי (שליטה ברגשות, במחשבות, בפעולות ובתגובות), הזכירו לו להשתמש בהם. תוכלו גם לעודדו לספר עליהם לבני המשפחה או לקבוצה. **עיסוק בפעילויות מהנות ומרפות** - מסיח את הדעת ומקל בזמן השהייה הכפויה בבית ובמרחב המוגן. כשילד נכנס ללחץ, חשוב ללמד אותו לנשום באופן מרגיע. הנשימה הנכונה במצב חרדה היא נשימה שבה מוציאים יותר אוויר ממה שמכניסים.

פנייה לעזרה - תמיכה חברתית בסביבה הטבעית נותנת תחושת שייכות וממתנת את תחושת הבדידות. לרשות הקהילה עומדים מרכזי תמיכה וסיוע ומוקדי תמיכה טלפוניים בכל אמצעי התקשורת, שבהם מומלץ להיעזר ברגעי קושי ומשבר.

דמות ההורה כמקור לחיקוי ולהשפעה - להתנהגות ולתגובות של ההורים בזמן אירוע ישנה השפעה גדולה מאוד על הילדים. חשוב שלהורים תהיה מודעות לכך שהציפיות הגלויות והסמויות שלהם מהילדים, משפיעות על יכולתם של הילדים לגייס את כוחותיהם אלה. ציפיות חיוביות של ההורים יובילו, בדרך כלל, להתמודדות יעילה של הילדים.

חיזוק יכולות התמודדות טבעיות של הילד - לילדים יש באופן טבעי יכולות התמודדות: סקרנות, צורך במשחק, דמיון וצורך להזדהות עם גיבורים ובמובן מסוים - "לקחת חלק במלחמה". בנוסף, למרבית הילדים, במיוחד לצעירים שבהם, אין זיכרונות טראומטיים העלולים להפחידם ולשתק אותם מפעילות והתמודדות במצב הנוכחי. לכן יש לגייסם, להפעילם ולשתפם, כמובן בהתאם לגילם.

העברת מידע - חשוב להפריד בין שמעות לעובדות בדוקות ולמסור לילד מידע אמין ומדויק ברמה המתאימה לגילו, להתפתחותו ולקרבתו לאירוע. מומלץ למנוע מילדים חשיפה לתכנים קשים שאינם הכרחיים. במקרים שבהם הילד נחשף לתכנים מסוג הזה, חשוב לשוחח עמו בצורה אחראית ומרגיעה. רצוי לאזן את צריכת המידע, ולעודד פעילות משחק והנאה.

שימור השגרה - ככל שנוכל לסייע לילדים לשמור על שגרה רגילה, כך נחזק את יכולת הילד לגייס כוחות התמודדות. יש לנסות, במידת האפשר, ליצור לילדיכם הזדמנויות למפגש, משחק ושיחה עם חברים. **מתן תפקידים ומשימות** - מילוי תפקידים תורם לתחושת משמעות וכוח, ולכן חשוב לתת לילד תפקידים במשפחה או בקבוצה בהתאם