



גם ילדים וגם מבוגרים עשויים לחוש לחץ, חשש ופחד. מה אנחנו יכולים לעשות עם ועבור הילדים שלנו כדי לעזור להם (ולנו) להתמודד? הנה כמה טיפים:

1. דוגמא אישית – הילדים מסתכלים עלינו המבוגרים, חלק גדול מהתגובות שלהם מושפע מהתגובות שלנו למצב ולארועים. פעלו באופן ראציונלי, נסו להסביר להם את המצב ולהסביר שחשש ופחד הם תגובות טבעיות ונורמאליות למצב.
2. דאגו לעצמכם וילידיכם- תנו להם דוגמא אישית ושימרו על סדר יום ככל הניתן ותפקוד רגיל (אכילה, שתיה, שינה וכד')
3. המנעו מחשיפה מוגברת לדווחי חדשות על הארועים בתקשורת (בעיקר תמונות בטלביזיה), תווכו להם אתם את הארועים והמצב בשפה פשוטה ומושגים שיהיו מותאמים לגילם.
4. תנו לילדים לבט את רגשותיהם, שוחחו עם הילדים ועל תחושותיהם ותנו להם לבטא את עצמם גם באמצעים לא מילוליים כגון משחק או ציור.
5. הגבירו את תחושת הביחד המשפחתי. שחקו יותר יחד, עשו יחד פרויקטים משותפים בבית, בלו יותר זמן יחד.
6. הרבו במגע פיזי, חבקו, תנו יד הקפידו לומר בקול רם לילדים שאתם איתם.
7. שימרו על שיגרה בבית – סדר יום, חובות של ילדים ומבוגרים בבית וכללי ההתנהגות המקובלים בבית. זכרו שילדים יביעו לעיתים את הקושי שלהם דרך שבירת חוקי השגרה בבית, היו סבלניים אך שימרו על הכללים המקובלים בבית- הם יעזרו להקנות לילדים תחושת יציבות ובטחון.
8. הפעילו את הילדים, תנו להם משימות. לקיחת אחריות מסייעת להגביר את תחושת השליטה ומאפשרת להפיג מתחים.
9. עשו איתם פעילות פיזית במידת האפשר (בתוך הבית או מחוץ לו), פעילות פיזית מסייעת לשחרר לחצים.
10. עזרו לילדים לשמור על קשר עם חבריהם במידת האפשר, פגישות או שיחות טלפוניות / וידאו. קשרים חברתיים יכולים לסייע את תחושת המצוקה שלהם.
11. חשוב מאוד 1 אל תחששו לקבל עזרה או סיוע מקצועי. אם התחושות של הילדים קיצוניות מדי, אם אין שיפור לאורך זמן בתגובות שלהם או אם תפקודם השוטף (שניה אכילה) נפגעו באופן משמעותי – אל תחששו לפנות לקו הסיוע של נט"ל – נשמח לעזור לכם.

מה לא כדאי לעשות-

1. להציף את הילדים בחששות ורגשות מצוקה שלכם.
2. להגביל את הילדים מפעילות באופן קיצוני (לאסור עליהם לצאת או לעשות מעבר לנדרש)
3. לקבל התנהגות נמנעת של ילדים לאורך זמן (אינם רוצים לישון במיטה, נמנעים מלצאת מהבית וכו')
4. לכעוס על הילדים או לתת תווית שלילית לחששות והפחדים של הילדים
5. לכפות עליהם פעילות שמעוררת אצלם חששות

קו סיוע של נט"ל לכל שאלה: 1-800-363-363