

בהיילים שלך:

לעזור לפעוטות ותינוקות בימים קשים

שאגת הארי

הרצאה לצוותי חינוך-טיפול ונשות מקצוע במסגרות לידה עד 3
עמותת "מדברים ביחד – הורים וילדים"

מדברים ביחד
הורים וילדים



להיות מחנכת-משפלת בימים קשים



**מחנכות בגיל הרך הן
דמויות חשובות ביותר
בשביל הילדים ובשביל
ההורים כמקור
להתמודדות עם המצב**



קצת על 'מדברים ביחד - הורים וילדים'

העמותה הוקמה לאחר אירועי 7/10 כדי לקדם מודעות ומענים רגשיים לילדים בגיל הרך שנפגעו מדחק וטראומה בעקבות המלחמה

- פיתוח ידע
- טיפול הורה-ילד (3000 משפחות)
- הכשרות והדרכות לאנשי מקצוע
- מחקר
- השפעה על מדיניות ציבורית

מדברים ביחד
הורים וילדים



על מה נזכר?

- איך תינוקות חווים את העולם?
- איך הם חווים את הימים הסוערים בתקופה הנוכחית?
- תגובות של תינוקות ופעוטות למתח של התקופה
- כיצד ניתן לסייע להם בהתמודדות עם התקופה ובויסות הרגשי
- איפה זה יכול לבוא לידי ביטוי בחיי היומיום בגן





- טלי (בת 2.5) ואמא בגן שעשועים. אופנוע חולף משמיע רעש חד
- טלי: אמא, זאת אזעקה?
- אמא: לא מתוקה, זו לא אזעקה. נבהלת?
- טלי: רק טיפה. אצלנו בגן כשיש אזעקה כולם נותנים יד כשהולכים לממ"ד וככה אנחנו לא נבהלים
- אמא: מצוין
- טלי: אבל רק אביגיל כן נבהלת ובוכה באזעקה
- אמא: אוי, למה אביגיל בוכה?
- טלי: כי פעם אחת היא היתה לבד באזעקה בלי אמא ואבא שלה, אז היא מפחדת. מירי הגננת הסבירה לנו שהפחד הוא בגוף שלה אז תמיד מירי מחזיקה אותה באזעקה על הידיים וככה היא עוזרת לגוף שלה להתגבר על הפחד

תינוקות חווים אירועים דרך התגובות של
מבוגרים משמעותיים

תינוקות ופעוטות מבינים את מה שקורה
סביבם לפי מה שהם רואים וחווים חושית

תינוקות ופעוטות זקוקים לדמות
משמעותית כדי לתת פשר ולווסת רגשות

איך תינוקות
ופעוטות
חווים
ומבינים את
העולם?

כשתינוק במצוקה הוא זקוק למבוגר
שישים לב למצוקה שלו
יתן לה פשר ומשמעות
ויסייע לו להרגיע אותה
כך הילד לומד להבין את עצמו ולהרגיע
את עצמו



ילד זקוק לעזרה זו תמיד, ועוד יותר זקוק לזה בעת דחק וטראומה



- "אבל הילד שלי ישן כל האירוע"...
- "הוא לא מבין שזה מסוכן"
- "הוא לא שם לב"
- "הוא לא זוכר כלום, וגם בכלל לא הבין מה קורה"...
- "הוא כבר התרגל וזה בכלל לא מפריע לו"

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

גיל צעיר אינו גורם מגן מאירועי דחק

- המחקר מראה שככל שגיל הילד יורד יש סיכון לפגיעה נרחבת יותר בהתפתחות ובבריאות
- זה שתינוקות/ פעוטות לא מבינים מה שמתרחש זה לא עוזר להם אלא להיפך –הבנה היא גורם מגן



סוגים רלוונטיים של אירועי דחק בתקופה הנוכחית

אזעקות

חשיפה לתכנים קשים לא
תואמי גיל

מתח לחץ וחוסר סבלנות של
הורים

שינויים משמעותיים בשגרה

היעדרות הורה (מילואים,
עבודה)



ACEs: הגדרה והשפעה

- חוויות ילדות שליליות כגון קשיים במשפחה, עוני, מחלות, אובדנים וגם חשיפה לאירועי טרור ומלחמה.
- אירועים אלה נמצאו כמשפיעים בצורה משמעותית על ההתפתחות של ילדים ועל מצבם הנפשי והפיזי כבוגרים.

www.ACEstudy.org

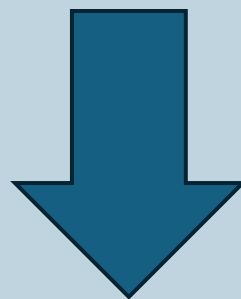


מה קורה לילד באירוע דחק?

