

**תגובות ילדים למצבי לחץ והמלצות לדרכי תגובה של ההורים בטווח הקצר**

<b>הסימן</b>	<b>פירוט הסימן</b>	<b>רצוי לעשות</b>	<b>אין לעשות</b>
<b>הילד נצמד להורה ומבקש קירבה</b>	אינו מוכן להשאר לבד, אינו מוכן ללכת לגן ולבית הספר	להחזיר לילד את בטחונו, להיות עם הילד עד כמה שניתן, לשוחח איתו כדי להרגיעו, לשמור על מסגרת חיים רגילה	לנסות להימנע מביטויי כעס וזלזול. לעודד את הילד להיפרד אך לא להיכנס לעימות.
<b>בעיות אכילה</b>	חוסר תיאבון, הקאות, יריקות	שמרו על מסגרת זמני האכילה והרגלי האכילה התקינים. לא לחשוש – ילד בריא יבקש אוכל בעצמו	אין להכריח את הילד לאכול ולא להילחם בו.
<b>בעיות בהרגלי ניקיון</b>	חזרה להתנהגות ילדותית. הרטבה ועשיית צרכים	שוחחו עם הילד כדי להרגיעו, עזרו לילד לשמור על זמני יציאה קבועים	לא לכעוס ולא להיכנס למלחמה. הדבר רק יגביר מתח
<b>פחדי לילה וקשיי שינה</b>	פחד מפני הליכה לישון, פחד מהתעוררות וסיוטי לילה, פחד מהישארות לבד בחושך.	שמרו על הרגלי שינה קבועים. שוחחו עם הילד על פחדיו	היו עם הילד כאשר הוא מפחד ליד מיטתו ולא במיטתך. השתדלו לא לתת סמי שינה, אלא בעצת רופא.
<b>מחושים גופניים</b>	כאבי בטן, כאבי ראש	היו עם הילד או שחקו ודובבו אותו על פחדיו. התייעצו עם רופא	אין לתת לילד תרופה ללא מרשם.
<b>תוקפנות</b>	תוקפנות גופנית לגבי בני משפחה ואחרים. תוקפנות ועקשנות שתכליתה להתגבר על תחושת אין אונים	שוחחו עם ילד ועודדו אותו לבטא עצמו. חשוב לתת לילד להבין שיש גבול לדרישותיו ותוקפנותו. יש לאפשר לו לבטא את פחדיו וכעסיו, בציר ומשחק או בדיבור	ילד הכועס יש לעוצרו ולהרגיעו בתקיפות ולא בתוקפנות

**תגובות ילדים למצבי לחץ והמלצות לדרכי תגובה של ההורים בטווח הקצר**

<b>הסימן</b>	<b>פירוט הסימן</b>	<b>רצוי לעשות</b>	<b>אין לעשות</b>
<b>פעילות יתר</b>	וכחנות, דיבור שוטף. (תכליתם להתגבר על תחושת חוסר אונים).	הקשבה ומיתון הפעילות המוגזמת, אם אפשר על ידי מתן תפקיד או מטלה כלשהי, להציב גבולות בזהירות	לא להתווכח עם הילד, לא לומר שאינו צריך להרגיש כפי שהוא מרגיש.
<b>תופעות אחרות</b>	מציצת אצבע, אוננות מוגברת, גמגום ועוויתות	במקרה של גמגום ועוויתות יש להתייעץ עם מומחה (רופא או פסיכולוג).	לא לפחד מהתופעה, לא לאיים ולא להעניש, לנסות להרגיע את הילד
<b>קושי בריכוז</b>	קושי למקד תשומת לב בעניין אחד, בלבול, שעמום, אי ידיעה מה לעשות ובמה לשחק	לתת לילד משימות קצרות, פשוטות וברורות, כדי להחזירו לאט לאיזון שלו.	
<b>דיכאון/ אפטיות</b>	שתיקה, עצבות ממושכת, האטה בפעילות, חוסר תיאבון, הבעת ריקנות, מבט תוהה	לתת תשומת לב, ליצור מגע אישי, דיבוב ושיחה לתת אוכל נוזלי וחם.	לא לגלות רחמים מוגזמים או כעס.
<b>תגובת חריפות ותגובות אנטי חברתיות</b>	ניסיון להינתק מהסובב, כאבי ראש חזקים, כאבי בטן, הרגשת שיתוק בחלקי גוף שונים, חוסר בטחון רב	לגלות תשומת לב, לספק מקום נוח ומבודד, להתייעץ עם רופא.	לא להאשים ולא להבטיח ש"הכל יהיה בסדר". לא לתת תרופה ללא מרשם.
<b>פאניקה</b>	ניסיונות בריחה, אבדן שיפוט, ריצה פראית בכיוון בלתי	לנסות לעצור בתקיפות ורק אם אין ברירה אף בכוח, לתת הוראות	לא להכות, לא לשפוך מים, לא לסטור, לא ליצור התקהלויות, לא

לתת תרופות ללא הנחיית רופא .	פשוטות וברורות כדי להחזירו בהדרגה לאיזון .	מבוקר	
---------------------------------	--	-------	--