

איך להתמודד עם הלחץ והחרדה בעקבות המצב? דרכים לסייע לילדינו וגם לנו. להפחית חרדה בזמן המלחמה

תחושות המתח והחרדה שאנחנו מרגישים משפעים על כולנו וגם על ילדנו, חשוב שנדע לסייע להם ולנו. אצל ילדים ומתבגרים הקשיים מתורגמים רבות לקשיים התנהגותיים שונים, בתקופה זו עלולות להופיע קשיים שכבר לא היו בעבר, כמו קשיי שינה, הרטבה, גמגום, או התנהגות יותר כעוסה. חשוב שלא נלחץ מכך, ננסה לסייע להם לחוש בטוח יותר, וכשצריך נבקש גם עזרה והדרכה.

כיצד נעשה זאת?

נשמור על הביטחון הפיזי של כולנו:

- נשמור היטב על הוראות והנחיות הצבא ומערכת הביטחון – נשאר בממ"ד, במקלט או במקום מוגן בהתאם להנחיה.
- נהפוך האזור המוגן במקום שנעים להיות בו: נביא לאזור המוגן שמיכות, חפצים, פעילויות פנאי וגם מזונות אהובים, שיהיו זמינים עבורנו. ניתן גם לילדים שלנו להשתתף בהכנת האזור.
- גם אם אנחנו גרים עכשיו במקום שאיננו הבית שלנו, נהפוך אותו למוכר וידידותי עבורנו.

נשמור על סדר וארגון בבית

- נשמור על שגרת חיים רגילה ככל האפשר, נתלבש בבוקר, נעיר את הילדים, נאכל יחד ארוחות משותפות, נשלב פעילויות משפחתיות שונות.
- גם עם אנחנו חיים שלא בבית שלנו היום, ננסה להפוך את המקום בו אנחנו גרים בייתי ככל שניתן, נשלב פעילויות שאהבנו בבית וננסה להתיידד עם המקום בו אנחנו גרים. נשתף גם את ילדנו בעשייה זו.
- נמצא זמן לשחק עם הילדים שלנו, זמן שייתן לנו רגע של יחד שיהיה טוב לכולנו.
- נתנתק ממסכים – צריכת גבוהה מדי של מידע ותקשורת מגבירה את עוצמת המתח והלחץ – ננסה לצרוך חדשות במידה, עם עדיפות לקריאת מידע ופחות טלוויזיה או רדיו.
- בנוכחות ילדים קטנים – גם כאלו שעוד לא מבינים שפה – חשוב לשמור שלא יהיו חשופים לסרטונים או לטלוויזיה, וחשוב שאנחנו נתמקד בהם ולא 'נשאב למסכים'.
- עם ילדים גדולים יותר ומתבגרים – נכיר את המידע שהם חשופים אליו ונראה דברים איתם, נעודד אותם להסיר אפליקציית שחושפות סרטונים קשים – נזכיר להם ולנו שגם אם קל למחוק סרטון מהטלפון קשה הרבה יותר למחוק אותו מהזיכרון שלנו. נראה איתם את התכנים שהם רואים, ונעודד זמן שבו כולנו עושים דברים אחרים שאינם 'זמן מסך'.
- נשלב פעילויות מעלות חיוך, מרגיעות ומהנות לכל בני המשפחה, כמו בישול משותף, משחקים, תחרויות ספורט ביתיות וכו'.

נדבר ונשתף את הילדים בהסבר על המצב וגם ברגשותינו:

- נסביר לנו ולילדינו את המתחרש, מילים פשוטות, ותוך שילוב בין אמירות כנות לבין שמירה על אופטימיות והרגעה ("יש אזהרה עכשיו – זה כמו שעון מעורר חזק חזק שמזכיר לנו לרוץ מהר מהר למקום מוגן כדי להישמר", "אנחנו לא יכולים להיות עכשיו בבית, כי יותר מסוכן שם, טוב שאנחנו עכשיו כאן במקום בטוח יותר").
- נתאים את ההסבר למתרחש לגיל הילדים, למציאות בבית ולאופן בו הם שואלים או מתעניינים.
- נדבר גם על דברים קשים, תוך שמירה על כללים אלו.
- נדבר על הרגשות שלנו עם הילדים, ונשאל אותם על רגשותיהם. ניתן לגייס מציאות לרגשות, ונסה להרגיע.
- אפשר בהחלט לשתף גם ברגשות שלנו ההורים, אך באופן מכבד ומרגיע, בלי להיות מוצפים מדי ("אני מתגעגעת ודואגת לאבא, ולכן אני בוכה קצת, אבל אני זוכרת כמה הוא וגם אני אוהבים אותך..", "מאוד קשה וכואב לנו עכשיו, אבל אנחנו נמצאים יחד ואני יודעת שעוד מעט נרגיש טוב יותר"). במידה וקשה לנו נעזר בתמיכה ובשיתוף של אדם מבוגר אחר שיכול לסייע לנו לדבר עם ילדנו.

כיצד נתמודד עם מתבגרים?

- נדבר גם איתם באופן כנה ופתוח, תוך שיתוף המתאים לגיל שלהם.
- נקשיב לעובר עליהם, נוכל גם לבקש עזרה לאור המצב – אך נעשה זאת בכבוד ובתוך דיאלוג עימם.
- נמנע ממאבקים מיותרים – נחשוב מה נכון לבקש מהם ומתי נכון להרפות.

