

אתי רוזנצווייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

etikivun@gmail.com | www.eti-kriatkivun.co.il | 058-326-4443

כלים להתמודדות עם ילדים במצבי חירום

ממש כמו במלחמה, הקורונה מחייבת אותנו בבניית שגרה ייחודית בתוך ולצד המצב שנוצר. בתפילה שהמצב יעבור במהרה ונזכה לשגרה בריאה ושמחה.

תחושות, רגשות, מחשבות עולים, בלי שליטה ומודע, למרחב העיבוד ומבקשים את התייחסותינו: הורים ואנשי מקצוע.

החוסן, הפחד, הדאגה, השלווה, הכעס, הרוע, העדר השליטה, חוסר האונים, הזיכרונות ממלחמות קודמות, דרכי ההתמודדות עם תמות הניתנות לגדילה עד אימה או למזעור, עיבוד עד לחזרה לשליטה מחייבים ומזכים אותנו לעשות סדר בשביל למנוע או למזער פגיעות עד כמה שנוכל.

ותמיד, כמו בריקוד משותף, נוכל לחוש את התהליך המקביל בין הרקדן הראשי שאמור להיות אני – המבוגר האחראי בתמונה, לבין ילדי או מטופלי. וללא ספק ככל שהרקדן הראשי יותר רגוע, מיומן, בעל חוסן, נתרמים וגדלים מכך, גם במצבי חירום, כל הרקדנים הקשורים למובייל.

בזמן מלחמת לבנון השנייה פיתח פרופסור מולי להד, מודל להתמודדות במצבי חירום. המודל נקרא גש"ר מאח"ד, והוא פועל על פי מוקדי ההרגעה שלנו. המודל מתבסס על העיקרון כי לכולנו קיים סגנון תגובה דומיננטי ולרוב אנו משלבים מספר אפיונים. חשוב לזהות בעצמנו ובקרובים לנו מהו הסגנון המועדף, לקבל ולכבד אותו. לעיתים נגלה שאנו משלימים אחד את השני ולפיכך מתמודדים יחד.

בזמני לחץ וחירום, נסי לזהות מה יכול להרגיע את ילדייך- ואת עצמך, כמובן, על פי המודל.

ג – גוף. התמקדות בהרגעת הלחץ דרך הגוף:

- זה הזמן לשעת הרפייה. הדליקי מוזיקה נעימה, וערכו הרפייה של כל שרירי הגוף, עצימת עיניים ושחרור הרגשות.
- אספי את הילדים לשעה של פעילות גופנית ממריצה, משחררת ומרגיעה: קפיצות, הליכה או רכיבה על אופניים.

ש – שכל: החשיבה מתערפלת ומשתבשת תחת לחץ. כדי להקטין את תחושת חוסר האונים ולפתח גישה חיובית, נסו לעבוד על פי הנקודות הבאות:

- נסו לחזק מחשבות חיוביות – אמוניות: אנו ביד ה', הכל מאיתו והכל לטובה; אין עוד מלבדו.
- נסו להיות אופטימיים: בע"ה, ששומר עלינו מכל רע לא יקרה לנו דבר. אנו בידי ה' והוא שומר עלינו.

אתי רוזנצווייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

etikivun@gmail.com | www.eti-kriatkivun.co.il | 058-326-4443

ר – רגש: מגוון רחב של רגשות מתעוררים עקב מצב לחץ. עצירת הביטוי הרגשי עלולה להיות מסוכנת לבריאות הנפשית והגופנית. חשוב לעודד ביטוי רגשי באמצעים מילוליים של דיבור, שיחה, ויצירה. זאת כדי להפחית תחושות לחץ ומצוקה.

- דברו על הפחד, תנו לו מקום. תני לכל ילד להשלים היגדים כמו: אני הכי מפחד מ... אני עצוב כי... אם, אז...
- עודדי כל ילד לדייק את הרגש שהוא חש על ידי שיחה שיתופית.

