



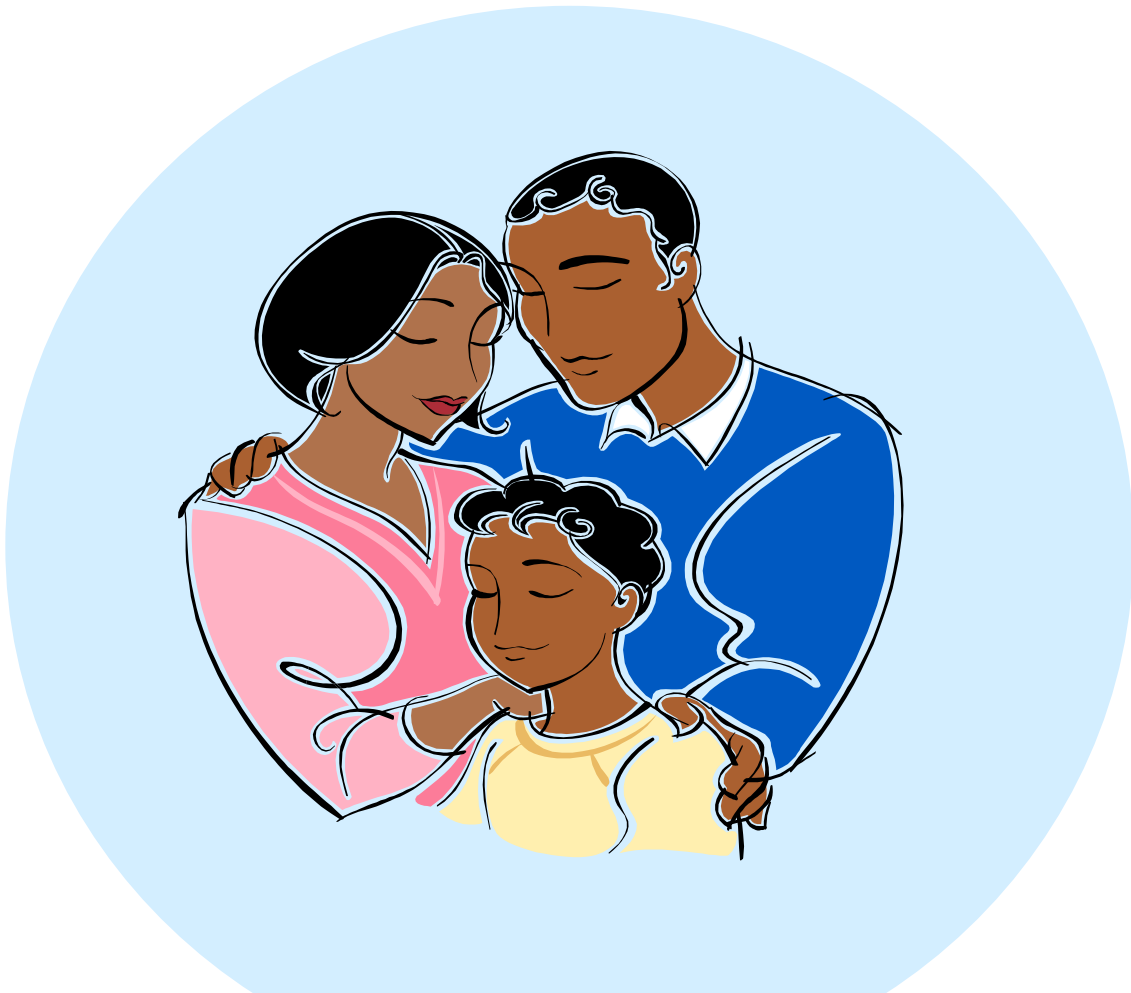
**משאבים**

פיתוח משאבי התמודדות  
מיסודו של המרכז לשעת חרום

# הורות בימי אתגר

**חוברת הפעלות וסיוע להורים להתמודדות במצבי חירום ומצוקה**  
על פי גש"ר מאח"ד - המודל הרב-ממדי להתמודדות עם מצבי לחץ ואי-ודאות  
בפיתוחו של פרופסור מולי להד

**עריכת תכנים: ד"ר נירה קפלנסקי דרמהתרפיסטית עו"סית קלינית**  
**יעוץ: פרופ' מולי להד**



© כל הזכויות שמורות משאבים - המרכז לשעת חרום ISSN 1565-4737  
ת.ד. 797 קריית שמונה 11016 טל. 04-6900600 פקס. 04-6950740  
[www.icspc.org](http://www.icspc.org) e-mail: [cspc@icspc.org](mailto:cspc@icspc.org)

## מה קורה במצבי אי ודאות ולחץ מתמשכים?

מצבי אי ודאות ולחץ מתמשכים מפגישים אותנו עם תחושה שאתמול לא מנבא את מחר. מצב זה מעורר תחושה שאינני מבין מה קורה? אני חש מבולבל, שהעולם השתבש, שסדרי בראשית התערערו, אולי אנו נמנעים מלבקר חברים או ידידים, לא יוצאים לבילויים ואף ממעטים להזמין אלינו. לעיתים אנשים "מפונים" חווים חוסר אונים וקושי בתפקוד. באשר לתפקידנו כהורים מוטלים עלינו תפקידים חדשים ומשונים כמו למשל "לנבא" מי חשוד במסעדה שאני אוכל בה או בחנות שנכנסתי אליה, או מתי תהיה האזעקה הבאה, מתי הכל יגמר ונחזור הביתה וכו'.

אנחנו מרגישים שאנחנו "לא מכירים את עצמנו" עייפים ותשושים ולפעמים אפילו "משתגעים מדאגה" עם רגשות של פחד, בכי רב וכאבים שונים וכו'.

## כיצד מתמודדים עם אי ודאות?

הפתרון טמון ביכולתנו ליצור איים של ודאות בים אי הוודאות.

- \* לנסות לשמר את השגרה, סדר יום, מידע מעודכן, הגיון, נהלים ברורים ומוכרים לכל.
- \* להדגיש את התפקידים שמלאנו עד עכשיו ושחייבים להיצמד אליהם.
- תפקידים חדשים שמוטלים עלינו חשוב לשתף בהם כמה שיותר אנשים.
- להדגיש את החשיבות של התמיכה, שייכות, שמירה על סמלים מאחדים, להזכיר לעצמנו מה אנו כן מסוגלים לעשות ומה לא השתנה.
- \* לחזק אמונה במשמעות שלנו ושל מעשינו גם אם חל שינוי בסביבה. לחזק את האמון שלנו שעברנו קשיים בעבר ויכולנו, שאנחנו מסוגלים ושיהיה מי שיסייע לנו.



## גש"ר מאח"ד

### המודל הרב-ממדי להתמודדות עם מצבי לחץ ואי-ודאות

גוף	פעילות פיזית, הרפיות, יצירת תחושות נעימות באמצעות מסג', אמבטיה מרגיעה, אוכל, עשייה - פעילות ביחד.
שכל	אינפורמציה בניית תכניות, הבנת המצב במונחים של הגיון, עשיית סדר, הערכת נזקים, סדרי עדיפויות.
רגש	לשוחח על רגשות, התפרקות באמצעות בכי, כתיבה על רגשות.
מערכת אמונות	אמונה דתית, אמונה בעקרונות שונים, הבנת משמעות המצב או האירוע, תקווה.
חברתי	משפחה, חברים, שהייה עם קרובים, לקיחת תפקיד, חלוקת תפקידים.
דמיון	טיול דמיוני למקום אחר, הומור וגם הומור שחור, יצירה באמצעות כל האומנויות, דרמה, ציור, פיסול.

ילדים כמו מבוגרים מתמודדים עם מצבי לחץ, אי ודאות, אסון וסכנה, באמצעות ערוצים שונים או שפות שונות .

בני אדם בכלל משתמשים באחדים מתוך ששת ערוצי התמודדות בחיי היום יום, בהיפגשם עם לחצים שונים.

במצבי לחץ קיצוניים או של אי-ודאות גדולה אנחנו עשויים לגייס לטובתנו ערוצים נוספים או חדשים, בהם לא השתמשנו בעבר.

