

אתי רזנצוייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

etikivun@gmail.com | www.eti-kriatkivun.co.il | 058-326-4443

כלים להתמודדות עם ילדים במצבי חירום

מלחמה היא זמן מורכב המזמן גם מלחמה בין כוחות הנפש. תחושות, רגשות, מחשבות עולים, בלי שליטה ומודע, למרחב העיבוד ומבקשים את התייחסותינו: הורים ואנשי מקצוע. החוסן, הפחד, הדאגה, השלווה, הכעס, הרוע, העדר השליטה, חוסר האונים, הזיכרונות ממלחמות קודמות, דרכי ההתמודדות עם תמות הניתנות לגדילה עד אימה או למזעור, עיבוד עד לחזרה לשליטה מחייבים ומזכים אותנו לעשות סדר בשביל למנוע או למזער פגיעות עד כמה שנוכל.

ותמיד, כמו בריקוד משותף, נוכל לחוש את התהליך המקביל בין הרקדן הראשי שאמור להיות אני – המבוגר האחראי בתמונה, לבין ילדי או מטופלי. וללא ספק ככל שהרקדן הראשי יותר רגוע, מיומן, בעל חוסן, נתרמים וגדלים מכך, גם במצבי חירום, כל הרקדנים הקשורים למובייל.

בזמן מלחמת לבנון השנייה פיתח פרופסור מולי להד, מודל להתמודדות במצבי חירום. המודל נקרא גש"ר מאח"ד, והוא פועל על פי מוקדי ההרגעה שלנו. המודל מתבסס על העיקרון כי לכולנו קיים סגנון תגובה דומיננטי ולרוב אנו משלבים מספר אפיונים. חשוב לזהות בעצמנו ובקרובים לנו מהו הסגנון המועדף, לקבל ולכבד אותו. לעיתים נגלה שאנו משלימים אחד את השני ולפיכך מתמודדים יחד.

בזמני לחץ וחירום, נסי לזהות מה יכול להרגיע את ילדיך- ואת עצמך, כמובן:

ג – גוף. התמקדות בהרגעת הלחץ דרך הגוף:

- זה הזמן לשעת הרפייה. הדליקי מוזיקה נעימה, וערכו הרפיה של כל שרירי הגוף, עצימת עיניים ושחרור הרגשות.
- אספי את הילדים לשעה של פעילות גופנית ממריצה, משחררת ומרגיעה: קפיצות, הליכה או רכיבה על אופניים.
- מגע קרוב, ערסול, שימוש בחפצים עוטפים ומגנים [שמיכת צמר, פוף, ערסל] יכולים להיות נעימים לבעלי ערוץ דומיננטי זה.

ש – שכל: החשיבה מתערפלת ומשתבשת תחת לחץ. כדי להקטין את תחושת חוסר האונים ולפתח גישה חיובית, נסו לעבוד על פי הנקודות הבאות:

- נסו לחזק מחשבות חיוביות – אמוניות: אנו ביד ה', הכל מאיתנו והכל לטובה; אין עוד מלבדו.
- נסו להיות אופטימיים: בע"ה, ששומר עלינו מכל רע לא יקרה לנו דבר. אנו בידיו והוא שומר עלינו.
- תנו ידע מותאם ליכולת הקוגניטיבית והרגשית. דברו גם על הסתברות, לא מתוך פאניקה.
- **ר – רגש:** מגוון רחב של רגשות מתעוררים עקב מצב לחץ. עצירת הביטוי הרגשי עלולה להיות מסוכנת לבריאות הנפשית והגופנית. חשוב לעודד ביטוי רגשי באמצעים מילוליים של דיבור, שיחה, ויצירה. זאת כדי להפחית תחושות לחץ ומצוקה.
- דברו על הפחד, תנו לו מקום. תני לכל ילד להשלים היגדים כמו: אני הכי מפחד מ... אני עצוב כי... אם, אז...
- עודדי כל ילד לדייק את הרגש שהוא חש על ידי שיחה שיתופית.



אתי רזנצוייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

etikivun@gmail.com | www.eti-kriatkivun.co.il | 058-326-4443

- תוכלו לשתף ברגשות שלכם מהמלחמות אותן חוויתם.
- הציעו מגוון ציורים ותמונות של הבעות פנים וחברו אותם לרגשות המדוברים.
- אין ברגשות "נכון" או "לא נכון". הכול קביל. וכשנקשיב בנינוחות, הכול ירגע, בעז"ה ויהיה קל יותר להכלה.

מ – משפחה: המערכת המשפחתית היא מערכת חברתית ראשונית חיונית לפיתוח כישורי התמודדות בלחצי-החיים. היא מסוגלת להעניק אהבה, תמיכה וסיוע, היוצרים את הבסיס להישרדות ולמרפא במצבי מצוקה.

- היו ביחד. זה הזמן לאפייה משותפת, לשעה של משחק משפחתי או סידור אלבומים.

א – אמונה: האמונה מעניקה משמעות למצוקה ולסבל.

- נסי לחזק את האמונה על ידי אמירת משפטי חיזוק כמו: תהילים נגד טילים, אם ה' לא ישמור עיר... "לכל כדור יש כתובת" וכדומה. לכל משפחה יש את הקודים שלה בהתמודדות. צרו אותם וצקו תוכן משמעותי ומחבר.
- אמירת תהילים משותפת- כשאחד החזן, והאחרים- הקהל...

ח – חברה: לתמיכה מצד הקבוצה החברתית יש חשיבות עליונה בהתמודדות עם לחצים ובמשברים.

- עודדי את הילדים לפגוש חברים- שכנים שגרים סמוך אליכם או חברי הכיתה.
- חברות בין אחים חשובה לא פחות- יזמי שעת סיפור משותפת, משחק חווייתי או שעת יצירה.

ד – דמיון: הפלגה בדמיון מאפשרת הסחת דעת והפוגה במצבי מצוקה מתמשכים.

- זה הזמן לסיפור משפחתי בהמשכים, בו כל ילד ממציא את ההמשך האהוב עליו.
- נסו לשבת יחד ולדמיי מציאות אחרת, בה כל ילד בורח לעולם אחר. ולפני ואחרי כל ההמלצות, נשמו את ילדיכם, היו רגישים לתגובותיהם והתנהגותם. כבדו את המרחב והזמן שהם זקוקים לו והיו שם בשבילם.

אם נשאתם עם שאלות, אם משהו מטריד אתכם

תוכלו לכתוב ובס"ד לקבל מענה חינמי במסגרת ה"מקום שלכם"

העבירו בשמחה למי שיתרם מכך: