



## חיזוק החוסן ודרכי התמודדות בתקופות מורכבות

שוב המציאות סביבנו מזמנת תקופה מאתגרת, בה אנו נדרשים לגייס את כוחותינו לשמור על תחושת **ביטחון, תקווה ויציבות**- עבור עצמנו ועבור ילדינו.

איגרת זו מגיעה אליכם ההורים בעת חוסר וודאות באשר למצב הביטחוני, נוצרה במיוחד בשבילכם, מתוך מטרה להיות עבורכם מקור לתמיכה, כלים ורעיונות שיסייעו בהתמודדות עם אי-ודאות, מתחים ומצבים ביטחוניים. באגרת זו, ננסה להציע לכם רעיונות נוספים להתמודדות מיטיבה עם המצב, נשמח שלצד הקושי, תמצאו כאן חיזוק, השראה ורגעים של חוסן משפחתי.

### מהו חוסן?

היכולת להתמודד באופן מיטיב עם מצבי דחק ומשבר והסתגלות לשינויים בעקבות מצבים אלו.

בתקופה של חוסר וודאות ומתח, יש לכם ההורים תפקיד מרכזי בחיזוק תחושת הביטחון של ילדיהם. היכולת שלכם להכיל, להרגיע ולארגן מסר יציב- מהווים עבור הילד עוגן רגשי. הורה שנמצא בעצמו תחת לחץ מתמשך יתקשה לשמש מקור להרגעה לאחר. לכן, דאגה עצמית - למנוחה, שיחה תומכת או רגע של שקט - היא תנאי בסיסי ליכולת שלכם כהורים להיות שם עבור ילדכם.

# מה ניתן לעשות?

## צמצום/מניעה של צפיה באמצעי תקשורת

צמצום ומניעה של חשיפה לתכנים לא מותאמים באמצעי התקשורת המדיות מוצפות בחדשות, דיווחים ותכנים, מה שיעלה את הסבירות לחשיפה לתכנים העלולים לעורר לחץ. ילדים, במיוחד בגיל צעיר, מתקשים לעבד מידע מורכב ומאיים. דיווחים דרמטיים ושיח מלחיץ עלולים לפגוע בתחושת הביטחון של ילדכם וליצור עיוות בתפיסת המציאות. איך להתמודד?

על מנת להפחית את הסיכון לסימפטומים של לחץ, הגנו על עולמם הרגשי של ילדכם מהצפה, חרדה וחוסר אונים, הפחיתו והגבילו את כמות הצפייה באמצעי התקשורת. במטרה לשמור על תחושת ביטחון ויכולת הילד להתמודד, כאשר חושפים מידע - חשוב שהוא יהיה מותאם לגיל, מפורש באופן מרגיע ומועבר על ידי דמות בוגרת קרובה שתוכל להכיל את הרגשות שעולים.

מספר דרכים לצמצום והגבלה של צפיה באמצעי תקשורת:

מומלץ להתעדכן בחדשות באופן מבוקר ומודע!  
לא להפוך את החדשות ל"רעש רקע".



ניתן להירשם לקבוצת ואצאפ אשר שולחת עדכון חדשות יומי ובכך למנן את הצורך בהתעדכנות קבועה. למשל-

קבוצה לנוער:

<https://link.mmb.org.il/newsteen>

קבוצה למבוגרים:

<https://link.mmb.org.il/news>



ההורים יכולים להיכנס לאחד מאתרי החדשות ולהתעדכן בעזרת התקשורת הכתובה, באופן מבוקר. למשל-

<https://www.ynet.co.il/news/category/184>

# מה ניתן לעשות?

## תקשורת יעילה

תקשורת מילולית ובלתי מילולית, בה אנו משתמשים באופן טבעי ויום-יומי, תורמת לפיתוח החוסן. מספר רעיונות ודוגמאות לתקשורת יעילה עם ילדכם:

קירבה גופנית- למשל חיבוק. מתן הסברים פשוטים ומותאמי גיל לילדים על המצב (לא לשקר, אך לא להציף במידע). להלן שתי חוברות יעילות עבור הורים שהוכנו ע"י אנשי מקצוע בתחילת המחלמה אך ישנם תכנים אשר עדיין רלוונטיים למצב הנוכחי. להעמקה ניתן להיעזר בחוברת המצורפת:

<https://www.pitputimslp.co.il/stories>

להעמקה ניתן לקרוא בלינק המצורף:

<https://www.openu.ac.il/general/haravot-barzel/index.html>

לעודד לפעילות ולתת אחריות עד כמה שאפשר- למשל להכין ארוחת ערב, להציע למתבגרים להתנדב, לצייר ציורים לחיילים, לעזור במטלות הבית, לחלק לכולם מים בממ"ד ועוד.

לשם יצירת שיח, ניתן להשתמש במודל נת"ת (נרמול, תוקף, תקווה) אשר פותח על ידי ד"ר נעמי אפל (2017) ונותן עקרונות מנחים לניהול שיח עם הילדים בזמן מצבים מורכבים.

### תקווה

לבסוף אנו מנסים למצוא פתרון שיכול לסייע לילד להתמודד עם התחושות (למשל לחשוב על פעילות או מקום שהוא כן מוכן ללכת אליו. או להסביר ולהראות לו שיש מספיק זמן להגעה למרחב המוגן בדקה וחצי).

### תוקף

מתן תוקף לתחושות האישיות של הילד, אותם גם ננסה לנרמל ולהסביר שתחושותיו מובנות והגיוניות. (למשל- "אתה לא רוצה לצאת לגינה כי אתה מפחד שיכולה להיות אזעקה, זה מאוד הגיוני להרגיש כך, הרבה ילדים מרגישים ככה").

### נרמול

מתן הסבר לילדים שמדובר בתקופה מורכבת שעשויה להביא איתה תחושות והתמודדויות מורכבות עבור כולם. (למשל- "הרבה ילדים מפחדים כשיש אזעקה").

# שיח עם ילדים במצב בטחוני מורכב



## התפקיד שלנו כמבוגרים



הילדים נושאים את עיניהם אלינו כדי להבין את המצב. התגובה הרגועה והנוכחות המייצבת שלנו היא "כיפת הברזל" הרגשית שלהם.

## דברו בפשטות, בהתאם לגיל עקרון 1



הסבירו בקצרה: "יש מצב לא רגיל, נשארים קרוב לבית ושומרים על עצמנו". לילדים צעירים - רק התחושה שהם מוגנים חשובה.

## הגבילו חשיפה לחדשות עקרון 2



ילדים קולטים הכל: מהדורות ברקע, שיחות טלפון, ושפת גוף לחוצה. שמרו על סביבה רגועה ונקייה ממסכים ככל הניתן.

## ענו על שאלות - בלי להעמיס עקרון 3



שאלו: "מה שמעת?" ותנו מענה נקודתי בלבד. העבירו מסר מרגיע: "גם אם יש פחד - אנחנו פה, ביחד. אתה לא לבד".

## שמרו על שגרה - גם קטנה עקרון 4



סיפור אהוב, אוכל מוכר, זמן שקט או טקס לילה. שגרה מייצרת תחושת שליטה, ושליטה מובילה לביטחון.

## תנו מקום לרגשות ולביטוי עקרון 5



אפשרו ביטוי דרך משחק, ציור או שיחה. כל תגובה היא לגיטימית: פחד, שתיקה, כעס או עצב. אל תבטלו את התחושה.

## היו שם - פשוט בנוכחות עקרון 6



יותר ממילים - המגע, החיבוק והמבוגר הרגוע הם המפתח. כשילד חש קרבה פיזית ורגשית, הוא פחות לבד עם הפחד.

# ניהול חוסן וויסות

## חמישה שלבים פשוטים להרגעה עצמית



סולם 0-10

מהי רמת המתח שלך ברגע זה?

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

**הנחיה:** במידה והמדד הוא **6 ומעלה**, מומלץ לבצע את כל 5 השלבים לפי הסדר. במידה והמדד נמוך מ-6, ניתן לעבור ישירות לשלבים 4 ו-5.

### 01 חיבוק פרפר

שלו ידניים על הכתפיים וטפחו לסירוגין 25 פעמים תוך נשימה רגועה. חזרו על הפעולה פעם נוספת.



### 02 קרקוע ובסיס

חושו את מגע כפות הרגליים בקרקע. מצאו סביבכם 5 חפצים בצבע מסוים או בטקסטורות שונות.



### 03 הרגעה עצמית

הניחו יד אחת על הלב ויד שנייה על הבטן. שימו לב לתנועת הנשימה הנכנסת והיוצאת בעדינות.



### 04 שחרור והתבוננות

שימו לב לתחושות בגוף ללא שיפוטיות. היו סקרנים ותנו למתח להתפוגג מעצמו לאט לאט.



### 05 חיבור למשאבים

חשבו על אדם, מקום או זיכרון שמעניק לכם ביטחון ושלווה. הרגישו את ההשפעה המרגיעה בגוף.



# מה ניתן לעשות?

## פעילויות מרעננות וחיפוש משאבים

שגרה מייצרת עבורנו יציבות וביטחון ולכן היא גורם חשוב לשמירה על חוסן. על כן, כדאי עד כמה שאפשר לייצר שגרה ולשמור עליה (למשל, זמני ארוחות, מקלחת, שינה, זמן משותף וכד').

כמו כן, מומלץ לשלב בסדר היום פעילויות מגוונות ומרעננות. בחירת הפעילויות ותחומי העניין משתנים מאדם לאדם, לכן אנו ממליצים לערוך שיח עם הילדים ולהעלות רעיונות שניתן לעשות ביחד או לחוד.



### תרגול תנועה (נינג'ה)

תרגילים אקטיביים שניתן לעשות עם הילדים בבית. אתגרים קטנים של שיווי משקל או כוח מחזקים את תחושת המסוגלות.



### פעילות גופנית

הליכה, ריצה קלה או יוגה. תנועה משפרת את הבריאות הנפשית והפיזית ומשחררת מתח שנאגר בגוף.



### יצירה ופנאי

הזיונה למוזיקה אהובה, בישול או אפייה משותפת. פעולות אלו יוצרות הסחת דעת חיובית ונעימה.



### נשימות ורגיעה

תרגול נשימות עמוקות. אפשר להשתמש בדמיון: "לנפח בלון דמיוני" יחד עם הילדים כדי להאריך את הנשיפה.



## לסיכום

להורים תפקיד חיוני בעזרה לילדים בפיתוח החוסן בזמן אירועים מאתגרים, אותו ניתן להעצים ולחזק באמצעות תקשורת יעילה, העדפת פעילויות אשר תורמות לחוסן עצמי ולרווחה נפשית, חיפוש אחר תמיכה, משאבים ודרכי התמודדויות. חוסן, אשר נבנה במהלך החיים בעל יכולת השפעה חיובית וממושכות על יכולת ההתמודדות גם בתקופות מאתגרות.

ולסיום, אל תהססו להתייעץ! ניתן לפנות לפסיכולוג/ית של המסגרת החינוכית דרך יועצת בית הספר, ו/או להתקשר לשירות הפסיכולוגי החינוכי או לקו החם.



**03-5362972**

**058-5918949 הקו החם**

### כתיבה ועריכה:

ד"ר ברק עטיה, אלמוג ברדוגו פז, הלן הרר, איה בן יעקוב, ענבל פרנקנברג וצוות שפ"ח יהוד מונסון

השירות הפסיכולוגי החינוכי יהוד- מונסון