כך למשל ילדים שלא הרבו לבכות מול מצבים קשים עשויים לגייס את ערוץ הרגש בשעת אי-ודאות ולהיות מופתעים מכך שבעבר לא נהגו לבכות כל כך הרבה. דוגמה נוספת, במצבי לחץ הרבה פעמים מוצאים מבוגרים את עצמם עושים עבודות בית בלתי הכרחיות על מנת להעסיק את עצמם, כדי לעזור לעצמם לחשוב פחות או לדאוג פחות. בחירה בכל אחד מערוצי ההתמודדות נעשית לפעמים ספונטאנית ולפעמים מתוך בחירה מכוונת.

חשוב מאוד לזכור כי אין ערוצים טובים יותר מאחרים, כל אחד מהם המשרת את האדם או את הילד באותו רגע או תקופה, הוא הנכון עבורו.

אין לראות תגובות כמו בכי או בריחה לדמיון כתגובות של חוסר התמודדות או התמודדות לא נכונה. כל ערוצי התמודדות הם לגיטימיים ועוזרים מאוד כל עוד שהפרט או הקבוצה משתמשים בהם במידה ומגוונים את ערוצי ההתמודדות שלהם.

אתם כהורים יכולים איפה, לפתוח בפני ילדיכם (וגם בפני עצמכם) ערוצים נוספים. אם אתם חשים כי הערוץ הנוכחי בו הילד בוחר להתמודד לא משרת אותו להמשך תפקודו הרגיל, תוכלו לסייע לו להרחיב את מגוון דרכי ההתמודדות ולהציע דרכים נוספות. כולנו משתמשים במגוון ערוצי התמודדות. לפעמים בשניים או יותר ערוצים גם יחד ! חלוקתם מאפשרת לנו ללמוד אותם יותר בקלות.

בחוברת זו תמצאו הצעות והפעלות שונות ברוח המודל הרב מימדי : **גש"ר מאח"ד** - שחוויתם בזמן הסדנה. תוכלו ליישם אותם בבית, במקלט, ברכב ובכל מקום אחר ולהוות עבור ילדיכם ה"מרפאים" הכי אמינים במצבי לחץ ואי-ודאות.

המודל איננו בא להחליף כלים חינוכיים חשובים כמו הפעלת סמכות או הטלת משמעת. חשוב לזכור שאתם ההורים של ילדיכם בכל ימות השנה ובתקופות של לחץ נדרשים מכם כישורים נוספים לכישורים של ימי השגרה.

אך אין לוותר על הכלים החינוכיים. המודל בא להוסיף לכם הבנה, והרבה רעיונות להצטרפות לילדים שלכם.

**זכרו - כשילדיכם באים אליכם בשאלות על המצב מסביב, אם זה אסון, פיגוע, כוננות, וכד' הם מצפים לכך שתסייעו להם להתמודד עם מה שלא ידוע, כי עם מה שכבר יודעים הם מוצאים את הדרך להתמודד בעצמם.**

**אנו מקווים שהסדנה והחוברת יהיו לכם לעזר בהתמודדות שלכם כהורים, כשעל כתפיכם מוטלת אחריות כה רבה.**

## **התאמת הבית למצבי אי-ודאות? ...**

כשנוצר מצב שמחייב שהייה ארוכה בבית חשוב להתארגן. בנוסף לדברים בסיסיים כמו מזון וערכת עזרה ראשונה, חשוב לארגן את הבית אחרת, באופן כזה שיהיה לילדים יותר מרחב פעולה מהרגיל. פינוי קיר לעבודות ציור, לפנות רהיטים כדי שיהיה מרחב תנועה, לאפשר משחק בצבעי מים באמבטיה.

בקיצור, אם לא יכולים לשחק בחוץ, הבית יהפוך למתנ"ס קטן לשעת חירום.

אל דאגה - הילדים יבינו שזה זמני, כך שצבע הקירות שלכם לא בסכנה !

מלבד המשחקים והצעצועים הכי אהובים לילדיכם, ארגנו את "תיבת הערוצים" לשעת חירום : (תיבת "מה עוזר לי ?" לקטנים יותר) צבעים חדשים, ניירות צבעוניים, דבק, כדור

מתנפח או ספוג, קלטות מוסיקה וסרטים, חימר, פלסטלינה, עיתונים ושבעונים ישנים, מספריים, בדים שונים, מכחולים, גואש, דפים לבנים, בריסטולים, אריזות פלסטיק ריקות, תחפושות ואיפורים, וכל הגיאנק שתוכלו לאסוף בתוך קופסת קרטון גדולה. רעיונות שימושיים להפעלה תמצאו בחוברת זו לפי הערוצים השונים.

### **עזרה ראשונה נפשית**

יש לאפשר לילד לבטא את רגשותיו - ביטוי רגשות במצבי איום הוא טבעי לכן יש לאפשר לנפגע לבטא את רגשותיו ולעודד אותו לדבר עליהם. בכך מקלים עליו את ההתמודדות עם הלחץ הנפשי ומקנים לו תחושה שמבינים אותו ומנסים לעזור לו.

יש לקבל את תחושות הילד כאמיתיות - אין לתת לילד את ההרגשה שביטוי רגשותיו והצגת המוגבלות שלו, מעידים על חולשה. שדר לו "זוהי תגובה מוכרת ונורמאלית במצב לא רגיל וקשה".

יש לעודד את הילד להיות פעיל ככל האפשר - בשיחה עם הנפגע חיוני לאתר את תחומי התגובה וההתנהגות שלא נפגעו אצלו. חשוב לעודד אותו להשתמש בהם ולפעול.

יש "לשכנע" אותו שגם ילד שמרגיש כמוהו יכול לסייע לעצמו ולאחרים בסוגי פעילות שונים.

יש לעורר אצלו תחושה כי **מצפים ממנו לחזור לתפקוד רגיל בהקדם האפשרי**.

### **במקרה של חרדה עמוקה או בהלה (פאניקה)**

יש לבודד את הילד מאנשים אחרים. יש להרגיעו במלים וליצור עימו קשר מתמיד באמצעות פנייה אליו בשמו, או בכל סימן חיצוני המזהה אותו. טון הדיבור צריך להיות רגוע ובין משפט למשפט יש לנשום לאט. חושב להסביר לילד מה קרה? איפה הוא עכשיו? ושאתם איתו. חשוב ליצור מגע גופני מרגיע, אם ניתן לעודד את הילד לקפוץ מספר פעמים לנשוף כמו לכבות נר ורק אז לנשום.

---

במידה והילד נמצא לבדו רצוי להיעזר בקרוב משפחה או בילד המוכר לילד שמגיב במצוקה.

---

### **אסור לסטור על פניו או לשפוך עליו מים.**

---

**אסור להשתמש בתרופות הרגעה, בלא אישור רופא או אחות, וגם זאת רק לאחר בדיקת הנחיצות המוחלטת של צעד כזה.**

---

לאחר שהילד נרגע, נשב לידו נסביר לו בצורה מרגיעה מה קרה ומה נעשה אם הדבר יישנה, ננסה לכוון אותו לפעילות מהנה וכמובן ניתן להציע משקה וממתק או פרי.

---

באם הטיפול הראשוני אינו מספיק, והנפגע ממשיך לגלות התנהגות מוזרה ותגובות שונות וקיצוניות (העלולות גם לגרום לבהלה בקרב אלה המצויים בסביבתו), יש להפנותו לאנשי מקצוע לטיפול במקום נפרד או בקליניקה.

# מה הוא מצבם של מבוגרים וילדים בזמן תגובה קשה למצב לחץ ?

## תחושות של מבוגרים במצבים קיצוניים (טראומה, משבר, אסון):

- האדם חש בודד
- מנותק מהסביבה וממוקד פנימה
- מבולבל
- בנסיגה
- ערוצי המידע שלו משובשים ולעיתים מנותקים
- אינו בטוח שהוא נורמאלי

## מאפיינים של פעוטים בזמן מצבי לחץ

- חזרה להתנהגות משלב התפתחותי קודם (חזרה למוצץ, חזרה לחיתולים אחרי גמילה או התחלת גמילה, חזרה לבקבוק, הפסקה בדיבור מילולי)
- הפסקה זמנית בהתקדמות בהתפתחות (בדומה להופעת השיניים)
- סירוב לאכול
- אבדן הסקרנות בחקירת הסביבה – אבדן עניין בחפצים מוצעים
- היצמדות ל"ידיים"
- בכי מוגבר
- לעיתים התנהגות של אלימות קשה כלפי ילדים אחרים (נשיכות חוזרות מכות, משיכת שיער)
- אלימות כלפי מבוגרים משמעותיים, מכות, בעיטות.
- אי יצירת קשר עין - אפטיה
- הילד מפסיק לבקש דברים לעצמו, מפסיק לדרוש, מוותר מראש
- התנהגות פסיבית, או הפגנת פחד מוגבר מכל גירוי בסביבה
- רגישות יתר לרעשים או תנועות פתאומיות

שימו לב !

סימנים אלו דומים לסימנים במקרים שבהם הילד מושפע מהורה במשבר, או כשילד חולה בשפעת או צמיחת שיניים ואפילו בעיות התפתחות שונות !

**על כן יש לראות בהם סימני אזהרה בלבד !**

## הרגעה להורים:

### רגע עם עצמי:

- לצייר על רקע מוזיקה קווים, צורות, לתת למוסיקה להוביל את היד ובמטרה למלא את כל הדף ושלא יישאר שום חלק לבן (מקורי).
- לבחור את המתנה לעצמי לשבוע הקרוב.
- בחר/י מצב שמעסיק או מדאיג אותך ודברי על מה יעזור לך להתמודד איתו.
- לבחור 3-4 דברים שנותנים לי כוח ולמצוא באווירה רגועה את המקום שלהם בגוף, להתבונן במקום הזה בגוף ולעקוב אחריו ללא מאמץ.



# הורות בשישה ערוצים

## הצטרפות והובלה לפעוטים !

### בחירה, רבותיי, בחירה:

בזמן ה"משבר" אפשרו לו לבחור בין שתי אפשרויות:

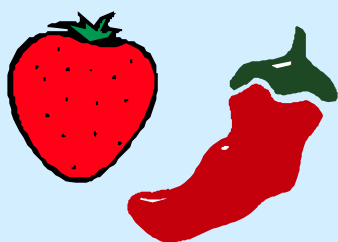
תלבש את המכנסיים הכחולים או הירוקים ?

תשתה מיץ או מים ?

רוצה להיכנס למעון לבד או איתי ?

קודם אוכל או קודם מקלחת ? חזקו כל בחירה שלו.

דאגו שהאפשרויות שאתם מציעים יהיו מקובלות עליכם.



### מגע עושה לנו את זה :

בזמן המשבר, הניחו ל" הסברים " והעבירו את הילד לתחושה.

רוני, אתה מרגיש את היד שלי מסביב ליד שלך ?

אני אלחץ שוב, הרגשת איך לחצתי ? אולי תלחץ בחזרה ?

אתה מרגיש את היד שלי מלטפת את הראש שלך ? כן ?

ועכשיו אתה מרגיש שהיד מטיילת לך בגב ?

יופי, אני רואה שאתה כבר מרגיש יותר טוב, ורוני כבר רגוע...



### רצף תשובות "כן"

שאלו את הילד (בגיל מתאים לכך) שאלות רצופות שהתשובה עליהן היא "כן" בטוח : נכון

שרוני בוכה ? נכון ששרית מחבקת את רוני ? נכון שרוני מחבק את שרית ? נכון שאנחנו

ביחד מאוד מאוד ? נכון שרוני יקבל עכשיו פאזל לשחק ? סביר שהוא יגיד "כן" גם לשאלה

זו..... זה חשוב גם לגבי תינוקות ופעוטות טרום-מילוליים : קודם כל, הם קולטים את

הטון. שנית, הדיבור עוזר גם לנו המבוגרים להירגע.

**YES !**

# הרפיות... הרפיות...

## הרפיה בנשימות:

בצע/י נשימות עמוקות, ונשפ/י את האוויר ב"תשלומים" תוך כדי החזקת האוויר מעט בין הנשיפות הקטנות. חזר/י על זה שלוש פעמים. סוג אח: נשמי תוך כדי דמיון שהאוויר נע במעגל שמתחיל בראש ויוצא דרך כפות הרגליים וחוזר דרך הראש, תוך כדי שהוא "מנקה" את הלחץ בתוך הגוף.

## הרפייה עם מתיחת שרירים:

בואו נמתח שרירים ונשחרר אותם כדי להרפות את הגוף שלנו, בישיבה או בשכיבה, להרים את הרגליים ולשמור אותן באוויר במשך 3 שניות ולהרפות... ולחזור על זה 3 פעמים. לתפוס יד ביד בפרקי הידיים ולמשוך החוצה תוך כדי החזקה, שלוש שניות ולהרפות... ולחזור על זה 3 פעמים. לעשות את ה"פרצוף הכי מכוער בעולם" ולשמור אותו במשך 3 שניות.. ולהרפות ולחזור על זה 3 פעמים... כבר מרגישים יותר טוב !!



*elife פצאית אני*  
**ילדים עם חוסן גבוה - במה הם מאמינים?**  
(על פי הגישה של עדית גרוטברג 1995)

**יש לי אנשים ( I have )**

- יש סביבי אנשים שאוהבים אותי ללא תנאים ושאני נותן בהם אמון.
- אנשים שמעמידים לי גבולות כדי שאלמד מתי לעצור לפני שהמצב יהפוך למסוכן או בעייתי עבורי.
- אנשים שמראים לי איך לעשות דברים נכון דרך הדוגמא האישית.
- אנשים שרוצים שאלמד דברים בכוחות עצמי.
- אנשים שעוזרים לי כשאני חולה, בסכנה או צריך ללמוד.

**כיצד נאמר זאת לילדים ?**

- אני תמיד פה אם אתה צריך אותי
- אני תמיד שמחה לעזור לך
- זה מצוין שאתה מבקש עזרה כשאתה צריך, כל אחד צריך לפעמים עזרה

**יש לי תכונות ( I am )**

- אני אדם אהוב ויכול למצוא חן בעיני אנשים
- אני אדם ששמח לעשות טוב לאחרים ולהראות דאגה לאחרים
- אני מכבד את עצמי ואת האחרים
- אני מוכן לקחת אחריות על מעשיי
- אני בטוח שיהיה בסדר (אופטימי)

**כיצד נאמר זאת לילדים ?**

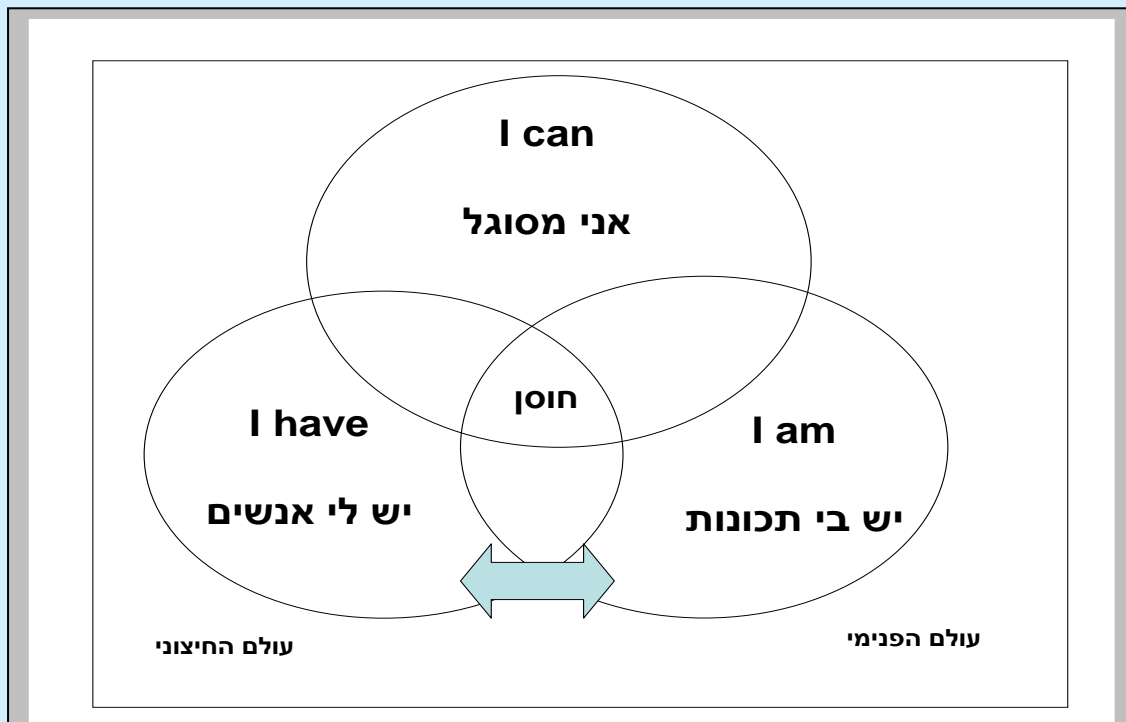
- אתה בסדר/מקסים/חכם/מבין ... המעשה לא מקובל עליי...
- אנחנו לא מרביצים, כי הגוף של "דני" שייך רק לו, ולא לך.... גם הגוף שלך שייך רק לך... ואני לא אתן לאף אחד להרביץ לך. אנחנו מכבדים את הגוף של כל אחד.
- דני בוכה... אנחנו לא רוצים שהוא ירגיש לבד... מי מוכן להיות ביחד איתו עד שירגיש טוב ?

## יש לי יכולות ( I can )

- אני מסוגל לשתף אחרים בחרדות שלי או בפחדיי
- אני מסוגל למצוא פתרונות לבעיות שאני נתקל בהן
- אני מסוגל לרסן את עצמי כאשר אני מרגיש דחף לעשות דברים מסוכנים או אסורים
- אני מסוגל לפענח מתי זה זמן טוב לדבר על משהו או לפעול בהקשרו
- אני מסוגל למצוא מישהו שיעזור לי כשאני צריך

ואיך נאמר זאת לילדים ?

- אני שמחה שבאת אליי לספר לי. חשוב לספר למישהו כשאתה מרגיש שקשה לך.
- זה מצוין שאתה מנסה לבד לבנות את המגדל.
- אני סומכת עליך ש....



## לילות ללא שינה ? עקרונות הסיפור המרדנים:



- טון דיבור מונוטוני
- התקדמות איטית
- תוכן לא מעשיר
- תכנים לא חד-משמעיים
- משפטים חוזרים
- עלילה בלתי מתקדמת ולא הרפתקנית

ההיפך מסיפור מרתק המעשיר את השפה !!

שבזמן שאנחנו רוצים שהילדים יירדמו אין צורך להעשיר את השפה שלהם, את שמות הרגשות או שמות הצבעים וכו'. זהו הזמן שיש לנו לעזור להם להיכנס למצב של "שעמום" קל, גם ילדים מרגישים לא בנוח כשרוצים לישון ולא יכולים להירדם בקלות ! אפשר לעזור להם !

**יצירת סיפור מרדנים:** הזמיני את עצמך להמציא את "הסיפור הכי משעמם בעולם" ולכתוב אותו על נייר.

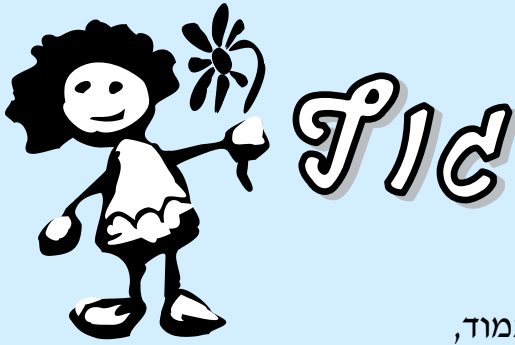
**הסיפור הופך לשיר:** נסו "לתרגם" את הסיפור לשיר במקצב קבוע, איטי וחוזר על עצמו.

### דוגמאות:

בשדה יפיפייה גדל פעם פרח אדום, ולידו גדל פרח כחול ולידו פרח לבן... השמש זרחה לה חמימה בשמיים והרוח נשבה מעל הפרחים הצבעוניים. ליד הפרחים גדל פרח אדום נוסף .... ולידו גדל גם פרח כחול... ולידו פרח לבן.... ובשדה הסמוך גדלו להם פרחים, הראשון היה סגול, השני היה כתום והשלישי היה צהוב, ולידו היה שוב פרח סגול... כתום.... צהוב ... (אמא! אל תרדמי!)

היו היה פעם פרפר נפלא ... יום אחד התעופף הפרפר ונחת על סלע גדול גדול.... מהסלע הוא עף שוב באוויר הצח ועם הרוח הוא נעזר להגיע לצמרת עץ גבוה ומשם ראה את הנוף היפה, ואז הוא עף שוב במעוף נעים ונחת לאט לאט על כותרת של פרח צבעוני ומשם עף לו הפרפר לשפת אגם כחול....  
(המציאו את ההמשך באותה רוח בלתי נגמרת)...

## הפעלות בכל הערוצים !!!



### ערוץ הגוף בהתפתחות הילדים

כשילדינו נולדו היה הגוף שלהם מוקד להתקשרות ולהתמודדות שלהם עם הסביבה. כל עולמם היה מוגדר לפי תחושות: רעב, שובע, חמימות, רכות, תחושה של מגע שטחי וצמוד, ריח של אדם מוכר, תחושות של ריחוף כשהרימו אותם באוויר, ליטופים, עייפות, מגע וטעם של חפצים. כשגדלו הוסיפו לעצמם יכולת תנועה רחבה וגילו את הסיפוק שבריצה, בקפיצות ובריקוד. היכולת להרגיע את עצמנו דרך תחושות ופעילות הגופנית לא נעלמת עם השנים. הרבה ילדים ומבוגרים מדווחים שפעילות גופנית ותחושתית עוזרת להם להתגבר על לחץ, כושר, יוגה ואמבטיות חמות הם רק כמה דוגמאות.

### תופעות פיזיולוגיות שכיחות לילדים במצבי לחץ

ילדים רבים (לפעמים אף מתבגרים) מוצאים את עצמם מגיבים פיזית או פיזיולוגית ללחץ: הרטבה, פריחות, נשימה מואצת, שלשולים, שינה מרובה, ולעיתים קשוי שינה והירדמות, כאבי ראש הם חלק מהדוגמאות. אנשים וילדים אלו יגיבו בחיוב לפעילות מרגיעה באמצעות הגוף, שהרי הן התגובות שלהם ללחץ והן הפעילות המרגיעה נמצאות בערוץ הגופני.

### יצירת תחושות גופניות

נסו לחשוב מה הם המצבים או הפעילויות שנותנים לגוף שלכם תחושה נעימה ומרגיעה, נסו לזכור מה הרגיע אתכם בזמן שהייתם ילדים בהקשר לגוף. אמבטיית בועות ? מסגי בגב ? ליטופים בראש ?

לרקוד או לנוע ? הליכות ? ריצה ? ספורט ? - אנו יכולים לייצור לעצמנו את התחושות המרגיעות, כי כל אחד יודע מה מרגיע אותו וכמובן את הילדים שלו. **ולפעמים הם פשוט לא אכלו או שתו כל היום! בדקתם ?**

### הפעלה בתחום הגוף

מותר לנו להגיד לילדים "כמו שאתם יודעים, אנחנו עוברים תקופה של מתח, בואו נעזור לעצמנו לשחרר לחצים" ... זכרו מידי פעם לבקש מהם "להוביל" עם רעיונות שלהם !

מסג' משפחתי כנסו את כל בני המשפחה על שמיכה גדולה בסלון. הדריכו את הילדים במסג' משפחתי בזוגות - קודם עושים מסג' רק בכפות הרגליים או הידיים - אחר כך בגב - ילדים יכולים לעסות את ההורים וההפך. אפשר לשלב קרמים או שמן ריחני אם רוצים - הנחו אותם להרגיש כמה שזה נעים ומרגיע.

אמבטיית השחרור (או מקלחת השחרור) הכינו אמבטיית בועות לילד/ים ואמרו לו שבסופה, כשנוציא את המים, ביחד עם המים יצאו כל הדאגות, הלחצים, והמתח שנצבר מהמצב או מהאירוע המלחיץ. בקשו מהילד בזמן האמבטיה למנות את מה שמדאיג אותו או מפחיד אותו וספרו לו שהמים סופגים הכל ובקרוב הם ייקחו את כל הדברים האלה ממנו.

משחקי כדור ספוג אם לא ניתן לצאת מהבית, כדור עשוי ספוג או עשוי משקיות ניילון לשחרור מתח גופני – מקמו את פח האשפה בפינת הסלון על כיסא ושחקו "כדור- פח". רשמו את התוצאות והעניקו פרס לזוכה.