נעזור ילדים שלנו וגם לנו להרגיע הגוף והנפש:

- נלמד אותם לנשום באופן רגוע – לנשום פנימה כמו שאנחנו מריחים פרח, ונוציא את האוויר כמו שאנחנו מכבים נר. אפשר לנשום יחד עם הילדים, ממש כפעילות משפחתית שתרגיע את כולנו.
- ניתן לילדים שלנו את חיבוק הפרפר ראו כאן <https://vimeo.com/874680541/6e40f4bae5?share=copy> (או קראו הנחיות בסוף הדף)
- או לערוך פעילויות משותפות שמרגיעות את הגוף כמן פעילות מתנ"ה (או קראו הנחיות בסוף הדף)
- דמיון מודרך – ניצור עם הילדים סיפור משותף שבו כולנו נמצאים יחד ב'מקום בטוח' – מקום שנעים ומוכר לנו, מהחיים או מהדמיון, נדמיין כיצד אנחנו נמצאים בו – תוך שימוש בחושים שונים, כיצד הסביבה נראית במקום הבטוח הזה, איזה צלילים יש מסביב, מה הטמפרטורה. אפשר לספר לילדים שלנו סיפור על המקום הבטוח, ואפשר גם להציע להם שהם יספרו לכם סיפור שכזה, או לבקש מכל אחד מבני המשפחה לעצום עיניים, לדמיין מקום שכזה, ואז שכל אחד מבני המשפחה ישתף מה היה המקום הרגוע שלו.

לא נשאר לבד:

נעזר גם אנחנו ההורים באחרים – נזכור כאשר אנחנו יותר רגועים גם הילדים שלנו יותר רגועים

- נשתף את הקרובים לנו ברגשות ובמחשבות שלנו, נגלה שאנחנו לא לבד.
 - ננסה למצוא לנו זמן עם בן/בת זוג או עם חברים
 - ננסה למצוא דקות בהם אנחנו כהורים דואגים לעצמנו ועושים משהו שנעים לנו – אפילו לכמה דקות
- ואפשר גם לפנות אלינו לקו סיוע לתמיכה נפשית המאויש ע"י עובדים ועובדות סוציאליות
076-8173621 או *3555 מכבי ללא הפסקה

רוצים לקבל עוד קצת מידע –

סרטונים 'עזרה ראשונה לנפש'

התמודדות עם אירוע טראומטי – לאדם שעבר את האירוע ולבני משפחתו

<https://vimeo.com/855403040/c65caa41f2?share=copy>

חרדה אצל ילדים – סרטון סיוע להורים לילדים –

<https://vimeo.com/859794964/d51b055a14?share=copy>

קשיי התנהגות אצל ילדים – סרטון סיוע להורים לילדים

<https://vimeo.com/868667269/268c8da500?share=copy>

הרצאותיה של ד"ר שרון פלגי – הפסיכולוגית הארצית –

ילדים- איך נסביר את המצב ואיך נקל עליהם-

<https://vimeo.com/874684326/5e68c8537c?share=copy>

על מתבגרים – איך הם חווים את המצב וכיצד נסייע להם?

<https://vimeo.com/874684372/cddf4bdf44?share=copy>

תרגילי הרגעות לגוף ולנפש – לימים של מתח

חיבוק הפרפר

אנחנו עוברים ימים לא פשוטים של מתח ודאגה, אבל יש לנו דרכים לעזור להרגיע, את הגוף וגם את הנפש שלנו.

היום נעשה את חיבוק הפרפר. ניקח את הידיים שלנו, נצליב אותן כמו פרפר, נשים אותן פה בחזה, ממש מעל הלב. נתחיל לטופף על עצמנו, לאט, בקצב פעימות הלב. נעצום עיניים ונדמיינ שממש אנחנו מחבקים את עצמנו, שולחים לעצמנו אנרגיות טובות של אור וביטחון. נמשיך לתופף כך, 20 או 30 שניות.

אנחנו יכולים לעשות זאת כמה פעמים ביום, בוודאי כשאנחנו מרגישים מתח ודאגה. אפשר גם לראות את ד"ר שרון פלגי, הפסיכולוגית הארצית שלנו מדגימה את זה כאן –

<https://vimeo.com/874680541/6e40f4bae5?share=copy>

תרגול מתנ"ה

אנחנו עוברים ימים לא קלים בכלל, של מתח ודאגה. אבל יש לנו דרכים להרגיע, את הגוף וגם את הנפש שלנו.

נעשה את זה היום דרך תרגיל שנקרא מתנה – תרגיל שטוב בעיקר עם ילדים, אבל יכול לסייע לכולנו.

מגע - ניתן אחד לשני חיבוק ארוך ארוך, שנעים לכולנו, עדיף לפחות 30-40 שניות, זמן שבו משתחרר האוקסיטוצין – הורמון האהבה מהמוח.

תנועה - נזוז עם הילדים שלנו, נרקוד, נקפוץ, או נתעמל, מותר אפילו להתאגרף עם כריות, גם זה לפחות 30 שניות, עד שנתעייף

נשום – ננשום עמוק פנימה כמו שאנחנו מריחים פרח, וננשוף את האוויר החוצה כמו שמכבים עוגה. נעשה את זה לפחות 3 פעמים.

היגד חיובי – נאמר משהו טוב או מצחיק אחד לשני בקולות, כמו 'אני אוהב אותך', 'מחר נאכל גלידה', 'החתול שלנו הכי חמוד בעולם', 'את הילדה הכי חמודה בעולם', 'לא את...'. אפשר ואפילו עדיף לאמר דברים מצחיקים ובקולות מצחיקים.

נחזור על זה עוד פעם ועוד פעם ואפילו עוד פעם אחת אחרונה ודי...

אתם יכולים לעשות את זה כמה פעמים ביום, ובוודאי שאתם מרגישים לחוצים.