

איך לעזור לילדים הקטנים שלנו בזמנים קשים

סדנה להורים

אדברים ביחד
הורים וילדים





נתחיל עם סבב:

מה שלומכם?
מה שלום
הילדים שלכם?



פחות מבינים ומתייחסים למילים,
לתוכן, למשמעות

יש להם חושים חדים והם חווים דברים
דרך מה שהם רואים, מה שהם
שומעים, מה שהם מרגישים בגוף

תינוקות
רואים את
העולם שונה
מהמבוגרים



התינוק מבין את העולם דרך תגובות ההורים שלו

3

רגישים יותר לטון
הדיבור של ההורה
ופחות לתוכן של
המילים שלו

2

רגישים לגוף של
ההורים ולפחד שיש
להורה בגוף

1

רגישים מאד להבעות
הפנים של ההורים



בניגוד למה שהרבה אנשים חושבים: אירועים קשים משפיעים על ילדים בגיל הרך



אנשים בדרך כלל חושבים ש:

• "הילד כל כך קטן, הוא לא מבין כלום"

• "הוא לא מבין שזה מסוכן"

• "הוא לא שם לב"

• "הוא במילא לא יזכור כלום"...

• "הוא כבר התרגל וזה בכלל לא מפריע"



האמת היא שזו טעות נפוצה

- המדע יודע כיום שתינוקות מגיל לידה מרגישים מה קורה סביבם, במיוחד באירועים מפחידים, וזה משפיע עליהם
- הגוף והלב שלהם זוכרים את הדברים המפחידים שהם הרגישו גם כשאינן להם מילים לזה



מה מלחיץ תינוקות בימים האלו?

אזעקות

חשיפה לתכנים קשים לא תואמי גיל

מתח, לחץ וחוסר סבלנות של הורים

שינויים משמעותיים בשגרה

היעדרות הורה (מילואים, עבודה)



מה קורה לילד באירוע מלחיץ?

- תינוקות וילדים מרגישים רגשות מאד חזקים: פחד, בלבול, חוסר אונים, כעס.

- הם לא יודעים איך להתמודד עם רגשות כאלו בלי עזרת ההורה



כיצד אשים לב שהילד שלי מגיב לאירועים מלחיצים?

- ילדים קטנים לא יכולים לספר לנו שהם מפחדים או מבולבלים
- לכן נראה את התגובה של הילד דרך תפקוד, גוף והתנהגות
- למשל: היצמדות להורה, בכי, חוסר שקט, התפרצויות זעם, קשיים בשינה או באכילה, התעקשויות, הרטבות, עצירות, מחלות גופניות- חום, כאב בטן, צינון.



החדשות הטובות

ניתן לעזור לילדים שלנו בעזרת שיחה
פשוטה על מה שעובר עליהם ועל מה
שהם מרגישים



חשוב לדבר אפילו עם תינוקות





**אם יש לתינוק הורה שמדבר
אתו על מה שקרה ועל מה
שהוא מרגיש- הוא יוכל
להתמודד כמעט עם כל דבר!**



הכי חשוב
שהילד ירגיש
שאכפת לנו ממה
שהוא מרגיש





- לפעמים כשאנחנו רוצים לגונן על הילד ולהקל עליו מרגש קשה, אנחנו אומרים לו ש"לא קרה כלום".

- אבל אם כן קרה משהו מפחיד או לא נעים, הוא נשאר לבד עם הרגש הלא נעים.

- כשקורה משהו לא נעים, הילד צריך מאיתנו שנתקרב ונשתתף בתחושה הלא נעימה שלו. כך הוא ירגיש שהוא לא לבד.



איך מדברים עם פעוטות ותינוקות?

- קצר ופשוט
- בטון משחקי (כמו שמספרים סיפור)
- מתייחסים לגוף ולהרגשה





**נדבר גם עם תינוקות מאד קטנים
על אירועים מפחידים שחוו**

אדבלים ביחד
הורים וילדים



שיחה עם תינוקות מכילה:

- לספר מה קרה (לדוגמא - היה עכשיו רעש לא נעים, רצנו למקלט)
- לתת מילים (לדוגמא - אולי אתה מפחד)
- להשתתף (דוגמאות - אני מבינה אותך, אתה צודק, זה באמת לא נעים)
- להרגיע (בעזרת חיבוק, ואמירה כמו - אני שומרת עלייך)



לעזור לתינוק/ פעוט לזהות ולהבין מה קרה

- מה קרה? (לדוגמא - פתאום היה בום חזק)
- ננסה לחשוב מה התינוק הרגיש ומה היה בולט בעיניים שלו? הדלת נסגרה
חזק מאד, אבא ואמא צעקו
- איך הוא הגיב? אתה נבהלת ובכית



שאלות והצעות על מה התינוק/ פעוט הרגיש

- "אולי הרגשת פחד בגוף?"
- "ראיתי בעיניים שלך תחושה ממש לא נעימה, נראה לי שאולי פחדת מאוד."
- "גם אני פחדתי מאוד, בטח ראית עלי."
- "מה את חושבת? נראה לי שגם הבובה רינה ממש פחדה?"



