

מדברים ביחד
הורים וילדים



איך לעזור לילדים בתקופה סוערת

שאגת הארי

הרצאה להורים מרץ 26

ענת היימן ועינת שקד- מדברים ביחד

קצת על 'מדברים ביחד'

- נוסדה ב- 15.10.24 על ידי נעמה קרויזר- פסיכולוגית שיקומית, עינת שקד- פסיכולוגית קלינית, ונטע עופר- פסיכולוגית חינוכית, שלושתן מומחיות לגיל הרך, על מנת לתת מענה טיפולי מניעתי לתינוקות, פעוטות וילדים עד גיל 8 מיישובי עוטף עזה, שדרות ואופקים בעקבות אירועי ה-7 לאוקטובר.
- העמותה פועלת עד היום בפיתוח התערבויות טיפוליות, טיפול ישיר, הדרכה והכשרה של אנשי מקצוע והרחיבה את פעילותה גם לתושבי הצפון והמרכז.
- 'מדברים' במספרים: מעל 3000 ילדים שקיבלו התערבויות, מעל 400 אנשי מקצוע שהוכשרו בפרוטוקול

אירועים קשים משפיעים על ילדים בגיל הרך

- "אבל הילד שלי ישן כל האירוע"...
- הוא לא זוכר כלום, וגם בכלל לא הבין מה קורה"...
- סוגים רלוונטיים של אירועי דחק בתקופה הנוכחית- מילואים, אזהקות, חשיפה לתכנים קשים, סטס הורי.

איך ילד בגיל הרך חווה אירוע דחק?

- האירוע מייצר 'גל' של גירויים שמציפים את הילד
- ההצפה מלווה ברגשות קשים דוגמת בהלה, פחד, חוסר אונים, זעם ועלבון
- ההורה אינו זמין לרוב לסייע לילד לעבד את האירוע. זה מביא לכעס, אכזבה ועלבון
- לכן האירוע נותר לא מעובד, מווסת, או בעל משמעות ומובן.
- ילדים רגישים ביותר לאופן שבו הוריהם מגיבים לאירועים- כמובן לא רק לתגובה המילולית

ילדים הם תצפיתנים מעולים ופרשנים גרועים

כיצד נזהה ילד שמגיב לאירועי דחק?

- ככל שילדים הם קטנים יותר, נתקשה לזהות את תגובת הדחק שלהם
- פעוטות ותינוקות מגיבים דרך תפקוד, גוף והתנהגות
- סימפטומים נפוצים: הרטבות, עצירות, התפרצויות זעם, קשיי שינה, אכילה, היצמדות, התעקשויות, רגרסיה התנהגותית/ התפתחותית, בכי, חוסר שקט, סימפטומים גופניים- חום, דלקות חוזרות.
- הסימפטום הוא הדרך החכמה של הלב והגוף של הילד לספר לנו מה הוא מרגיש ולבקש עזרה

אז מה עושים?

- הפתרון פשוט- שיח רגשי עם הילד
- יש הרבה דרכים לעשות זאת, בתנאי שנשמור על העקרון- שהילד ירגיש שאכפת לנו ממה שהוא מרגיש
- ומה אם "נשתול לו בראש רעיונות?"

הכנת ההורה לשיחה עם הילד:

- איפה אנחנו חושבים שיתאים לילד לדבר (בשיחה לבד בחדר, לפני השינה, בזמן משחק משותף)
- האם שני ההורים או אחד מהם
- האם הילדים ביחד או לחוד

מרכיבי השיחה

- המסר המרכזי: אני כאן, חשוב לי מה אתה מרגיש, אני יכול לעזור לך
- שאלות והצעות על מה הילד הרגיש ומרגיש
- תיקוף של כל מה שהילד אומר
- תיקון ולקיחת אחריות כאשר רלוונטי
- החזרת בטחון בקשר וביכולת שלנו לעזור לילד ולהגן עליו

שאלות והצעות על מה הילד הרגיש ומרגיש

- דיבור טנטטיבי ולא חקירתי, הצעות, שיתוף של מה שאנחנו הרגשנו, שימוש במשחק השלכתי
- "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?"
- מה לא? שאלות פתוחות, הטלת ספק, הקטנה, ביטול, תיקון הרגש שהילד מביע, או תיקון הנרטיב, לספר לילד בצורה מוחלטת מה הוא הרגיש

תיקוף של מה שהילד אומר

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

תיקון ולקיחת אחריות (כאשר רלוונטי)

- מסרים קצרים ופשוטים אם זה עולה במהלך הפגישה
- דוגמאות:
 - אני מצטער שאין לי סבלנות כל כך הרבה פעמים
 - אני מצטער שהבהלתי אותך
 - ראיתי שנעלבת, גם אני הייתי נעלב וכועס
 - זה באמת לא יפה כשהורים ככה צועקים ומלחיצים
 - אני מצטער שלא הבנתי שאתה עושה פיפי בגלל הפחד ולא בכוונה וכעסתי
- מה לא:
 - הסברים ארוכים על למה עשיתי את זה
 - העברת אחריות לילד (זה רק בגלל שאתה...)
 - הכחשה ותיקון העובדות (לא בדיוק צעקתי)

