

מדריך הורים: איך לעזור לילדים להתמודד עם חשיפה לתקשורת בתקופות מאתגרות

ד"ר פורטו בן הראש

האירועים המסעירים שמעסיקים את כולנו בימים הללו (שחרור החטופים, ציון שנתיים לטבח ולמלחמה ועוד) גורמים לנו לצרוך עוד יותר תקשורת מהרגיל. בבתים רבים הטלוויזיה תהיה פתוחה בלי הפסקה, חוץ מההצמדות של כל אחד לרשתות החברתיות בנייד. מה גם שהילדים בבית כי יש חופשה מהמסגרות. כל אלה ביחד יוצרים חשיפה עצומה של ילדים לסיפורים ותמונות שלעיתים קרובות אינם מתאימים לגיל ו/או למצב הרגשי של כל ילד.

אמנם יהיו תמונות שמחות ומרגשות של חזרת החטופים, אך במקביל יהיו סיפורים על החטיפות ועל הגיהנום בעזה, על הרוצחים שעומדים להשתחרר מהכלא והפיגועים שהם ביצעו, יהיו תוכניות סיכום על שנתיים לטבח, על הנופלים במלחמה ועוד. כל זה יחד מהווה הצפה עצומה של תמונות וסיפורים על הנפש של ילדים שחלקם כבר נמצאים במצוקה, בשל שנתיים של דחק מתמשך.

חשוב לדעת: מחקרים הוכיחו שלחשיפה כזו יש פוטנציאל טראומטי משמעותי, במיוחד כשילדים כבר נמצאים במצוקה בגלל שנתיים של דחק מתמשך.

שלב ראשון: צמצום החשיפה

הכלל הזהב: צמצמו כמה שאפשר חשיפה לא מבוקרת לחדשות ולמסכים.

דוגמה לחשיבה הורית:

תארו לעצמכם ילד בן 4 ששומע שוב ושוב: "נחטף מביתו וחזר אחרי שנתיים של עינוי במנהרות". אילו תמונות מפחידות מתפתחות בראשו הקטן?

איך עושים את זה?

- בחרו במודע מה רואים, מתי ומי נוכח
- הגבילו מה מעלים לסטורי או מעבירים הלאה ברשתות
- זכרו: גם ערוצי חדשות "רגילים" עלולים להציף ילדים, במיוחד בגיל הרך

שלב שני: פתחו שיחה (אל תחכו שהילד יתחיל!)

עקרונות בסיסיים

- שיחה נפרדת עם כל ילד, בכל גיל
- אל תשאלו "האם נחשפת?" - זה נשמע כמו האשמה
- אמרו "כולנו נחשפנו לתמונות וסיפורים קשים" - זה מנרמל ומסיר אשמה

איך פותחים?

נסו שאלה מזמינה כמו:
"מה התמונה או הסיפור שאתה זוכר הכי חזק?"

שלושת השלבים של השיחה המרפאת

1. נרמול - "זה קורה לכולם"

מה אומרים:

"התמונות האלה יכולות לחזור לראש שלך שוב ושוב, גם כשאתה לא רוצה לחשוב עליהם. זה מה שקורה לכולנו עם דברים מפחידים. זה מאוד מפריע - ספר לי מה קורה אצלך?"

המטרה:

- לעודד שיתוף במחשבות וברגשות
- לזהות ביחד את הרגשות: פחד, כעס, גועל, אימה, ייאוש
- עצם הזיהוי המפורש של הרגש יוצר הקלה משמעותית!



מדריך הורים: איך לעזור לילדים להתמודד עם חשיפה לתקשורת בתקופות מאתגרות

ד"ר פורטו בן הראש

**2. תיקוף - "זה לגיטימי להרגיש ככה"
מה אומרים:**

"זה ממש לא נעים שבגלל הדברים האלה ששמעת, באות לך לראש כל מיני מחשבות מפחידות..."
המטרה:
להביע אמפתיה כנה לאי הנוחות שהילד חווה

**3. ציפייה לשיפור - "זה יעבור"
מה אומרים:**

"עכשיו המחשבות האלה באות הרבה ומפחידות אותך. תדע שעם הזמן זה יקרה פחות ופחות. בסוף הן כמעט לא יבואו וזה לא יפריע לך יותר."
כלי חשוב - דיבור פנימי:
לימדו את הילד להגיד לעצמו כשהמחשבות מציפות:
"זה דבר שילך ויפחת עם הזמן"

כלים פרקטיים לילד

להתמודדות עם מחשבות חודרניות:

7. טכניקת הדיבור העצמי
"אני יודע/ת שזה יעבור. המחשבות האלה יהיו פחות ופחות חזקות"

2. הסחת דעת מעשית (לא במסכים!)

- להכין משהו במטבח עם אמא/אבא
- לקפל כביסה ביחד
- הכי יעיל: פעילות גופנית! (ריצה, קפיצה בחבל, ריקוד)

3. טכניקת "שיום הרגש"

ללמד את הילד לתת שם למה שהוא מרגיש: "אני מרגיש פחד", "אני מרגיש כעס"

4. "מרחב בטוח מנטלי"

עזרו לילד ליצור במחשבה מקום בטוח ושקט שהוא יכול "לנסוע אליו" כשהוא מרגיש לא בסדר. אפשר לדמיין במילים, לצייר, לפסל או בכל דרך שמרגישה נוח.