מ - משפחה: המערכת המשפחתית היא מערכת חברתית ראשונית חיונית לפיתוח כישורי התמודדות בלחצי-החיים. היא מסוגלת להעניק אהבה, תמיכה וסיוע, היוצרים את הבסיס להישרדות ולמרפא במצבי מצוקה.

- היו ביחד. זה הזמן לאפייה משותפת, לשעה של משחק משפחתי או סידור אלבומים.

א – אמונות: היקום. האמונה מעניקה משמעות למצוקה ולסבל.

- נסי לחזק את האמונה על ידי אמירת משפטי חיזוק כמו: תהילים נגד טילים, אם ה' לא ישמור עיר... וכדומה.
- אמירת תהילים משותפת- כשאחד החזן, והאחרים- הקהל...

ח – חברה: לתמיכה מצד הקבוצה החברתית יש חשיבות עליונה בהתמודדות עם לחצים ובמשברים.

- עודדי את הילדים לפגוש חברים- שכנים שגרים סמוך אליכם או חברי הכיתה.
- חברות בין אחים חשובה לא פחות- יזמי שעת סיפור משותפת, משחק חווייתי או שעת יצירה.

ד – דמיון: הפלגה בדמיון מאפשרת הסחת דעת והפוגה במצבי מצוקה מתמשכים.

- זה הזמן לסיפור משפחתי בהמשכים, בו כל ילד ממציא את ההמשך האהוב עליו.
- נסו לשבת יחד ולדמיים מציאות אחרת, בה כל ילד בורח לעולם אחר.

בשנים האחרונות משרד החינוך בחר במודל חדש "מודל מעש"ה" שפתח דר' משה פרחי

מעתיקה מאתר מכללת תל חי ככתבו וכלשונו:

המודל מושתת על 4 עקרונות פשוטים להתערבות מידית במצבי חירום:

מ- מחויבות – האדם המסייע צריך ליצור מחויבות בקרב נפגע החרדה, מחויבות המעניקה תחושת בטחון. לדוגמא, ניתן לומר לנפגע: "אני איתך ולא הולך לשום מקום".

אתי רוזנצווייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

etikivun@gmail.com | www.eti-kriatkivun.co.il | 058-326-4443

ע – עידוד – עידוד לפעילות יעילה. במקום להרגיע את הנפגע, לתת לו כוס מים ולהרחיק אותו מהזירה – יש לעודד אותו לפעול כדי לסייע לעצמו ולסביבה, ע"י הוראות פשוטות שמטרתן להפעיל אותו בהקשר של האירוע. יש לגרום לו לפעול בעצמו, לעזור לאחרים ולהפוך אותו מקורבן למסייע. לדוגמא: במצב של אירוע ניתן לומר לאדם הנפגע: "תרכז את האנשים שנמצאים סביבך ותדאג לכך שכולם יתקשרו עכשיו הביתה להודיע שהם בסדר".

ש- שאלות מחייבות מחשבה – ערוץ התקשורת עם הנפגע צריך להיות ערוץ שכלי ולא ערוץ רגשי. לא לעודד את הנפגע להביע את רגשותיו במהלך האירוע ואחריו. יש להימנע מלומר לנפגע בעת האירוע: זה בסדר שאתה מפחד, נרגש ובוכה. כן אפשר לומר: תספור ותאמר לי כמה אנשים נמצאים סביבך עכשיו, או כמה זמן אתה מחכה לאנשים שיבואו לקחת אותך. כלומר, שאלות שמחייבות הפעלת מחשבה ולא הפעלת הרגש.

ה- הבניית האירוע והדגשה שהאירוע הסתיים. באירוע חירום לדוגמא, מומלץ לומר לנפגע: "לפני 2 דקות היה פיצוץ, עכשיו יש כאן הרבה כוחות הצלה המגישים עזרה, האירוע הסתיים. עכשיו הכל כבר מאחורינו!"