ומה מומלץ שלא?

- שאלות פתוחות (מה הרגשת?)
- להקטין את מה שהילד הרגיש (זה לא היה כזה נורא...)
- לשקר לילד (זה היה זיקוקים)
- לדבר עם הפעוט על דברים שהוא לא שמע, שהוא לא יכול להבין ולהרגיש על גופו (אני אסביר לך על המלחמה)



להשתתף ולאשר את מה שהפעוט מרגיש

- אתה ממש צודק, זה היה מאוד מפחיד
- חשוב לי לדעת מה אתה מרגיש
- אני שמח שאתה מספר לי מה הרגשת
- זה באמת מכעיס כל הזמן האזעקות האלה
- אפילו שזה רגש לא נעים אני רוצה לדעת



להרגיע ולתת ביטחון

- עכשיו אני איתך ושומרת עלייך
- כשיש אזעקות אנחנו הולכים למקום מוגן
- עכשיו הגענו למקלט ועכשיו אנחנו בטוחים
- עכשיו נגמרה האזעקה ועכשיו שקט ואנחנו בסדר

- אני רוצה תמיד לשמוע מה אתה מרגיש בלב
- תמיד תוכל לספר לי מה אתה מרגיש
- אני תמיד אוכל לחבק אותך כשאתה מפחד
- כשתבכה אני ארגיע אותך
- אנחנו תמיד יכולים להיות ביחד עם כל הרגשות שלך



הערה לפני סיום: תינוקות שנחשפו לאירוע קיצוני זקוקים לטיפול רגשי

כאשר תינוק או פעוט נחשף לאירוע חריג או קשה במיוחד (כגון מוות או פציעה של אדם קרוב, חשיפה ישירה להרס ביתו), חשוב ביותר לדאוג שגם הפעוט יקבל מענה טיפולי משמעותי. ניתן להעזר בגורמי טיפול מקומיים כגון השפ"ח במקום מגוריכם. ניתן גם לפנות לעמותת "מדברים ביחד – הורים וילדים" (פרטי פנייה בשקופית הבאה).





אם אתם מרגישים צורך בעזרה פרטנית כיצד
לדבר עם ילדיכם, מוזמנים לפנות אלינו

<https://forms.gle/8hmnXRDy4MpvnvkX8>

מדברים ביחד
הורים וילדים



טענה חידום בעקבות מובע "שאגת הארי"

מרגישים שהיציב / תינוק שאכס זקוק לעזרה?
אנחנו כאן לתת לכם כלים פשוטים ויעילים
מוזמנים למפגש הדרכת הורים בזום
מטעם עמותת "מדברים ביחד" (אלא עלות)

*מיועד להורים אוהבים מלידה עד גיל 8



המלצות להורים לתינוקות ופעוטות בהתמודדות עם אירועי דחק

מה חשוב לזכור?

- גם ילדים צעירים מאד מושפעים מאירועים מלחיצים- הם שומעים, רואים ומרגישים את ההורים ואת המתרחש ומושפעים גם ממה שאינם מבינים.
- 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 הנלווית 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
- לתת מילים ותוקף למה שהתינוק הרגיש: "נבהלת מאד... היה בום חזק...אתה כל כך צודק"
- להרגיע באמצעות מגע, תנועה ומסר שומר: "אתה בטוח פה אתי, אני איתך ושומר עליך".
- 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 האירוע: "זה היה אולי מבהיל? גם אני ממש נבהלתי... זה בטח לא כיף לא לישון במיטה שלך... אולי האזעקות מכעיסות אותך"
- 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 האירוע כמו שדיברנו, עכשיו אני איתך ולאט לאט הפחד יעזוב את הגוף שלך")



ממה עדיף להימנע?

- תגובות מבטלות ("לא קרה כלום!")
- הסתרה, סילוף המציאות ושקר - גם לא כדי להגן על התינוק או הפעוט, משום שהוא חש את המתחוות ועשוי לצאת יותר מבולבל ולא רגוע.
- תגובה עוצמתית בנוכחות התינוק/ פעוט: בכי מוצף ומציף, 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)



סרקו אותי כדי להגיע לדף ההמלצות



שאלות





אנא סרקו למילוי משוב

תודה על ההקשבה

כתיבה:

נטע עופר, עינת שקד, נעמה קרויזר - פסיכולוגיות, עמותת "מדברים ביחד – הורים וילדים"

מדברים ביחד
הורים וילדים