- רגשות עוצמתיים: פחד, בלבול, חוסר אונים, כעס.
- העדר יכולת לזהות, להבין, ולווסת רגשות אלו ללא עזרת מבוגר- ילדים לא מסוגלים להתמודד עם העוצמה הרגשית של האירועים ועם הבנתם ללא עזרה של ההורים.

מה קורה למבוגר בזמן דחק/ טראומה?

- ההורה אינו פנוי זמין לעזור לילד מבחינה רגשית כמו שהילד רגיל
- במקרים מסוימים תגובת ההורה עצמו (חרדה / תפקוד קר וענייני) עשויה להפחיד את הילד



בחווייה של הילד - "הפרת חוזה"



תינוקות ופעוטות

הם תצפיתנים מעולים

ופרשנים גרועים

כיצד נזהה תינוק או פעוט שמגיב לאירועי דחק?

- ככל שילדים הם קטנים יותר, נתקשה לזהות את תגובת הדחק שלהם- התגובות אינן מובחנות
- פעוטות ותינוקות מגיבים דרך תפקוד, גוף והתנהגות
- סימפטומים נפוצים: בכי, חוסר שקט, התפרצויות זעם, קשיי שינה, אכילה, היצמדות, התעקשויות, רגרסיה התנהגותית/ התפתחותית, הרטבות, עצירות, סימפטומים גופניים- חום, דלקות חוזרות.

הסימפטום הוא הדרך
החכמה של הלב והגוף של
התינוק/פעוט לספר לנו מה
הוא מרגיש ולבקש עזרה



A detailed illustration of a man and a young child cooking together on a brown mat. The man, with dark hair and a grey sweater, is crouching on the left, looking at a carrot held by the child. The child, wearing a white shirt with red polka dots and a chef's hat, is holding a small black spoon. Various ingredients like green leaves, a tomato, and a small bowl are scattered on the mat. A small white cat is visible in the bottom right corner. The background is a plain, light-colored wall.

**המשתנה החשוב ביותר שמשפיע
על ההתמודדות של ילדים במצבי
דחק וטראומה היא המידה שבה
עומד לרשותם אדם קרוב שיכול
להיות איתם בחוויה הקשה ולעזור
להם לווסת את רגשותיהם.**



אז מה עושים?

שיח רגשי של מבוגר משמעותי
עם התינוק/פעוט בו המבוגר עוזר
לילד לזהות, לתת מילים ולתת
פשר לרגשות הלא נעימים שחוזה

יש הרבה דרכים לעשות זאת,
בתנאי שנשמור על העקרון:
שהילד ירגיש שאכפת לנו
ממה שהוא מרגיש



ילדים צריכים עזרה
ממבוגרים קרובים כדי
לחקור ולעבד את החוויות
הרגשיות הכואבות שלהם.

מבוגרים לפעמים נוטים
לגונן על ילדים ולרצות
"להציל אותם" מהחוויות
הכואבות שלהם.

איך מקיימים שיח רגשי עם פעוטות ותינוקות?



תזכורת: עקרונות של דיבור עם פעוטות ותינוקות



- משחקי
- קצר
- קונקרטי
- פשוט
- מתייחס לגוף ולהרגשה



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

מרכיבי השיח

המסר המרכזי: אני כאן, חשוב לי מה אתה מרגיש.ה, אני יכולה לעזור לך

1. לעזור לתינוק/פעוט להבין מה קרה באופן פשוט

2. שאלות והצעות על מה שהתינוק/פעוט הרגיש ומרגיש

3. תיקוף של כל מה שהפעוט מרגיש/ אומר (בפעוטות שכבר מדברים)

4. תיקון ולקיחת אחריות כאשר רלוונטי

5. החזרת בטחון בקשר וביכולת שלנו לעזור לתינוק/ פעוט ולהגן עליו

לעזור לתינוק/ פעוט לזהות ולהבין מה קרה

- מה קרה?
- איך התינוק חווה את האירוע מנקודת מבטו? (מה היה בולט, מסעיר?)
- איך הוא הגיב?

