

עקרונות מנחים

התמודדות הורית על הרצף בשעת סיכון ביטחוני

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.

המציאות הנוכחית קשה ומורכבת הן למבוגרים והן לילדים. לצערנו, בחלק מהמקרים אין באפשרותנו למנוע ולחסוך מהילדים חשיפה לחוויות המפחידות והמאיימות הכרוכות באיום טילים, אזעקות, כניסה למרחבים מוגנים או מהומות בקרבת אזור המגורים. הורים רבים עסוקים בשאלות כמו איך להגן על הילדים? מה להסביר? וכיצד לייצר עבורם מציאות מרגיעה ומאורגנת?

שאלות אלו הופכות אף קשות יותר בליווי ילדים עם אוטיזם בגיל הרך, אשר סובלים לרוב מקושי אינהרטי בהבנה של המציאות ומרמת חרדה גבוהה הנובעת מקשיים תקשורתיים. קשיים בעיבוד וביסוס מידע וקשיים סנסוריים נלווים.

עקרונות מנחים להורים להתנהלות בתוך המציאות הבטחונית המורכבת

- 1 תנו לילדים מידע פשוט ומאורגן אודות המצב והימנעו ממידע יתר (למשל, להגיד "הגן סגר היום, אנחנו נשאר בבית, אם תהיה אזעקה נכנס לחדר המוגן").
- 2 קחו בחשבון שמאפייני הילד הספציפיים ומאפייני הסביבה המציאותית אליה הילד תשויף (כמו מיקום בארץ, מידת קרבה לאירועים וכו') ישפיעו על אופן תיווך האירועים עבורם.
- 3 הילד מוצף סנסורית מרעש האזעקה או מהקרבה הפיזית לאחרים? הכינו את הילד מראש ע"י דיבור, סיפור חברתי, תמונות ועוד, והכינו פתרונות שיסייעו (אנזיות, פינה מאורגנת בממ"ד וכיו"ב).
- 4 הדגישו כי ההורה נמצא כדי לשמור על הילד: "אני אגיד לך מתי נכנסים לחדר המוגן"; "אני פה איתך בחדר שומרת עליך".
- 5 לילדים הנשענים על ערוץ עיבוד מידע ויזואלי - מומלץ ללוות ההסבר בתמיכה חזותית של סמלים או תמונות.
- 6 ילדים שלא שואלים שאלות: התבוננו בהתנהגותם, התייחסו לחוויה שלהם (הרגשית או הגופנית), ותנו לה משמעות: "אני רואה שהגוף שלך קופץ כי אתה...".
- 7 קשרו באופן פשוט וברור בין אזעקה לבין המעבר למקום בטוח (מרחב מוגן).
- 8 תקפו חוויות רגשיות שליליות של פחד, בלבול, וכו'.
- 9 תווכו לילד את המציאות (נכנסים לחדר המוגן כי יש אזעקה) ואת התנהגות ההורה (אני לא מרשה להיות בחוץ כי אתה צריך להיות לידי /ליד החדר המוגן ששומר).
- 10 אפשרו לילד פעילויות המסייעות לו בהרגעה: מנע במידה שזה מסייע לו, פעילות עם חפצים אהובים (גם אם יש בהם עיסוק חזרתי) וכיו"ב.
- 11 רגריסה בהתנהגות (חזרה לשימוש במוצף, שינה עם ההורים וכו') הינן תגובות נורמטיביות במצבי מצוקה.
- 12 ארגנו את המרחב המוגן באופן נעים ומזמין על מנת להשרות תחושת בטחון.
- 13 הורה מווסת מסייע לילד מווסת, לכן קיימת חשיבות למצוא דרכים בהן ההורה יכול להירגע למרות המתח הכרוך במצב (התייעצות, מעגלי תמיכה, מוזיקה ועוד).

רגנית שוסל היא פסיכולוגית התפתחותית מדריכה, אחראית התחום הפסיכוסוציאלי בנגנים ובמרכזי הטיפול ואחראית פיתוח הידע בחטיבת הטף באלו"ט.

אוטיזם: להכיר. לקבל. לשלב.