5. נשימות עמוקות

נשימה ל-4, החזקה ל-4, נשיפה ל-4 - פשוט ויעיל

מדריך הורים: איך לעזור לילדים להתמודד עם חשיפה לתקשורת בתקופות מאתגרות

ד"ר פורטו בן הראש

התאמות אם אבא/אמא במילואים:

הסבירו שמה שראו בטלוויזיה הוא קיצוני ונדיר מאוד, לא מה שקורה בדרך כלל בצבא. משפט מחזק:

"הצבא שלנו שומר עלינו ומרחיק מאיתנו את האנשים הרעים"

איך נשמור על עצמנו כהורים?

המציאות: לא תוכלו לעזור אם אתם שבורים
אתם לא צריכים להיות מושלמים, אבל אתם צריכים להיות יציבים מספיק.

כלים להורים:

1. הכירו במגבלות שלכם

- גם לכם מותר להרגיש מוצפים
- גם אתם צריכים הפסקות מהחדשות
- זה לא אנוכיות, זה הישרדות

2. תקשורת זוגית/תמיכה חברתית

- דברו עם בן/בת הזוג על איך אתם מרגישים
- חלקו תפקידים: מי מוכן לטפל היום בשיחות הקשות?
- פנו לחברים/משפחה כשצריך "תור פינוק"

3. שמרו על שגרה אישית

- 10 דקות ביום רק לכם - קפה, מוזיקה, קריאה
- פעילות גופנית (גם בשבילכם זה הכלי הכי יעיל!)
- שינה - ממש, זה לא מותרות

4. הרשו לעצמכם "לא לדעת"

- אתם לא צריכים לדעת את התשובה לכל שאלה של הילד
- זה בסדר להגיד: "שאלה מצוינת, בואו נחשוב על זה ביחד"

5. שימו גבולות רגשיים

- אתם לא מטפלים של הילדים - אתם הורים
- תפקידכם לתמוך, לא לפתור הכל
- זה בסדר לפנות לעזרה מקצועית

6. תרגלו חמלה עצמית

במקום: "אני הורה גרוע, הילד שלי ראה משהו נורא"
נסו: "אני עושה כמיטב יכולתי במצב מאתגר, ועכשיו אני פועל לתקן"



מדריך הורים: איך לעזור לילדים להתמודד עם חשיפה לתקשורת בתקופות מאתגרות

ד"ר פורטו בן הראש

זכרו: זה תהליך!

- ילדים צעירים יכולים להתרכז בשיחה רק דקות בודדות
- לא נעשה הכל בשיחה אחת
- פעלו בהדרגה ובסבלנות
- חזרו על השיחות מעת לעת

הבית כ"מרחב מוגן רגשי"

כל ההתערבות הזו היא רק חלק מהמכלול. הבית צריך להיות מקום של:

- קשר חם
- שיתוף רגשי
- פעילות בריאה
- תפקוד יומיומי רגיל ככל האפשר

מתי לפנות לעזרה מקצועית?

- אם למרות כל המאמצים:
- המצוקה הרגשית גוברת
- אין מגמת שיפור הדרגתית
- אתם מרגישים שזה מעל היכולות שלכם

מרכזי החוסן וארגוני הקואליציה הישראלית לטראומה זמינים לתמיכה:

- | | |
|--|---|
| ☎ מוקד חוסן ארצי *5486 | ☎ עציון - 058-3989550 |
| ☎ שדרות 09-6611150 / 08-6611140 | ☎ בנימין - 02-5848600 |
| ☎ אשכול - 08-9965264 | ☎ שומרון - 055-2779285 |
| ☎ שדות נגב - 050-5727378 | ☎ יהודה - 0559534177 / 02-9969560 |
| ☎ שער הנגב - 051-2266275 | ☎ חברה ערבית - 054-2296030 |
| ☎ חוף אשקלון - 08-6576728 | ☎ הדסה - המרכז לילדים לאחר טראומה 025844457 |
| ☎ אשקלון - *2452 | ☎ ער"ן 1201 |
| ☎ אופקים - 054-8220057 | ☎ נט"ל 1-800-363-363 |
| ☎ אמ"ן - נתיבות, מרחבים, בני שמעון - 055-3063863 | ☎ סה"ר (וואטסאפ): 055-9571399 |

אתם לא לבד. אנחנו כאן לעזור. ♥

המסר החשוב ביותר

הילדים שלכם יחלימו!

המחקר מוכיח: ילדים שנחשפו לתכנים קשים מחלימים ולא נשארים עם הפרעה פוסט-טראומטית, כשההורים פועלים באופן פעיל לעודד את מנגנוני ההחלמה הטבעיים. אתם לא צריכים להיות מושלמים. אתם צריכים להיות נוכחים, קשובים ופעילים.

בהצלחה! אתם עושים עבודה מדהימה.