החזרת בטחון בקשר וביכולת של ההורה לעזור לילד ולהגן עליו

- מעכשיו חשוב לי ממש שתספר לי כדי שאוכל לדעת ולעזור לך עם כל הרגשות האלה
- אני לא יכול להבטיח לצערי שלא יהיו עוד טילים אבל אנחנו נעשה הכל כדי להישמר ולעזור לך עם כל מה שקורה
- לפעמים, כמו עכשיו, גם אמהות לא יכולות לפתור את כל הבעיות אבל הן תמיד יכולות לעזור לך
- מסרים מרגיעים: הסיכוי לטיל הוא נמוך מאוד (אפשר לעשות המחשה), יש אזעקות ואז אנחנו הולכים למקום מוגן יותר.
- מה לא:
 - לא להבטיח מה שאי אפשר לקיים,
 - לא לבטל את זה שזה עדיין מפחיד

דוגמא לשיח אמא וילד- בן 4

אמא: בוא ילד שלי, אני אשכיב אותך, הגיע הזמן ללכת לישון

ילד: אמא, אני לא רוצה לישון, לא למיטה

אמא: אתה לא רוצה לישון איתייצ'וק? למרות שככ מאוחר ואתה עייף אתה לא רוצה לישון? אתה יודע, יש לי ניחוש, רוצה לשמוע??

ילד: מהנהן

אמא: אני חושבת שאולי אתה לא רוצה לישון בגלל שהיו כל כך הרבה אזעקות היום, והן עשו רעש כזה חזק!!! וכל הגוף שלך התמלא בפחד, נכון? כי הן מבהילות ממש האזעקות האלה. יכול להיות שאני צודקת?

ילד: מהנהן- כי הן עושות ככה- וואהההה!

אמא: אתה צודק חמוד, הן עושות וואהההה, וזה מפחיד?

ילד: כן אני נבהלתי

אמא: בטח שנבהלת, זה לא נעים בכלל, כי אפילו שאנחנו יודעים שהאזעקה רוצה לשמור עלינו היא ממש יכולה להיות מעצבנת ומבהילה. ומה אתה מרגיש בגוף שלך כשהיא ככה עושה ומבהילה אותך?

ילד: מדגים שהלב שלו דופק חזק

אמא: אה... הלב שלך דופק... איזה יופי שאתה מספר לי איך הלב שלך מרגיש... אז אם הלב שלך דופק ככה, מה הפלא שקשה לך ללכת לישון? אני צודקת?

ילד: אני לא רוצה לישון, אני רוצה להיות אתך!

אמא: אה, הלב החכם שלך רוצה להיות קרוב אליי כי פחדת, וילדים שפחדים רוצים לדעת שמא שלהם קרובה ושומרת. אז תדע חמוד שאני פה שומרת גם כשאתה ישן, ועכשיו שדיברנו על מה שהלב שלך מרגיש בטח יהיה לך יותר קל להירדם, ואם תרצה לספר לי על מה שקורה לך בלב אני פה בשביל להקשיב לה-כל, בסדר?

דוגמא- בן 3

אמא: חמוד שלי, אני רואה שהגוף שלך רועד, אתה מרגיש את זה?

ילד: אמא זה הגוף שלי רועד, לא אני

אמא: אה, זה הגוף שלך... אתה יודע, הגוף שלך ממש צודק! הוא רועד כי יש בתוכו המון פחד, אתה אולי פוחד מהאזעקה?

ילד: כן, אני לא אוהב את הצליל שלה, תעשי שזה יפסיק!

אמא: אוי חמוד שלי אני ממש מצטערת שאני לא יכולה לעשות שהצליל הזה יפסיק... כי הוא באמת מבהיל ומפחיד, אתה ממש צודק... אתה רוצה לספר לי מה אתה מרגיש בגוף? כי אם נדבר על הפחד במילים אז הלב מרגיש יותר טוב, ידעת את זה?

ילד: אני פוחד שיהיה בום גדול כמו אתמול

אמא: וואו באמת היה בום ממש גדול אתמול. גם אני נבהלתי. אתה נבהלת מאד?

ילד: כן הלב שלי קפץ

אמא: אה וואו הלב שלך קפץ מרוב שנבהלת! זה ממש חשוב לי לשמוע את כל מה שהרגשת ילד שלי, אני ממש שמחה שאתה אומר לי מה הרגשת בלב. וגם עכשיו הלב שלך קופץ?

ילד: לא אבל אני מפחד שהוא יקפוץ אם יהיה בום

אמא: אז בוא אליי ילד שלי, נתחבק ותגיד לי אם הלב שלך מרגיש יותר טוב, בסדר? איך זה עכשיו? יותר טוב?

ילד: מהנהן

אמא: אני אחבק אותך חזק עד שתרגיש שהלב שלך נרגע, טוב? אולי יהיו עוד אזעקות ואפילו לפעמים בומים מפחידים אבל תמיד יהיה לי חיבוק בשבילך



דוגמא- סרט

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 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)



חשוב לקיים שיח רגשי עם תינוקות, פעוטות וילדים לאחר אירועים מלחיצים כדי לעזור להם בוויסות רגשי.
אם אתם מעוניינים בייעוץ בנוגע לאיך לדבר עם ילדיכם על האירועים, אתם מוזמנים לפנות לפגישת הדרכת
הורים חד פעמית ללא עלות עם מטפלת מעמותת "מדברים ביחד - הורים וילדים" (ייתן באופן זמני בלבד
בעקבות מבצע שאגת הארי ע"י מדברים ביחד בשיתוף חוסן גליל)

[HTTPS://FORMS.GLE/ZK3HT5UUAJ1WKJZA6](https://forms.gle/ZK3HT5UUAJ1WKJZA6)

שאלות

תודה רבה