

פנקס כיס להורה להתמודדות עם אירועי אסון

מצב חירום – הגדרה

מצב חירום הוא תוצאה של אירוע חיצוני המשבש את מהלך החיים השגרתי, המתאפיין בהיווצרותם של צרכים בלתי שגרתיים וקיצוניים, המופיעים בד"כ בפתאומיות וקיים איום, חשש לפגיעה וסכנה קיומית, המחייב תגובה מהירה.

תגובת פחד מפעילה את מערכת האזעקה של הגוף. מופיעים סימנים גופניים (דופק לב מואץ, הזעה וכד') בעקבות זיהוי איומים חיצוניים או פנימיים שיש להתגונן מפניהם. תגובת הפחד היא התגובה הטבעית ביותר נוכח מצב איום ומאפשרת ערנות וזהירות.

תגובת הפחד שומרת עלינו!

אולם כאשר תחושת הפחד או סימנים גופניים אלה נמשכים אחרי שהחוויה הטראומטית חלפה, מתקיימת הפרעה לתפקוד.

תגובות טבעיות אפשריות לאחר אירוע אסון:

- **תגובות גופניות** – כגון: כאבי ראש, אבדן תיאבון, קשיי שינה, כאבי בטן, הקאות, קשיי נשימה, רעד בגוף, הזעת יתר, יובש בשפתיים, דופק מואץ
- **תגובות רגשיות** – כגון: פחד, בכי, לחץ, תחושת אי ודאות, כעס, חוסר רצון לדבר
- **תגובות שכליות** – כגון: קשיי ריכוז, בלבול, אדישות, קשיים בתקשורת ובהבנה, מחשבות חוזרות על האירוע
- **תגובות התנהגותיות** – כגון: הסתגרות, הימנעות, היצמדות, אי שקט ובהלה מרעשים סביבתיים, היסטריה, בריחה מבוהלת, עוררות יתר, חשדנות יתר, דיבור מבולבל

חשוב לזכור !!!

במידה והתגובות בעוצמה גבוהה ואינן מתאימות להתנהגות הנורמטיבית של הילד ואינן חולפות לאחר מספר ימים, יש להתייעץ עם גורם מומחה.

עם הכניס לטל

התמודדות אל מול תגובות אפשריות של ילדים:

בטבלה שלהלן מפורטות דוגמאות לתגובות נפוצות של ילדים למצבי לחץ וחירום (מתוך הרשימה שלעיל) ודרכי טיפול והתערבות אפשריים ברמה האינדיבידואלית

התערבות אפשרית	תגובות נפוצות
החזרת הביטחון לילד, להיות עם הילד ככל שניתן, לשמור על מסגרת חיים רגילה, להרגיע אותו, לתת לגיטימציה לתחושותיו, לא להכריח או להילחם בילד	הילד אינו מוכן להישאר לבד, לא הולך לבית הספר, לא מאפשר להורים ללכת לעבודה
לא להכריח את הילד לאכול ולא להתווכח איתו, להקפיד על מסגרת זמני והרגלי אכילה נורמטיביים	הילד לא אוכל, מקיא
לשוחח עם הילד על האירוע ועל מחשבותיו ורגשותיו, לשים דגש על ציפיות ריאליסטיות לגבי מה ניתן היה לעשות באירוע	הילד חש בושה, אשמה
להישאר עם הילד ליד מיטתו (ולא במיטת ההורים), להקפיד על הרגלי ושעות שינה קבועים, לשוחח עם הילד על פחדיו, להימנע מכדורי שינה	הילד פוחד להירדם, פוחד מסייטי לילה, פוחד להישאר לבד בחושך
לתת משימות קצרות, פשוטות וברורות. להקל על העומס הלימודי, לשלב פעילויות מהנות ומשחררות יחד עם המטלות הלימודיות	קשיי ריכוז, קשיים בלימודים, שעמום, אי ידיעה מה לעשות
להתייעץ עם רופא, לשוחח עם הילד על פחדיו, לנסות לדובב אותו לגבי התחושה הגופנית הספציפית שחש, לתת לגיטימציה לתחושותיו	כאבים גופניים ללא הסבר פיזיולוגי, תלונות סומטיות (כגון כאבי בטן, ראש)

