



שיחה עם ילדים על פשעי גזענות ושנאה

אין ספק שמשברים מעצימים את תחושת החשש והפחד בנוגע לפשעי שנאה. עבור מבוגרים וילדים כאחד טבעי לחוש חרדה, זעם ובלבול בעקבות תקריות מעין אלו, וכן לדאוג בנוגע לקיומה של גזענות בקרב הקהילות שלנו.

גזענות היא דעה קדומה או תחושת שנאה המופנית כלפי קבוצה אתנית או גזעית. בזמני משבר הומניטריים הרגשות מתעצמים ואנו עשויים לחוש שהגזענות מקבלת ביטוי נרחב יותר. הנה מספר עצות לניהול השיחה עם ילדכם בנוגע לדברים שהוא עשוי לשמוע או לחוות

שוחחו עם ילדכם:



הימנעות מהשיחה תגביר את החשש והפחד שלו. עודדו את ילדכם לשאול שאלות והסבירו מה קורה כדי להקל על הפחד שלו. תחילה, שאלו אותו מה הוא כבר שמע על האירועים האמורים. הקשיבו ונסו לזהות מידע מוטעה, תפיסות שגויות וכן חשש או פחד נסתר.

במקרה של ילדים בגילאי גן: הקפידו שלא לחשוף ילדים בגיל רך לשיחות של מבוגרים, אך זכרו שהם עשויים לזהות את תחושותיכם ולשמוע יותר ממה שנראה לכם. ייתכן שילדים לא יבינו את מלוא פרטי הדיון והם עשויים למלא את החללים בתפיסות מוטעות.

הגבילו חשיפה לדיווחי חדשות:



נסו לגונן על ילדים בגיל הרך מפני מידע מבהיל בדיווחי החדשות. חשיפה מוגזמת לחדשות עלולה לגרום מתח אצל כל אדם. צרכו רק את החדשות הנחוצות והגבילו חשיפה נוספת.



אפשרו לילדכם לדבר על הפחדים שלו:



בני נוער עשויים לרצות ולשתף חוויות שקשורות באפליה. ילדכם עשוי לשאול אם תקריות דומות עלולות להתרחש בקהילה שלכם, ללא תלות בגילו. התמודדו עם החששות הללו תוך מתן דגש על המאמץ לשמור על בטחונו.

חזקו את ילדכם:



היו מודעים לאמצעי אבטחה בבית הספר ובמרכזים הקהילתיים, ויידעו אותו שאתם זמינים להתמודד עם חששות שקשורות באבטחה.

. היו מודעים לסימני מאבק רגשי:



נוס לאתר סימני מתח, כגון סירוב ללכת לבית הספר, חלומות בלהה, תסמינים פיזיים (כאבי ראש ובטן), ירידת תפקוד בבית הספר, שינויים בתאבון או מתח במערכת היחסים. אם התסמינים הללו אינם חולפים, פנו לקבלת עזרה.

התאספו כקהילה:



בתקופות של מתח מוגבר וטרגדיה ישנה חשיבות רבה לחיזוק תחושת הקהילה. זכרו שכבני אדם אנו גמישים, וכקהילה אנו חזקים עוד יותר. הזמינו בני משפחה וחברים וקיימו פגישה כקהילה כדי לחזק את הקשרים וכדי לתמוך אחד בשני.

**השיחות והפעולות הללו יחזקו את תחושת הביטחון
בקרב ילדים ויספקו להם מידע נוסף ושימושי עבור
סיטואציות מאתגרות.**