

המלצות להורים לתינוקות ופעוטות בהתמודדות עם אירועי דחק, ועם היעדרות הורה שמשרת בקבע/מילואים

מה חשוב לזכור?

- גם ילדים צעירים מאד מושפעים מאירועים מלחיצים - הם שומעים, רואים ומרגישים את ההורים ואת המתרחש ומושפעים גם ממה שאינם מבינים.
- בין שאר אירועי המלחמה, תינוקות ופעוטות מושפעים רגשית הן מהיעדרות ממושכת של ההורה שיצא למילואים/קבע, והן מתגובת ההורה הנוכח למצב, ולהעדר ההורה המשרת.
- תינוקות ופעוטות מבטאים את המצוקה שלהם באמצעות התנהגותם, והרבה פעמים באמצעות תגובה גופנית (קשיי שינה ואכילה, אי שקט גופני, כאבים שונים).
- תינוקות ופעוטות זקוקים להוריהם כדי להתמודד עם מצבים מבהילים ועם העוררות הרגשית והגופנית הנילווית אליהם. הורים יכולים לעזור ביעילות לתינוקות לווסת עוררות רגשית וגופנית.

מה כדאי לעשות?

- לנסות לחשוב דרך עיני התינוק- מה הוא ראה, שמע, הרגיש ברגעים המלחיצים? איפה הוא מרגיש את העדרו של ההורה המשרת? איזה תגובות של ההורה הנוכח הוא חווה?
- לתת מילים ותוקף למה שהתינוק הרגיש: "נבהלת מאד... היה בום חזק...אתה כל כך צודק", "אבא הלך שוב למילואים ולא יספר לך סיפור לפני השינה. אנחנו נתגעגע אליו"/"אבא הלך שוב לצבא, לא ייקח אותך על הידיים לממ"ד, זה באמת לא פייר!"
- להרגיע באמצעות מגע, תנועה ומסר שומר: "אתה בטוח פה אתי, אני איתך ושומר עליך". "אבא ממש רוצה להיות איתנו, וכ"כ מצטער שהוא לא יכול להיות איתנו כאן בממ"ד ולחבק אותך"
- גם תינוקות שעוד לא מבינים מסר מילולי, קולטים את המסר ברמות נוספות- טון דיבור, הבעת פנים. המסר המילולי הוא הדרך של המבוגרים למסור לתינוק את ההתכוונות המדויקת אליו.

לפעוטות שכבר מדברים קצת

- לנהל שיחה רכה וסקרנית ולהתעניין מה הילד ראה, הרגיש, הבין: "מה שמעת? מה הבנת? מה בלבב אותך? מה הרגשת בגוף?" (דפק לך הלב? כאבו לך האזניים? רעד לך הגוף?)
- להרחיב ולהציע הצעות בנוגע לחוויה הרגשית של ילדך במהלך הארוע: "זה היה אולי מבהיל? גם אני ממש נבהלתי... זה בטח לא כיף לא לישון במיטה שלך... אולי האזעקות מכעיסות אותך", "אולי אתה מתגעגע לאבא/דואג כשאבא לא כאן/ כועס שאבא הלך?"
- לסיים את השיחה עם מסר מרגיע "אני איתך, אני רוצה לשמוע את כל מה שאתה מרגיש"

אפשר וכדאי לחזור ולדבר על הדברים, ובמיוחד בכל פעם שהתגובה ההתנהגותית חוזרת (מתקשה להרדם, סובל מכאב, קופץ בתגובה לרעש) - לחזור ולתת תיקוף, פשר והרגעה ("אתה צודק, היה רעש מפחיד ונבהלת מאד, כי הפחד עדיין בגוף שלך מאז הארוע כמו שדיברנו, עכשיו אני איתך ולאט לאט הפחד יעזוב את הגוף שלך", "אתה צודק, אתה כ"כ מתגעגע לאבא, שכשאתה שומע את הקול שלו בטלפון, כל הגעגע אליו זולג בדמעות שלך, ואתה לא רוצה לדבר איתו".



ממה עדיף להימנע?

- תגובות מבטלות ("לא קרה כלום!", "אין לך מה לדאוג! אבא עוד מעט יחזור")
- הסתרה, סילוף המציאות ושקר - גם לא כדי להגן על התינוק או הפעוט, משום שהוא חש את המתיחות ועשוי לצאת יותר מבולבל ולא רגוע.
- תגובה עוצמתית בנוכחות התינוק/ פעוט: בכי מוצף ומציף, דאגה לא מווסתת, בהלה לא מווסתת. (ואם ההורה הגיב בתגובה עוצמתית, מומלץ להסביר ולתווך אותה - "קודם נבהלתי וצעקתי, זה הבהיל אותך, אתה צודק, זה באמת מבהיל כשהורים צועקים...")
- הבטחות שלא ניתן לקיים (שלא יהיו יותר טילים ואזעקות, שנחזור הביתה מחר, שאבא לא יחזור יותר לצבא)