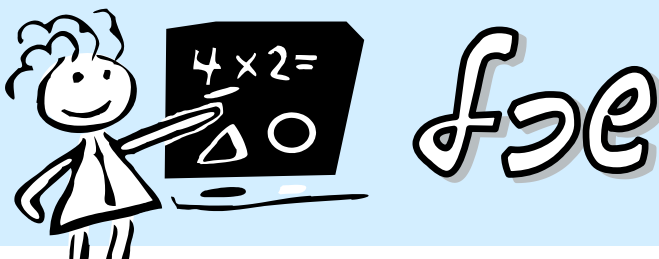
מראות שימו מוזיקה שקטה ברקע ושחקו בזוגות כך שאחד הוא "המראה" של השני - זו פעילות ריכוז המחייבת תנועה בהילוך איטי - החיקוי חייב להיות מדויק.

התעמלות תנו לילדים שלכם "שיעור התעמלות" שבו אתם המדריך, הם ייהנו מאוד! עשו קפיצות -מתיחות וחזוק שרירי הבטן. שימו מוזיקה ושחקו בחיקוי תנועות. פעילות כזו תמיד בריאה ומשחררת.

נשימות שליטה בנשימה מסייעת מאוד בשליטה ברגשות במצבי מתח גבוה. אפשר להדריך את הילדים לנשום אתכם ביחד. שאיפה גדולה של אוויר והוצאתו ב"תשלומים" (נשיפות קצרות) עד הסוף. פעם בשלושה "תשלומים", פעם בחמישה... פעם בשבעה... והמערכת חוזרת לאיזון במהירות ובנעימות.

### לעשות בשביל לעשות

לפעמים מה שעוזר זה פשוט להיות עסוקים בעשייה כלשהי - מצבי חירום שבהם צריך להישאר בבית הם הזדמנות מצוינת לסידור ארונות, החלפת בגדים במגרות, התאמת גרביים לזוגות, קיפול מצעים ומגבות, בישולים, ניגוב נעליים וסידור סלסילות הבלגן שתמיד מתמלאות על השולחן, סידור תמונות באלבומים, זריקת חפצים מיותרים. גייסו את הילדים למשימות.



## מתי ילדים מבינים ?

### ההיגיון המתפתח

חשוב לציין שילדים תמיד מבינים את מה שקורה סביבם, לא כמונו, אבל הם מצליחים להסביר לעצמם את המצב אם נותנים להם מידע בסיסי. ההבנה השכלית מופיעה כשתינוק לומד שמעשה שלו יביא לתוצאה (לחיצה על מפסק ידליק את האור, לחיצה נוספת יכבה אותו) ועם הזמן משתכללת ליכולת למיין חפצים ואנשים לקבוצות ולהבנה של מצבים הכוללים גורמים רבים.

### ההסבר ההגיוני

ילדים פונים למבוגרים ומבקשים מידע על מה שקורה על מנת להיות מסוגלים להסביר לעצמם את המצב. לא חשוב להם איך אנחנו מבינים או מעריכים את מה שמתרחש, חשוב להם לקבל את מה שהם זקוקים לו על מנת שיוכלו לתת לעצמם את ההסברים ההגיוניים.

### מידע - לספר הכול ?

חשוב מאוד לא לשקר לילדים !!! עם זאת זו זכותנו לא לשתף אותם בפרטים קשים שאנו מעריכים שלא יוסיפו דבר ליכולתם להבין מלבד תוספת חרדה. אם היה פיגוע אפשר לדבר איתם על כך שאנשים נהרגו ונפצעו כתוצאה מהפיצוץ ולתת מידע עובדתי כמו: היכן זה קרה ? מתי ? שהפצועים כבר פונו ומטפלים בהם רופאים כדי לרפא אותם, אך אין צורך להטעין בדמיון שלהם פרטים או תמונות קשות ועל כן אתם יכולים להחליט שאתם לא מרשים לילדיכם, מתחת לגיל מסוים, להסתכל בטלוויזיה על הדיווחים הישירים מהאסון. יחד עם זאת חשוב להבטיח להם כי הם יקבלו את הדיווח מכס בעל פה. בדיווח תנו לילד להרגיש שאתם לא מסתירים ממנו דבר, אלא מגינים עליו מפני התמונות הקשות.

פעמים רבות אין לנו את המידע שהילדים מבקשים (מתי ייוולד התינוק, מתי הגננת תבריא ותחזור, מתי סבתא תחלים מהניתוח). אם הילד זקוק למידע זה חשוב לדאוג לו למידע, לברר איתו מה בדיוק הוא מבקש לדעת, ולהראות לו כי חשוב לנו לספק את המידע שביקש, כי זה עוזר לו.

### הפעלה להתארגנות ובניית תכניות:

**רשימת ידוע / לא ידוע** - על בריסטול הכינו עם ילדיכם רשימה ארוכה ככל האפשר: "מה אנחנו יודעים בוודאות", "מה אנחנו יודעים קצת או מניחים שאנחנו יודעים", "מה אנחנו לא יודעים כלל" - מלאו איתם את הרשימה, על פי מה שידוע לכם ומה שלא ולמען הילדים שטרם קוראים, גזרו תמונות מירחונים כדי שיהיו גם הם מעורבים. לאורך זמן (שבוע עד שבועיים) עדכנו את הרשימה ונסו להעביר פריטים מ: "לא ידוע" לרשימה של ה: "ידוע". הילד יראה שהמידע משתנה עם הזמן ולאט לאט יותר פריטים עליהם אנו יודעים משהו.

**"תכנית לימים הקרובים"** - הכינו עם ילדיכם תכנית התארגנות לימים הקרובים - בין אם זה על מנת להתארגן לשהייה ממושכת בבית (אולי בחברת שמרט"פית), או למעבר זמני למקום אחר. תכנית תעזור לו להתמודד בטווח הזמן הקרוב. כשיש מה לעשות, יש תחושה של שליטה, העתיד הקרוב ברור, והעולם מסודר. תכננו אתו מערכת הפעילות לשעות הקרובות, ועודדו את הילד ואת עצמכם לעמוד בזמנים. התכנית ניתנת לשינוי על פי הנסיבות, אך גם השינויים יהיו מאורגנים בתכנית מעודכנת.

**וכן, נכון. חלק מהדברים הם יבינו כשיהיו גדולים...**





## עולמם הרגשי של ילדים לפי גיל ושלב התפתחותי

ילדים מגיעים לעולם עם מיבנה רגשי פשוט. עם הזמן הם לומדים את מגוון הרגשות האנושיים ואת התגובות שבתרבות שלנו מבטאות כל אחת מהן. בארצות שונות הבעות כעס, כבוד ועצב, הם ביטויים שונים למדיי.

גם אם ילדים בגיל בית-ספר כבר למדו היטב את כל רשימת הרגשות זה לא בטוח עדיין שקל להם לדבר עליהם. לילדים שערוך הרגש הוא ערוץ נגיש, חשוב מאוד שיקשיבו להם ויתנו לגיטימציה למה שהם מרגישים, ינחמו אותם ויקבלו את רגשותיהם, בלי שיצביעו עליהם כ"חלשים", שילעגו להם על ש"נעלבו" או שיידחו אותם כי הם עצובים בוכים או כועסים. חשוב מאוד לא לשפוט אותם.

### שיחה על רגשות

שיחה על רגשות יכולה להתקיים בכל מקום - מול הטלוויזיה אם הם רואים דברים קשים, במשחק משותף, או בזמן הכנת שיעורי בית. עצם זה שתשאלו אותם מה הם מרגישים בהקשר לאירוע או מצב ייתן לילדים הרגשה שאכפת לכם מהם ושאפשר לדבר אתכם על מה שעובר עליהם.

אל תכוונו את השיחה, תנו לילדכם לבטא את עצמו כמה שהוא רוצה אל תנסו "לייפות" או "לעגל פינות". לפעמים אם הילד מספר על תחושות קשות או על זיכרונות קשים שעולים לו, ההורים נלחצים ואומרים לילד דברים כמו "אל תגזים, האירוע לא היה עד כדי כך גרוע כדי לבכות, ובכלל אתה משווה אותו עם מה שקרה לדני וזה בכלל לא אותו סיפור"... כך ילדים מבינים מהר מאוד שלא כדאי להם לשתף ברגשותיהם. אפשר להגיב במשפטים כמו:

- כל מה שאתה מרגיש זה טבעי, אני בטוח שהרבה מרגישים כמוך.
- גם אני מרגיש צער כשאני רואה את התמונות האלה. זה עצוב וזה כואב, וזה חלק מהחיים שלנו, גם אם אנחנו יודעים שאנחנו נתגבר.
- אתה מרגיש ככה כי אתה ילד שאכפת לו מאחרים, וחשוב לו שאנשים לא יסבלו. זה יפה וזה אומר כמה שאתה מיוחד.

