

ארבעה כללים להתמודדות עם ילדים במצבי חירום

1. להסביר לילדים את המצב

לתת מידע מסודר ומאורגן גם לילדים קטנים. עצם השיחה והדיבור מכניסים תחושה של שליטה והבנה לגבי המצב. לא להסס להסביר לילדים מה ידוע כרגע על המצב ומה חושבים לגבי הצפוי בימים הקרובים. כאשר הילד קולט שההורה פתוח לשיחה ומסביר לו בשקט את הדברים, הוא מרגיש בטוח להעלות קשיים ושאלות. חשוב להקשיב לשאלות ולענות להם בסבלנות, עצם העלאת השאלות על ידי הילדים מאפשרת להם לשחרר את המועקות ולדבר על הדברים הכי מפחידים לגביו.

2. לא להבטיח שאין שום סכנה

במסגרת מתן המידע, לא מומלץ לומר שאין שום סכנה או שבטוח במאה אחוזים שהכול יהיה בסדר, אלא לשדר שכל הפעולות האחראיות שנדרשות מהמצב נעשו, שגורמי הביטחון מטפלים ומחליטים בצורה שקולה וכך גם ההורים - מקשיבים להוראות ומחליטים איך להתנהג בצורה השקולה והאחראית ביותר. אם הילד חרד במיוחד - לא להיבהל ולא לנסות להרגיע בלי הרף, כי זה יכול לגרום ללחץ נוסף. יש פשוט להסביר שכרגע כולם בלחץ, זה בסדר ונורמאלי ושהסכנות מטופלות ונבדקות כל הזמן ע"י ההורים והגורמים המתאימים.

3. ליזום פעילות עם הילדים

חשוב לאפשר הסחת דעת מהמצב ע"י משחקים, סרטים, תשבצים וכל דבר דומה. כמו כן חשוב לארגן פעולות שגרה - להכין ארוחות יחד, ולעשות כמה שיותר פעולות יחד בתוך המשפחה (לסדר אלבומים, לשחק מונפול וכדומה).

4. לנשום באופן מרגיע

ברמה הגופנית, כשילד נכנס ללחץ, חשוב ללמד אותו לנשום באופן מרגיע. הנשימה הנכונה במצב חרדה היא נשימה שבה מוציאים יותר אויר ממה שמכניסים. עושים זאת באופן הבא: שואפים וסופרים עד 2 או 3 ואז נושפים תוך ספירה עד 4 או 5. נשימות כאלה מאוד מרגיעות ואם חוזרים עליהן 5-10 פעמים הן מורידות לחץ. תרגיל נוסף - בזמן לחץ כיווץ של האגרופים וספירה עד 4 ואז שחרור שלהן במשך 4 פעמים - מביא לתחושת שחרור והורדת לחץ.