

# להרגיע את החרדה

כיצד להתמודד עם חרדה של ילדים במצב חירום?

## חשוב:

- **לומר אמת** - אל תבטיחו שאין כל סכנה, הסבירו שגורמי הביטחון מטפלים במצב ומעבירים הנחיות ואנו נפעל על פיהן, נאמר תהילים ונתפלל לטוב.
- **להסיח את הדעת** - אם אחד הילדים מביע חרדה נסו לחבק ולהסיח דעתו. ניסיון פעיל להרגיע ולדבר אתו על הרגעה יגרום לו ללחץ מוגבר.
- **לזהות** מה בדרך כלל מסייע לילדיכם להירגע ועודדו אותם לעסוק בדבר: פעילות גופנית, משחק כלשהו, קריאה, אכילה ועוד.
- **ליזום** - על מנת לאפשר הסחת דעת כדאי ליזום פעילות עם הילדים. משחקים, הכנת ארוחות משותפות ותכנון פעילות משפחתית הן אפשרויות לכך.
- **לנשום** - ידוע שהנפש קשורה לגוף. נסו לטפל בחרדה באמצעות נשימה מרגיעה. שאפו אויר תוך כדי ספירה עד שלוש ונשפו החוצה תוך ספירה עד שש.
- **לשחרר** - דרך נוספת להירגע היא על ידי הרפיה- כווצ האגרופים וספירה עד ארבע ושחרורם. מומלץ לחזור מספר פעמים.
- **לחזור לשגרה** - לעודד חזרה לשגרת החיים הרגילה ולהעביר מסר שהחיים ממשיכים כסדרם.

## • גיל 0-2 חיבוק רגוע

תגובת הילדים תושפע מהתגובה שלכם. במקרה של לחץ יש לדבר אליהם בטון מרגיע, לעטוף בחום ולנסות להסיח את הדעת ע"י משחקים, שירים וצעצועים מוכרים.

## • גיל 3-5 טפטוף מידע

לתת מידע מסודר וקצר על האירועים, אך להימנע מחשיפת הילדים לשיחות של מבוגרים על המצב. לשמור על קרבה ומגע פיזיים.

## • גיל 6-7 לענות על שאלות

להקשיב לשאלות הרבות שעשויות לעלות בגיל הזה. לשדר מסר שמותר לדבר על הדברים. להשתדל לא לענות בעצבנות או באופן שלא נתן לגיטימציה לשאלה.

## • גיל 9 ומעלה מעורבות מתונה

לא לאפשר האזנה מוגברת לחדשות. לילדים בגילים אלה לעיתים כבר יש דעה אפשר להתייחס אליהם כ"מבוגרים קטנים" בשית. אבל חשוב לזכור שהם עדיין ילדים, אפשר לתת להם תפקידים מוגדרים על מנת לתת תחושת שליטה.

אנחנו כאן בלביליבס!

בכל מקרה שבו אתם עדים לתופעות חריגות או מדאגות בהתנהגות ילדיכם ניתן לפנות ליעוץ פסיכולוגי במסגרת "הדלת הפתוחה" מטעם השרות הפסיכולוגי ותכנית 360

בטל': 5789228 או מוקד חינוך \*8180  
 במייל: shapachk@bbm.org.il