<p>לשוחח ולאפשר לילד לבטא את עצמו, להעמיד גבולות לדרישותיו ותוקפנותו, לאפשר ביטוי של פחדיו ותוקפנותו ע"י ציור, דיבור, משחק. אם הוא מתפרץ – לעצרו ולהרגיעו בתקיפות ולא בתוקפנות</p>	<p>תוקפנות גופנית כלפי הקרובים אליו, התנהגות עבריינית, התנהגות מינית תוקפנית</p>
<p>לשוחח עם הילד ולהבין את רגשותיו וחרדותיו כחלק מהתגובה לאסון, לעודד הבנה של קבוצת השווים (חברים) ולשים דגש על יצירת מערכות תמיכה חברתיות (בכיתה, תנועת נוער, ברחוב, במשפחה)</p>	<p>תחושה עזה של פגיעות, חשש מתיג "כ"לא נורמאלי"</p>
<p>מתן לגיטימציה לתופעה והסברתה על רקע המתח כתוצאה מהאירוע, העברת מסר מרגיע שבמערכות יחסים יש מקום לגיטימי לכל סוגי הרגשות</p>	<p>שינויים פתאומיים וקיצוניים במערכות יחסים בין אישיות</p>
<p>מתן אפשרות לשתף ברגשות ובפחדים תוך דגש על שילוב מידע מציאותי ורלוונטי, העברת מסר של ביטחון ושמירה.</p>	<p>דאגות וחרדות שמא יקרה משהו לזולת המשמעותי הקרוב(משפחה, חברים)</p>
<p>להקדיש תשומת לב רבה, ליצור מגע אישי וגופני, לנסות לשוחח ולדוּבב את הילד בנגע לתחושותיו, לעודדו ולהרגיעו, לא לגלות רחמים או כעס כלפיו.</p>	<p>תחושות דיכאון, אפתיות, חוסר אונים, שתיקות ארוכות, התנתקות</p>
<p>לאפשר ביטוי מילולי של תכניות אלו, להתייחס לתוצאות אפשריות של פעולות אלו, להציע פעילויות אלטרנטיביות שיאפשרו ביטוי ופעילות במטרה להפחית את תחושת חוסר האונים</p>	<p>רצון עז לנקום, תכנון צעדי נקמה</p>

כלים שמסייעים בהתמודדות האישית (להורה ולילד):

- חיזוק האמונה ביכולת האישית להתמודד עם מצבי לחץ. זכור כי בעבר התמודדת פעמים רבות עם מצבי לחץ
- פעילות גופנית, שמירה על הרגלי אכילה ושינה נאותים
- שיתוף אחרים קרובים בתחושותיך ובמחשבות שעוברות בראשך
- הגברת הקשרים החברתיים וקבלת תמיכה חברתית
- חיפוש מידע על המצב ודרכי ההתמודדות עמו
- לקיחת תפקידים ומשימות המגבירים את תחושת היעילות העצמית

כלים המסייעים להתמודדות כהורה:

- הימצאות פיזית עם הילדים עד כמה שניתן
- שמירה על חי שיגרה בבית
- שיחה עם הילד עם תחושותיו
- מסירת מידע אמין ושוטף בהתאם לרמתו ההתפתחותית של הילד (מסירת עובדות והפרכת שמועות)
- מתן משימות ותפקידים פשוטים לילד, שיקנו לו תחושה של ביטחון ויעילות
- עשייה משותפת של כל בני המשפחה
- היה ערני לתגובות ולרגשות שלך כהורה. אם אתה מתקשה, חש מצוקה וחרדה – אל תהסס לפנות לעזרה.

עקרונות בהעברת מסר לילד בעקבות אירוע:

- מתן מידע אמין, עדכני ומתעדכן באופן שוטף (קצר, קליט, חוזר על עצמו).
- הזמת מידע מוטעה ושמועות.
- לתת לילדים לספר על האירוע מנקודת מבטם, תוך ביטוי רגשותיהם.
- דגש ועידוד ביטויים של התמודדות עם המצב.
- לאפשר ביטוי גם באמצעים חלופיים לשיחה (מכתבים, ציורים, משחקים, תהילים ועוד).
- לגיטימציה ונירמול לתגובות השונות (בכי, שתיקה, רעד, תגובות פיזיולוגיות וכדו').
- אוירה של קבלה ותמיכה, שותפות ורצון לסייע, אמפתיה (גישה לא שיפוטית).
- מידע, הסברה והכנה לקראת ההמשך (ביקור חולים וכדומה).
- מידע והסברה על פעילות הננקטת על ידי הגורמים השונים (רשויות המדינה) ועל דרכי הפעולה וההתנהגות הנדרשת מהילדים, (ע"מ ליצור תחושת שליטה).
- המידע והמסרים חייבים להיות מותאמים לגיל התלמידים:
 - עד גיל 6 – מידע פשוט וקונקרטי, עם מסרים מרגיעים.
 - גילאי בי"ס יסודי- מידע מפורט יותר, אמירות מעודדות ועצות/הנחיות פעולה והתמודדות, הסברה על פעילות הרשויות וגופי החירום.
 - מתבגרים – מידע רחב יותר, לאפשר בירור והצגת תפיסות, להימנע מהצגת המצב כקטסטרופאלי, להסביר מה עושים הגורמים האחריים- הרשות, גופי החירום והקהילה כדי להתמודד עם המצב.