שאלות והצעות על מה התינוק/ פעוט הרגיש ומרגיש

- דיבור משחקי, הצעות, שיתוף של מה שאנחנו הרגשנו
- "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
- הטלת ספק, הקטנה, ביטול
- תיקון הרגש שהפעוט מביע
- תיקון הנרטיב
- לספר לפעוט בצורה מוחלטת מה הוא הרגיש
- לדבר עם הפעוט על דברים שרחוקים מהחווייה שלו והוא לא שמע/ חווה

תיקוף של מה שהפעוט מרגיש/ אומר (בילדים שכבר וורבליים)

- 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

תיקון ולקיחת אחריות (כאשר רלוונטי)

• דוגמאות:

- אני מצטערת שלא היתה לי סבלנות
- אני מצטערת שהבהלתי אותך
- ראיתי שנעלבתי, גם אני הייתי נעלבת וכועסת במקומך
- אני מצטער שלא הבנתי שאתה עושה פיפי בגלל הפחד ולא בכוונה וכעסתי

• מה לא:

- הסברים ארוכים על למה עשיתי את זה
- העברת אחריות לפעוט (זה רק בגלל שאתה...)
- הכחשה ותיקון העובדות (לא בדיוק צעקתי)

החזרת בטחון בקשר וביכולת של הדמות המשמעותית לעזור לתינוק/ פעוט ולהגן עליו

- מסרים מרגיעים: עכשיו אני איתך ושומרת עלייך, כשיש אזעקות אנחנו הולכים למקום מוגן.
- אני רוצה תמיד לשמוע מה אתה מרגיש בלב
- אני לא יכולה להבטיח שלא יהיו עוד טילים אבל אנחנו נעשה הכל כדי להישמר ולעזור לך עם כל מה שקורה
- לפעמים, כמו עכשיו, אפילו הגדולים לא יכולים לפתור את כל הבעיות אבל הם תמיד יכולים לעזור לך
- מה לא:
 - לא להבטיח מה שאי אפשר לקיים,
 - לא לבטל את זה שזה עדיין מפחיד

הזדמנויות לשיח רגשי במעון/ מסגרת

- במהלך/אחרי אירוע מבהיל או מפחיד (אזעקה)
- כאשר פעוט / תינוק מפגין תגובה שנראית תגובת דחק
- התייחסות למשחק של פעוטות שמכיל תכנים של מלחמה (לדוגמא לחיקוי קול של אזעקה)
- עם חזרת הילדים למסגרת מומלץ להתייחס לשינויים בשגרה ולסיבתם ("המון זמן לא נפגשנו... קרו כל כך הרבה דברים לא נעימים... היו אזעקות... ולא נפגשנו כל יום, ולא אכלנו ארוחת בוקר, ולא שיחקנו, והתגעגענו לגן ואחד לשני... -הצעות לרגשות נוספים – אולי נסעתם מהבית? אולי פחדתם? איזה כיף שעכשיו אנחנו שוב ביחד)
- התייחסות ומתן פשר ע"י המחנכת לתגובה של ילד בקבוצה שיותר קשה לו

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 ההתכווננות 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 המתיחות 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)



סרן אוגו כזי להגיע ללב ההמלצות



יש גם מפגש המשק!

- למי זה מיועד? למי שהסתקרנה ומעוניינת להמשיך ולשמוע עוד, ובעיקר למי מעוניינת לקבל כלים מעשיים כיצד להדריך הורים בנושאים עליהם שוחחנו ולסייע להם בהתמודדות
- מתי זה יקרה? יום רביעי 18.3 השבוע! בשעה 16:00
- מה בתכנון?
- מערך מובנה שמיועד לתת כלים פרקטיים לקיים סדנה להורים
- שאלות נפוצות של הורים – ותשובות
- איך נרשמים?

שאלות



תודה על ההקשבה

