

הורים יקרים

הכנו עבורכם הנחיות לדיבור עם ילדים וילדות בגיל הרך.

הנחיות אלו מיועדות לילדים באזורים בארץ שלא היו חשופים לחזירות מחבלים.

עם פרוץ מלחמת "חרבות ברזל" רצינו להדגיש שתינוקות ופעוטות חשים ומרגישים את המתח, הדאגה והשינוי בשגרה ולכן יש חשיבות רבה לדבר עימם על המצב ולהסביר מה קורה.

נדגיש כי מוטב להמנע לגמרי מחשיפת ילדים וילדות צעירים למשדרי חדשות/סרטונים – ברשתות, בטלביזיה וברדיו. גם כאשר מדובר בילדים צעירים מאד, אפילו לפני התפתחות הדיבור – חשיפות אלו גורמות להעלאת חרדה ומתח, ומייצרות נזק נפשי. נסו להמנע מצפייה או האזנה לחדשות ליד הילדים בטלביזיה או במכשירי הטלפון.

לפעמים נראה שפעוטות בגילאי 0-5 פחות מבינים ואנחנו מנסים להגן עליהם מהמציאות ולחסוך להם את ההסברים. אבל דווקא לילדים הצעירים יש פחות כלים להתמודדות עם המשמעות של האזעקות, הטילים, הורה שגויס. למילואים והמחשבה שמישהו רוצה לפגוע בהם.

הם זקוקים לנו שנסביר, נרגיע וניתן מילים לחוויה המפחידה.

אנחנו ההורים מהווים את מקור הבטחון העיקרי והחשוב ביותר עבור הילדים. עלינו הילדים והילדות סומכים. מה שנאמר הוא מבחינתם הדבר הנכון והמרגיע. כשילדות וילדים מביטים אל אמא ואבא רגועים, הם נרגעים.

ישנם מספר כללי אצבע לשיחה שאתם יכולים להיעזר בהם בדיבור עם תינוקות ופעוטות:

1. חשוב להסביר את המצב גם לתינוקות ופעוטות, לא להתעלם ממנו, תוך שימוש במילים ומושגים מותאמים לגילם ובמשפטים קצרים.
 2. חשוב להתייחס לרגשותיו.ה של הילד.ה, לומר שדאגה, חשש ובכי הם לגיטימיים. אפשר לעזור ולחבר עבור הילד.ה בין התנהגויות שלו.ה לרגשות. למשל, שזה שהוא או היא מתקשים להרדם קשור לזה שהם דואגים או פוחדים.
 3. המצב הנוכחי מעורר גם בנו ההורים דאגה רבה. חשוב להסביר זאת לילדים (כן, ילדות וילדים עסוקים מאוד בדאגה לנו ההורים). לצד השיח על הדאגה חשוב להעביר מסר של בטחון, אם בעזרת
 4. התייחסות לכוחות שלנו או בעזרת התייחסות לגורמים אחרים שמעניקים כעת תחושת בטחון למשל אמצעי המיגון השונים כמו ממ"ד, כיפת ברזל, וצה"ל.
- שוב נדגיש כי היכולת שלכם, ההורים, להתמודד עם המצב, לשדר בטחון ולהשאר רגועים, קריטית לאופן שבו הילד.ה יתפסו את המציאות הנוכחית ויצליחו לתפקד ולהתמודד עימה.

דוגמאות לשיח עם הילדים:

ילדים מגיל שנתיים ומעלה ניתן לומר למשל: כשילדים רבים הם יכולים לצעוק ולהרביץ וכשמדינות רבות הן יוצאות למלחמה. במלחמה החיילים ולפעמים גם מבוגרים אחרים (אבא, אמא, אחות, דוד.ה) נקראים לבוא לעזור לשמור על כולנו. במלחמה לפעמים גם זורקים טילים. כשיש טילים צריך להשמר. נשמעת אזעקה שנועדה להגן עלינו, היא מסמנת לנו שצריך ללכת לממ"ד או למדרגות. אלו מקומות שבהם לא נפגע. כולנו נשמרים, אמא ואבא וגם הילדים והילדות. אנחנו מקווים שבקרוב כולם ישלימו והריב יפסיק. בינתיים אנחנו לא הולכים לגן ונשארים עם המשפחה עד שהמצב יהיה בטוח. יש לנו הרבה דברים ששומרים עלינו - צבא חזק וכיפה חזקה, כיפת ברזל, שמגנה עלינו מהשמיים ופוגעת בטיל עוד לפני שהוא מגיע לפגוע בנו. יכול להיות שנרגיש ונחשוב כל מיני דברים, אנחנו יכולים לשתף את אבא ואמא מה אנחנו מרגישים ולעשות כל מיני דברים שנעימים וכיפים לנו.

לתינוקות ניתן לומר שיש בומים שיכולים להפחיד. כשזה קורה, צריך ללכת עם אמא ואבא לממ"ד/לחדר מדרגות שמגנים על כולנו. שאבא או אמא הלכו לעזור לשמור שלא יהיו בומים, אנחנו מתגעגעים ומחכים להם שיחזרו. בזמן הזה אני ביחד עם אמא (או אבא) ובני המשפחה שנשארו בבית ששומרים ודואגים לי.

במהלך השהות במרחב המוגן כדאי לשלב פעילות נעימה ומרגיעה כמו לשיר שיר ילדים מרגיע עם התינוקות והילדות, לשחק, להתחבק. אם יש אפשרות כדאי לקחת למרחב המוגן צעצוע אהוב/חפץ מרגיע ומשחקים.

ולסיום: חשוב מאוד במיוחד בימים אלו לשמור על שגרה, לשלב פעילויות נעימות ומהנות להורים וילדים כאחד, לתת משימות מתאימות ותפקידים ו"לרתום למאמץ", על מנת לחזק תחושת מסוגלות ושליטה, לדוגמא, לצייר יחד ציורים לחיילים, לארוז בגדים ומשחקים עבור ילדים שנאלצו להתפנות מביתם.

חשוב מאוד לתת מקום לתקווה, לכך שהמצב זמני וככה יש לו פתרון, גם בהיבט של הגנה בטווח הקצר וגם לעודד תקווה שהאלימות תפסק בטווח הארוך.

בברכת שקט,

צוות היחידה לגיל הינקות