- כאשר הייתי בגילך קרה לי דבר דומה... אני מאוד מבין איך אתה מרגיש...  
תנו מבט חיובי ואופטימי לעתיד - "עכשיו קשה לנו, אבל גם כשהיה קשה לנו בעבר  
התגברנו. אני כאן איתך בכל מצב ואנחנו נתמודד עם כל מה שיקרה. אנחנו ביחד..."

### דיבוב רגשות - הפעלות

**דיבוב עם תמונות:** גזרו מהעיתון מספר תמונות שקשורות לאירועים שעמם אתם מתמודדים (לא תמונות קשות במיוחד), ועוד כמה תמונות שאינן קשורות לאירועים, אבל שיש בהם אנשים או חיות. בקשו מכל בן משפחה לבחור תמונה שקשורה למה שעובר עליו היום / בימים האלו. כל אחד יסביר בסבב למה בחר את התמונה. מכאן תתפתח שיחה. תנו לה לזרום. סיימו את השיחה בחיבוק משפחתי.

**דיבוב עם ציור והדבקה:** כל אחד מבני המשפחה יצייר תמונה שקשורה למצב. כל אחד יסביר את התמונה בסבב. בסוף כל אחד יגזור מעיתונים ומגזינים תמונות שהיה רוצה להוסיף לתמונה שלו כדי להשלים אותה או לשנות אותה. בסבב ההסברים שאלו אותם מה הרגישו קודם ומה עכשיו. שאלו את הילדים מה עוזר לכם לעבור את הרגעים הקשים. חזקו אותם על מציאת הפתרונות האישיים.

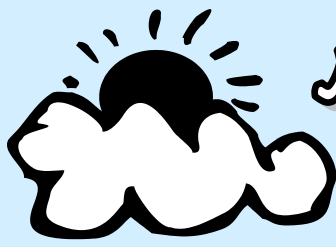
**מעגל הפרצופים:** פזרו "פרצופים" המביעים רגשות שונים. בקשו מכל בני המשפחה לבחור את הפרצוף שמייצג איך הוא מרגיש עכשיו ואת הפרצוף שכך הוא רוצה להרגיש בעוד כמה דקות. שוחחו על כך.

### רגע של כנות: הרגשות שלנו ההורים

חשוב מאוד לנו כהורים להיות מודעים לרגשות שלנו לפני שניגש לילדים עם שאלות שיכולות להעלות בכי ותשובות קשות. שילדים יראו אותנו בוכים זה לא דבר רע בהכרח, אם יקבלו הסבר שישביע את דעתם על למה אנחנו בוכים, והבטחה שלא מסתירים מהם דברים. זה נכון להראות לילדים שגם אנחנו מרגישים דברים, אך חשוב לציין בפניהם שאנחנו עדיין ההורים שלהם ונהיה לצידם ונסייע בכול מה שנוכל. הרי צער, פחד וכאב הם חלק מחיים שלמים בואו נרשה להם ולעצמנו להרגיש את כל מגוון הרגשות.

**חשוב להזכיר להם ולעצמנו:**

**"מותר לפחד - חשוב לתפקד"**



# מצרכות אמנות

## במה אנחנו מאמינים

על פי מחקרים רוב האנשים בעולם מאמינים שהעולם הוא מקום הגיוני, שיש בו סדר ושום נעשה דברים טובים יקרו לנו דברים טובים. יתכן כי אמונה זו, שאנשים כה רבים הפנימו, נובעת מכך שבתור ילדים, רבים מאתנו גדלו על פי תפיסה שלטובתנו, חשוב לשמור על הכללים. קיבלנו סדר יום מאורגן וסביבה פיזית מוגנת ומאורגנת אליה התרגלנו. כילדים היו הסביבה המאורגנת והבטוחה וסדר היום הצפוי-לכל עולמנו. גם רבים מההורים שגדלו במצוקה וקושי היו זקוקים לתחושה של אופק ותקווה. שאם יעשו מאמץ וישתדלו- יהיו טובים- החיים יחייכו אליהם.

בזמנים של אי-ודאות אמונה זו עלולה להשתבש ואמונות אחרות יתפסו את מקומה. האמונה הדתית יכולה פעמים רבות להופיע בזמן אי-ודאות גם אצל מבוגרים שאינם דתיים. לילדים ומבוגרים שערופ זה נגיש עבורם, היא תעזור מאוד להתמודד עם הזמנים הקשים.

אמונה בעקרונות, אף היא מסייעת. ("כל תקופה קשה סופה להסתיים", "אנחנו חזקים ונתגבר גם על זה", "נצא מזה מחוזקים") ואף האמונה המיסטית ("זה שיעור שצריך לעבור", "אלוהים שם אותי במקום הזה לא סתם", "זה מבחן ליכולות שלנו להתגבר"). מתן משמעות למה שקורה היא גם דרך להתמודד.

## האמונה בגילאים השונים

עבור ילדים מתן משמעות דתית או מיסטית יכולה להפוך לדרך טבעית לקבל את המצב ולהסביר אותו לעצמם.

הקשבה לעקרונות שההורים משדרים בהתמודדות שלהם היא כמובן עוד דרך להפנים את הערכים של המשפחה. בזמן שילדים טרם פיתחו את התחום המוסרי (מה נכון ומה לא נכון, מה טוב ומה רע) הסבר של אמונה יהיה עבורם חלק מעולמם הדמיוני: (בסיפור הזה הטובים קצת סובלים אבל בסוף מנצחים). ככל שהם גדלים הם מסוגלים להבין עקרונות של אמונה, לא רק דתית, אלא גם פילוסופית ומיסטית.

## איך נותנים משמעות למה שקרה לנו ?

- מבוגרים רבים שואלים את עצמם במצבי אי-ודאות "למה זה קורה ?"  
"למה דווקא לי?" גם ילדים שואלים שאלות שכאלה.  
כל תשובה שאין בה בהכרח הגיון אלא שמטרתה לתת פשר ושנובעת מתוך הדברים שאתם מאמינים בהם היא תשובה של מתן משמעות.
- "דווקא בזמנים קשים אנחנו צריכים להיות חזקים ומאוחדים"
  - "מה שקורה יכול להיות גם אתגר בשבילנו"
  - "אנחנו מתמודדים יפה עם כל המצבים שקורים לנו, אנחנו לא נותנים לקשיים לקלקל את היחסים בינינו"
  - "הקשיים שאנחנו עוברים עכשיו מלמדים אותנו להיות מוכנים לקשיים בעתיד".

## איפה הפיצוי העצמי ?

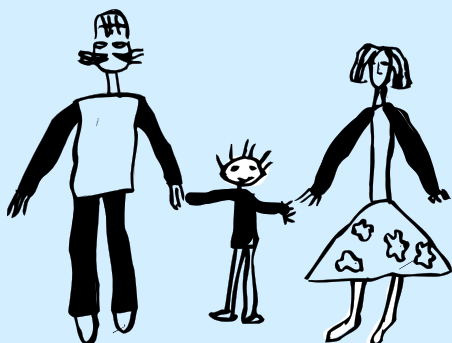
אם אתם ומשפחתם עברתם או עוברים זמנים קשים, בין אם זה קשור למצב ביטחוני בין אם לאו, אתם יכולים לתכנן "פיצוי" עצמי. טיול, ציופרים, מתנה, שיפורים בבית. בכל צורה שתהיה, פיצוי עצמי עשוי לשפר את ההרגשה. "אנו עוברים תקופה שהיא קשה לכולנו, מגיע לנו פרס על שאנחנו מתמודדים עם זה כל כך טוב...". עולם של פרסים ועידוד קרוב מאוד לילדים ושיתוף הילדים בתכנון "הכסף" שנעשה כ"פרס" על עמידתנו בקושי יכול להוות חלק מ"משימה" משפחתית של התגברות והתמודדות.

