

שלום וברכה הורים יקרים,

אנחנו נמצאים בתקופה ביטחונית קשה מורכבת. בה נמצא מולנו אויב רצחני שלא בוחל באמצעים וללא שום אמת מוסר. אתם ובני משפחותיכם הייתם נתונים בסיטואציה של סיכון חיים ממשי בעוצמות שונות ואף חלקכם איבדתם אנשים קרובים ומוכרים לכם. חלק מהאנשים עדיין לא ידוע מה עלה בגורלם. מצב זה מעורר בכולנו רגשות קשים מאוד ומערער את תחושת הביטחון והמוגנות. חשוב קודם כל לבדוק מה קורה איתי, ההורה. לדאוג לעצמי, להחזיר לעצמי עד כמה שניתן את החוסן שלי. לעשות פעולות שונות תחושה של ביטחון ואף להעזר במידת הצורך באנשי טיפול שנמצאים במקומות הפינני השונים.

במצבים כאלה, הילדים מתקשים לעיתים לבטא את מצוקותיהם באופן מילולי, לא תמיד יודעים לפענח את הסיטואציות אליהן נקלעו ואנו כמבוגרים צריכים לסייע להם. עם זאת, לילדים יש כוחות וחוסן טבעי להתמודד עם מצבים מסוג זה. מומלץ על:

מתן מידע אמין ומעודכן גם אם הוא בעל תוכן קשה כגון: קרוב משפחה שנעדר. חשוב לתווך את המידע ולתת את המידע הרלוונטי. לבדוק איתם מה הם יודעים ומבינים ולארגן להם את המידע בצורה מסודרת עד כמה שניתן. ארגון המידע נותן תחושה של ביטחון.

וייסות המידע – ישנו מידע רב וסרטונים שמסתובבים ברשתות החברתיות שיכול להיות מציף וטראומתי. חשוב עד כמה שניתן לא לחשוף אותם לתוכן זה אלא להעביר אותו תחת בקרה שלכם בצורה מווסתת ומתווכת.

שיחה: לשוחח עם הילדים בהתאם לגיל ולרמה של כל אחד מהם. אתם הכתובת הטבעית שלהם ומכם הם שואבים תמיכה וכוח. להעביר מסרים בוני חוסן כגון: נמצא ביחד את הכוחות שיש בנו כדי להתמודד. רוב האנשים מוצאים כוחות נפש להתמודד עם מצבים קשים ומתאוששים כעבור זמן מסוים. לכל אחד יש ערוץ התמודדות שעוזר לו ונוכל לבחור יחד מה המתאים ביותר. חשוב לעודד את הילדים לבטא את תחושותיהם ולתת להם תוקף. טבעי לחוש רגשות של עצב, כעס, תסכול, חוסר אונים, ובאותה מידה טבעי לרצות מהר לחזור לשגרה ולהנאה של משחק עם חברים או יצירה. ילדים לעיתים מגיבים מיד, ולעיתים התגובה שלהם מושהית. כל תגובה היא נורמלית.

חיזוק ההתמודדות: לחשוב יחד על הדרכים בהם אנחנו מתחזקים ומתעודדים (מה יכול לעזור לנו להתגבר? מה עזר לנו בעבר במקרה דומה?)

עידוד לעשייה: לעודד לפעולות שעוזרות להירגע ולהשיג תחושה של שליטה (ציור, ספורט, מוסיקה וכו'). כמו כן, לחשוב על פעולות שיכולות לעודד ולחזק אחרים. ידוע שהעשייה מחזקת, משחררת ומחברת.

ציפייה לחזרה לשגרה: להעביר מסר שלמרות החוויות הקשות שעברנו, אנחנו נמצאים במקום בטוח, הצבא טיהר את כל היישובים והרג את המחבלים ועכשיו הוא עבר לתקוף את אויבינו והוא ממשיך ומגן עלינו. אנחנו יודעים שגם לאחר אירועי משבר קשים מאוד ישנה החלמה טבעית וחזרה הדרגתית לשיגרה.

בתקווה לימים טובים ושקטים יותר

שפ"ח ומרכז חוסן

