



כיצד לתמוך בילדכם

אירוע טראומטי מהווה חוויה מפחידה עבור כל הורה או אפטרופוס. תחושת הפחד והחרדה עשויה להיות על אחת כמה וכמה יותר חזקה בקרב ילדים. גם הם, בדיוק כמו המבוגרים סביבם, חוו את אותו אירוע טראומטי. הילדים שבחייכם גם הם נחשפו לאותן תמונות קשות, ידיעות חדשותיות, כתבות בתקשורת ותכנים ויזואליים בטלוויזיה, ועל כן יש צורך להרגיע אותם ולשדר להם שהם אכן מוגנים ובטוחים אתכם. יש להבהיר להם עד כמה חשוב ובריא להביע רגשות ולא להדחיק אותם. בימים אלו, ילדים קרוב לוודאי שיגלו רגישות ותשומת לב מוגברת לתגובות המבוגרים סביבם.

מה באפשרותכם לעשות.

מקומות חדשים.

- מומלץ לא להשאיר את ילדכם לבד במקום חדש.
- הקפידו להזכיר להם שהם נמצאים במקום בטוח.
- שעת השינה עשויה להפוך לבעייתית. ילדכם עשוי לפתח פחד מהחושך, לסרב לישון שלא במחיצתכם, לסבול מסיוטים ו/או לחזור להרטיב במיטה.
- הישארו עמם כדי להראות להם שאתם לא הולכים לשום מקום.
- כל עוד וניתן לעשות זאת בזהירות ובבטחה, תנו לילדכם לסייע במלאכת הניקיון.



דברו על זה.

- אימרו להם מפורשות שזה בסדר לפחד, ושגם אתם פחדתם.
- הסבירו, דברו, והקשיבו לכל מה שיש להם לומר - הן על האירוע הטראומטי שקרה, ועל כל דבר נוסף שירצו לדבר עליו.
- הקפידו כמיטב יכולתכם לשמור על שגרת יומיום כמה שיותר מסודרת, ולשתף את ילדכם בתכניותיכם מדי יום.

קרבה ועידוד.

- שימו לב לחשיפה שלכם ושל ילדכם לסיקור התקשורתי, ולהשפעתו.
- על רף הלחץ והחרדה של שניכם.
- חבקו ועטפו אותם.

מה באפשרותכם לעשות בשעת שינה.

- | | |
|--|--|
| • הקפידו לא להרים את קולכם. | • הסבירו להם מדוע מחשיך בחוץ. |
| • השאירו את האור דולק ואת הדלת פתוחה למחצה. | • הקפידו לתת לילדכם חיזוק חיובי על . התנהגויות טובות ובריאות |
| • ספרו להם על משהו חיובי וטוב שקרה במהלך היום. | • הקפידו על שעת שינה מוסכמת לילדכם. |
| | • הקדישו זמן לקריאה יחד עם ילדכם. |
| | • דברו על חלומות. |

חשוב מאוד לסייע לילדכם להחצין את רגשותיהם. הדחקת רגשות רק מבטיחה שכל אלו יצופו חזרה לפני השטח ברגע הכי לא צפוי. כמו כן, הקפידו לשוחח עם הורים אחרים, מטפלים, מורי הילד, או הנהלת בית הספר, ולחלוק עמם רעיונות והצעות לחיזוק, תמיכה, והקצאת משאבים.