

למען ילדינו בעת הזאת

איך לשמור על בריאות הנפש של ילדינו בעת הזאת

1. ילדים שומעים חלקי דברים ומפרשים אותם כפי הבנתם. לעיתים הם שומעים מילדים אחרים דברים מפחידים הרבה יותר מהאמת וכך מפלס החרדה אצלם עולה משמעותית. אף כשמסתירים את המידע האמיתי הילד מבין שהוא חלש ולא מסוגל לעמוד בקשיים. לעיתים קרובות הילד מנסה בדמיונו להבין מה קורה ואז הדברים טופחים ונעשים מפחידים הרבה יותר. לכן חשוב לתווך לילדים את מה שקורה באמת לפי רמתו וגילו של הילד, לספר לו מה באמת קורה ולהסביר שמי שמקפיד על הכללים בדרך כלל לא ניזוק. ולכן זה לא מצב שאין מה לעשות וחוסר אונים, אלא שפשוט כדאי לטובתנו ולטובת כולם להקפיד על הכללים. כמוכן שיותר מידי מידע יותר ממה שהילד מסוגל להכיל עלול לגרום לחרדות, הכל במינון מותאם לרמת ההתפחות השכלית של הילד.
2. כשמספרים דברים שיכולים להיות לא נכונים בסופו של דבר כדי להרגיע, ייתכן שבכך אנו שוברים את אמונו של הילד בהוריו ובעולם (לדוגמא בארץ ישראל לא יקרה כלום לאף אחד) לכן חשוב שדברי הרגעה יהיו על דברים מציאותיים ולא בצורה מוחלטת (לדוגמא נתפלל שבארץ ינצלו ואנחנו מאוד מקווים שהשם ישמור עלינו). חשוב להדגיש לילדים שאנו נשתדל לשמור עליהם והכללים הם כדי לשמור עלינו.
3. חשוב שהילדים יביעו את מה שהם מרגישים, לתת להם מקום ששם יוכלו להביע את הרגשות שלהם. לדוגמא לצייר על דף כל מה שעולה בדעתם בקשר לקורונה ולמצב (ייתכן שתופתעו ממה הילדים פוחדים ואפילו מפחדים לומר את זה בקול).
4. חשוב מאוד לא להתעלם מהרגשות של הילדים, לתת תוקף להרגשה שלהם. כשילד אומר אני מפחד ועונים לו מה יש לפחד, לא יקרה כלום, אתה סתם מפחד, דברים אלו עלולים להגביר את הפחד אצל הילדים, אולי הם לא ידברו על זה ויסתירו את הפחד, אך אז זה עלול להיות הרבה יותר גרוע ולצוץ אי שם בעתיד כבעיות נפשיות לא מוסברות.
5. בתקופה מבלבלת זו כשגם ההורים נמצאים בתקופת בלבול, חשוב למצוא דברים שעושים לנו טוב ומרגיעים אותנו, כמו מוזיקה למי שזה מה שמרגיע אותנו, ספר טוב, בישול, כל אחד מה שעושה לנו טוב, כדי שיהיה לנו יותר משאבים נפשיים בשביל להתמודד עם המצב. אותו דבר לגבי ילדינו, כדאי שימצאו משהו שמרגיע אותם ועושה להם טוב, כדי להגביר את החוויות החיוביות ובכך להגביר את המשאבים הנפשיים הנחוצים להם כדי להתמודד עם הפחד מהלא נודע הקיים בימים אלו.
6. מומלץ מאוד לכתוב יומן בימים אלו, כדי לזכור את מה שקרה, ובכלל לא לנסות להתעלם מהמציאות הקשה שעוברת על כולנו בימים אלו. דבר זה מומלץ מאוד כדי שלא נשאר עם רגשות מפחידים שמנותקים ממה שגרם לרגשות אלו, כלומר אדם שחווה פחד ומתנתק ממה שקורה ושוכח מה גרם לפחדים אלו, הרגשות הקשים שבעצם נשארים אצלו הופכים להיות הרבה יותר קשים ולא מובנים, מה שיכול לגרום לנזק ארוך טווח ה"ו.