## **הפעלות בבית - לחזק את התקווה**

- האמונות שלנו** - רשמו רשימה של הדברים שהייתם רוצים שילדיכם יאמינו בהם כשיגדלו. עשו עם כל המשפחה שיחה על הרשימה הזאת.
- המתמטיקה של החיים** - רשמו את אמונותיכם בנוגע למשמעות של חיינו בעולם הזה (למה באנו לעולם - למה האנושות נבראה) - שתפו את ילדיכם בהסברים אלו.
- תפילה תוצרת בית** - רשמו ביחד עם הילדים תפילה במילים שלכם. קבעו זמן קבוע להקריא את התפילה לכולם.
- לתת מעצמנו** - עודדו את הילדים לעשות מעשים של סיוע לאדם נזקק.
- סיפורי הגבורה שלנו** - בגילאים הבוגרים ניתן להשתמש בסיפורי התגברות של המבוגרים במשפחה על מכשולים שונים שעברו בחייהם (סבא וסבתא) או של דמויות מופת. גם דוגמאות של קשיים שילד עבר והתגבר עליו בעבר יכול להיות "סיפור גבורה".

**סרט טוב-** לצורך העניין עומדים לרשותנו סרטים המדגימים עזרה לזולת (לדוגמא משפ' אדמס, מלך האריות, ספר הג'ונגל, הלוחש לסוסים) ונכונות לוותר כדי לתת משמעות למעשי.

**אמונה תוצרת עצמית-** "שחקו" עם הילדים משחק ובו כל אחד צריך להשלים את המשפט "אני אתגבר כי....." ותנו להם למצוא מה עוזר להם להתגבר על המצב הקשה.



## תפקידי חברתי

לקיחת תפקיד מהגיל הרך ועד להתבגרות

האדם הוא יצור חברתי. ללא הסביבה החברתית שלנו (הורינו, משפחתנו) לא היינו שורדים ולו יום אחד בעולם. ההתפתחות החברתית של הילד נעשית בשלבים. ממצב של ילד - דרך הסתגלות למשפחה, יציאה לקבוצה וצמידות גבוהה לבית (גן וראשית ביי"ס) ועד למיקוד רוב העניינים האישיים והבין אישיים בחברים, בגיל ההתבגרות. המשפחה היא כמו מעבדה להסתגלות לחיים.

במצבי לחץ יש נטייה להתקבצות לקבוצה המוכרת ביותר - ושם ההרגשה הרבה פעמים יותר טובה.

אולם לפעמים קורה שמהרגע שהבית נכנס למצב של אי-ודאות או לחץ, ההורים בדרך כלל עסוקים באופן טבעי באיסוף אינפורמציה והתארגנות ולא מתפנים לילדים.

הרבה פעמים נתפסים הילדים כ"מטרד" ונשארים בצד, בהרגשה של מיותרות. אולם, ילדים מוצאים לעצמם את הדרכים להזכיר להורים שהם עדיין שם, ומנסים למשוך תשומת לב בכל דרך שהיא... מוכר ?

אם ילדיכם בגיל שמאפשר לו לקחת חלק בהתארגנות, הוא ישמח לקבל תפקיד ולו הקטן ביותר. זה יוסיף לתחושת השליטה שלו ויהפוך אותו לחלק מהמשפחה המתארגנת.

### הסביבות החברתיות

הערוץ החברתי כולל את כל הסביבות החברתיות, משפחה, חברים, חברים ללימודים, לעבודה, משפחה מורחבת. התמודדות דרך הערוץ הזה נעדה ליצור תחושה לעצמנו ולילדים שלנו שאנחנו ביחד, ושהילד לא לבד. עצם הנוכחות של האנשים המוכרים נותנת הרגשה של ביטחון ושל כוח.

לילדים שערוץ זה הוא ערוץ התמודדות מרכזי יהיה חשוב מאוד להימצא בתוך סביבה חברתית תומכת לקבל תפקיד ולהיות ביחסי גומלין עם אחרים.

### התפקיד החברתי - במה אני יכול להועיל

**חלוקת תפקידים:** במצבי אי-ודאות ילדים יכולים למלא תפקידים חשובים.

**במצב שההורים צריכים להעדר מהבית** (בין אם יש מבוגר ששומר על הילדים או לא):

**אחראי על המידע**- מודיע לבני משפחה אחרים שההורים נסעו לבית החולים וביקשו מהם להגיע. אחראי להעביר הודעות טלפוניות בין ההורים על פי בקשתם או לספק להם מידע מסוגים שונים, מצלצל להורים אחרים לפי רשימה לידע על מה שצריך.

**אחראי על הבית**- מארגן אוכל לאחים או להורים כשיחזרו, בודק שהדלתות נעולות, מודיע להורים כל פרק זמן על המצב בבית וכד'.

**במקרה של צורך בעזיבה זמנית של הבית** - הכנת תיקים לאחים הקטנים ולעצמו , אחראי לכיבוי אורות ומזגנים , אחראי להכנת סנדוויצ'ים לדרך , אחראי להודיע טלפונית לאנשים אחרים על התכניות, אחראי לבדיקות שונות (שכל התיקים ברכב, שהמפתחות בתיק, שהשאירו אוכל לכלב).

**הסבירו לילדים:** "כרגע נכנסנו למצב מיוחד - אנחנו צריכים את עזרתכם במשימות סיוע באופן זמני, אלו הם התפקידים שלכם... אנחנו מטילים עליכם משימות כי אנחנו סומכים עליכם. כשהמצב יתייצב הכול יחזור לשגרה."

## **פעילות משותפת:**

### מיצג משפחתי

על שולחן גדול בונים מיצג משותף עם חימר או פלסטלינה. כל בני המשפחה בונים אותו ביחד.

### בישול משפחתי

מכינים ארוחת "כיוף" כשכל בני המשפחה יש להם חלק בהכנה.

### מאתנו באהבה

מכינים ציורים או מכתבים לאנשים אחרים שנפגעו מהמצב.

### מובייל משפחתי

כל אחד בונה יצירה מנייר, הדבקות וצבע. בסוף מחברים את כל החלקים למובייל משפחתי גדול.



## **הדמיון אצל ילדים קטנים**

בגיל צעיר המעברים בין הדמיון למציאות הם פתוחים למדי וילדים עוברים למרחב הדמיוני במהירות הבזק. מקל וסמרטוט על הגב הופכים אותם לסופרמן והאמבטיה היא בין רגע אוקיאנוס שבו מתרחשות קרבות ימיים. רבים מהפחדים והחרדות של ילדים (וגם

שלנו) נוצרים בדמיון, ("יש כלב / נחש / מפלצת בחדר השינה") והוכחות מדעיות על אי-קיומם לא יועילו, שהרי בדמיון הם קיימים !  
אם כן, רק טיול קצר אל תוך הדמיון שלהם וטיפול בפחד במקומו הטבעי יביא להכנעת המפלצת, לניצחון על הנחש ולגירוש הסופי של הכלב הדמיוני...  
האדם הקדמון כבר ידע דרך התמודדות זו כשצייר על קירות המערה דמויות מוקטנות למדי של הדינוזאורים המפחידים, וולט דיסני ידע להפוך עכבר מכוער למיקי מאוס חמוד וידידותי.

### **חברים... קצת יצירתיות !**

#### **הגלישה למקומות דמיוניים - בריחה או בחירה טובה ?**

אנחנו יכולים להביא את עצמנו באמצעות הדמיון לכל מקום שנרצה. זה זול, לא צריך לסחוב מזוודות, ולא מצריך ביטוח נסיעות. התמודדות דרך גלישה למקומות אחרים שבהם אין אי-ודאות ואנחנו מרגישים מוגנים היא דרך מקובלת ואף מומלצת. כל עוד היא לא מפריעה לתפקוד הרגיל, ולא מונעת מאתנו או מהילדים **לדאוג** לצרכים הבסיסיים (אוכל, שינה, סדר יום וכד') אנו יכולים להרשות לעצמנו ולילדינו לרחף בדמיון בבטחה.

#### **הרפיה בדמיון מודרך**

כדי להדריך את משפחתנו בדמיון מודרך צריך להתנסות בה. הסדנה סיפקה לכם הזדמנות לכך. הרי טקסט קצר שדרכו אתם יכולים להנחות בדמיון מודרך את המשפחה או החברים. כדאי אבל לא חובה לסגור עיניים, חובה לשבת או לשכב בנוח, ולהתעלם מרעשים מסביב...

"אנחנו מכינים תיק עם קצת בגדים, מברשת שיניים ועוד כמה דברים, יוצאים מהבית, מחכה לנו מונית, אנחנו עולים עליה, אנו נוסעים עם חלון פתוח ואנחנו מרגישים את הרוח על הפנים - אנו רואים מרחוק שדה תעופה, מטוס מחכה לנו- אנו עולים, המטוס ממריא- מלמעלה אנו רואים נופים מרהיבים, הים הכחול- העננים- לאט, לאט נוחתים על אי יפיפה, עצים ואגמים, אנו מתיישבים על שפת האגם, המים נוגעים קלות בכפות רגלנו- טוב לנו, חמים ונעים- אנו נשארים שם רגועים כמה זמן- אנו עושים את הדרך חזרה עד למטוס שמחכה לנו, עולים עליו, ממריאים, מלמעלה הכול נראה מופלא -בנחיתה רואים כבר את המונית שלנו, עולים עלייה ויש לנו חיוך גדול על הפנים- בדרך חזרה אנו חשים את הרוח שוב על פנינו- והנה הבית שלנו- ממש קרוב- הגענו הביתה.

(הכינו את ה"טיול" הבא לפי דמיונכם)

### הומור והומור שחור

הומור הוא חלק מהערוץ הדמיוני. גם מצבים קשים במיוחד מביאים אותנו המבוגרים לצחוק מתוך מבוכה או התרגשות. בדיחות רבות נוצרו סביב נושא המוות (הומור שחור) ואף ניצולי שואה וחיילים בקרבות קשים מצאו מפלט מהלחץ, דרך ההומור. ילדים לא תמיד מגיבים כמו מבוגרים למצבי אסון, הרבה פעמים הם מוצאים עצמם במבוכה וצוחקים. זה לא נועד לפגוע או להפחית ממידת הרצינות של מה שקרה, זו דרך ההתמודדות שלהם.

### שימוש ביצירה והבעה

**הפחדים התכווצו !!** - בקשו מהילדים לדמיין את מה שמפחיד אותם (את הכלב, המפלצת וכד.). הזמינו אותם לצייר את מה שמפחיד על דף גדול - (ניתן לצייר את ההרגשה אם הילד לא יכול לצייר את הדבר המפחיד) אחר כך בקשו מהילד/ה לצייר את מה שמפחיד שוב על נייר קטן יותר ושוב על נייר קטן עוד יותר עד שהנייר יהיה קטנטן. שאלו אותו מה לעשות עם הנייר הקטנטן (לזרוק, לנעוץ על הקיר וכד.).

**יעוץ עצמי** - הזמינו את הילדים לחשוב על נושא שכיום מעסיק אותם. בקשו מהם לבחור דמות מפורסמת (דמות מסרט מצויר, מסיפור, זמר, איש מפורסם אחר). אמרו להם שאותה דמות יש לה שעות קבלה ליעוץ. תנו להם זמן "להתייעץ" עם הדמות בדמיון שלהם. שאלו מה הן ההמלצות שאותה דמות נתנה להם לגבי אותו מצב.

**מצעד הסיפורים** - בקשו מהילדים להמציא סיפור על בסיס תמונה או קלף מצויר שבחרו או בובות פלסטיק קטנות - עשו סבב מספרי סיפורים שקפו להם את היכולת של הגיבור להתמודד, קשרו בין היכולת של הגיבור ליכולת שלכם להתמודד עם מה שקורה.

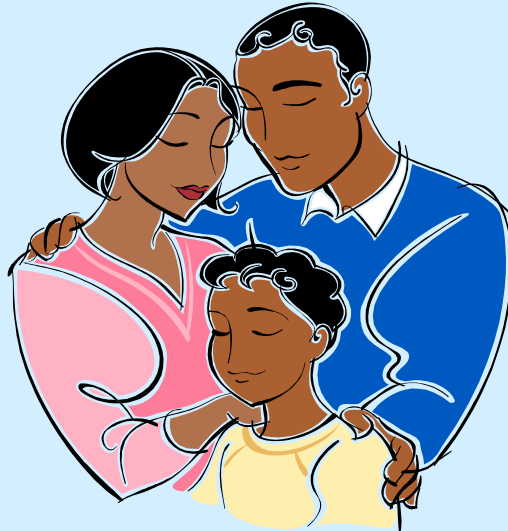
**מתנה דמיונית** - עשו עם הילדים דמיון מודרך למקום יפה שמקבלים בו מתנה כלשהי – בסוף משתפים את המשפחה במתנה.

**מוזיאון ביתי** - ציירו ציור קיר משותף ענק על דפי בריסטול שמודבקים על הקיר או הפכו את החרסינה של האמבטיה למרחב ציור ענק. עם צבעי ידיים או עם קצף תנו לילדים למרוח / לצייר ולכייף ואחר כך לשטוף - פעילות זו מאוד משחררת מעצם העבודה

שמתקיימת על פני מרחב גדול ובו זמנית מאפשרת פורקן מתחים במקום מוגן. ניתן לצייר על קיר האמבט דברים מפחידים ואז בעזרת צינור המים (הטוש) לשטוף את הדבר המפחיד ולעקוב איך הוא נעלם ונשטף לביוב)

**חוברת זו איננה תחליף לטיפול - אם הינכם חשים צורך בכך,**

**פנו לקבלת טיפול של גורם מוסמך !**



**לרשותכם טבלה של תגובות אופייניות של ילדים והמלצות לסיוע:**

המלצות לסיוע	הסימן הרגשי	התגובה
להחזיר לילד את בטחונו, להיות עם הילד עד כמה שניתן, לשוחח איתו כדי להרגיעו, לשמור על מסגרת חיים רגילה.	אינו מוכן להישאר לבד, אינו מוכן ללכת לגן, ולבית הספר.	<b>הילד נדבק</b>
לא להכריח את הילד לאכול ולא להלחם בו. שמרי על מסגרת זמני האכילה והרגלי האכילה התקינים. לא לחשוש – ילד בריא יבקש אוכל בעצמו.	חוסר תאבון, הקאות, יריקות.	<b>בעיות אכילה</b>
אל תכעסי ואל תכנסי למלחמה. הדבר רק יגביר מתח. שוחחי עם הילד כדי להרגיעו, עזרי לילד לשמור על זמני יציאה קבועים.	חזרה להתנהגות ילדותית. הרטבה ועשיית צרכים.	<b>בעיות בהרגלי ניקיון</b>
היי עם הילד כאשר הוא מפחד ליד מיטתו <b>ולא</b> במיטתך. שמרי על הרגלי שינה קבועים. השתדלי לא לתת סמי שינה, אלא בעצת רופא. שוחחי עם הילד על פחדיו.	פחד מפני הליכה לישון, פחד מהתעוררות וסיוטי לילה, פחד מהשארות לבד בחושך.	<b>פחדי לילה</b>
היי עם הילד או שחקי ודובבי אותו על פחדיו. התייעצי עם רופא, אך אל תתני לו תרופה ללא מרשם.	כאבי בטן, כאבי ראש.	<b>מחושים גופניים</b>
שוחחי עם הילד ועודדי אותו לבטא עצמו. חשוב לתת לילד להבין שיש גבול לדרישותיו ותוקפנותו. ילד הכועס יש לעוצרו ולהרגיעו בתקיפות ולא בתוקפנות. יש לאפשר לו לבטא את פחדיו וכעסיו, בציור ומשחק או בדיבור.	תוקפנות גופנית לגבי בני משפחה ואחרים. תוקפנות ועקשנות שתכליתה להתגבר על תחושת אין אונים.	<b>תוקפנות</b>
לא לפחד מהתופעה, לא לאיים ולא להעניש, להרגיע את הילד. במקרה של גמגום ועוויתות יש להתייעץ במומחה ( רופא או פסיכולוג ).	מציצת אצבע, אוננות מוגברת, גמגום ועוויתות.	<b>תופעות אחרות</b>
לתת לילד משימות קצרות, פשוטות וברורות, כדי להחזירו לאט לאיזון שלו.	קושי למקד תשומת לב בעניין אחד, בלבול, שעמום, אי ידיעה מה לעשות ובמה לשחק.	<b>קושי בריכוז</b>