

# לעזור לילדים להתמודד לאחר אירוע טראומתי

מדריך התאוששות להורים, מורים ומנהיגים בקהילה

# תוכן

3	אודות מדריך זה
4	איך לעזור לילדים בכל גיל.....
6	סימני טראומה.....

## מדריך לפי גילאים

6	איך לעזור לילדים בגיל 0-2
7	איך לעזור לילדים בגיל 2-5
7	איך לעזור לילדים בגיל 6-11
9	איך לעזור לילדים בגיל 12-18
11	כיצד מורים יכולים לעזור לתלמידים

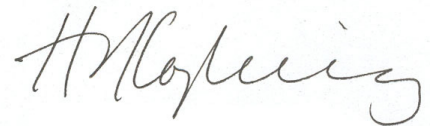
## אודות מדריך זה

הורים ומורים יקרים,

לאחר אירוע טראומתי, אתם עשויים להיות מודאגים או עצובים. ועם זאת, לא משנה עד כמה אתם מודאגים או מוצפים, בתור הורים ומורים אתם חייבים שיהיה לכם את הכוח לעזור לילדים להחלים. הניחומים, התמיכה והעידוד שלכם יכולים לעזור להם להרגיש בטוחים, להדריך אותם דרך הפחדים והאבל שלהם, ולמנוע מהם מלסבול מהשפעות פסיכולוגיות מתמשכות.

מדריך זה הוכן על ידי פסיכיאטרים, פסיכולוגים ומומחי בריאות הנפש המתמחים במצבי משבר. הוא מציע טיפים פשוטים, למה לצפות, מה לעשות ומה לחפש. יש הצעות כלליות ומידע ספציפי לכל גיל. אם אתם או ילדיכם זקוקים לעזרה מאיש מקצוע בתחום בריאות הנפש, אל תהססו לבקש המלצה מרופא או מטפל אחר.

בברכה,



הרולד ס. קופלביץ', רופא  
נשיא המכון לתודעת הילד

## טיפים מועילים לילדים בכל גיל

גרמו לילד להרגיש בטוח. כל הילדים, מפעוטות ועד בני נוער, ירויחו מהמגע שלכם - עוד כירבול, חיבוקים או פשוט טפיחה מעודדת על השכם. זה נותן להם הרגשת ביטחון, שהיא כה חשובה לאחר אירוע מפחיד או מטריד. למידע ספציפי לגבי מה לעשות ולהגיד, ראו את המדריך המחולק לפי גילאים.

היו רגועים. אחרי אירועים טראומטיים, ילדים מחפשים עידוד והרגעה מהמבוגרים. אל תדברו על החרדות. שלכם עם ילדיכם, או כשהם בסביבה, ותהיו מודעים לטון הקול שלכם, כיוון שילדים קולטים חרדה מהר.

שמרו על שגרה במידת האפשר. בין כאוס ושינוי, שיגרה מבטיחה לילדים שהחיים יחזרו להיות בסדר. נסולקיים את הארוחות וההשכבה בזמנים קבועים. אסאין לכם בית או שאתם גרים במקום אחר באופן זמני, צרו שגרה חדשה. ותמשיכו לשמור על כללי המשפחה, למשל אלו לגבי התנהגות טובה.

עזרו לילדים ליהנות. עודדו את הילדים לצאת לפעילויות ולשחק עם אחרים. הסחת הדעת טובה, להסנונות להם תחושה של נורמליות.

שתפו במידע לגבי מה שקרה. תמיד עדיף לגלות את הפרטים של אירוע טראומתי ממבוגר בטוח שסומכים עליו. היו קצרים, כנים, ואפשרו לילדים לשאול שאלות. אל תניחו שהדברים שמדאיגים ילדים הם זהים לא שמדאיגים מבוגרים.

בחרו זמנים טובים לשיחה. חפשו הזדמנויות טבעיות לדיון.

מנעו או הגבילו חשיפה לכיסוי חדשות. הדבר קריטי במיוחד עבור פעוטות וילדים בגילאי בית, הספרכיוון שכאשר הם רואים שידורים חוזרים של האירועים המטרידים בטלוויזיה אובעיתונים, או מקשיבים להם ברדיו, הם חושבים שהם עוד נמשכים. ילדים שמאמינים שאירועים רעים הם זמניים יכולים להתאושש מהם מהר יותר.

הבינו שילדים מתמודדים בדרכים שונות. חלקם אולי ירצו לבלות עוד זמן עם חברים וקרובים; אחרים אולי ירצו לבלות עוד זמן לבדם. מסרו לילדיכם זה נורמלי לחוות כעס, אשמה ועצב, ולהביע - דברים בדרכים שונות למשל, אדם יכול להרגיש עצוב אבל לא לבכות.

הקשיבו היטב. חשוב להבין כיצד ילדיכם רואים את המצב, ומהמבלבל או מטריד אותם. אל תעבירו - הרצאות פשוט תגלו הבנה. הסבירו לילדים שזה בסדר לספר לכם איך הם מרגישים בכל עת.

הכירו ברגשות של ילדיכם. אם ילד אומר שהוא מודאג, אל תענו "אה, אל תדאג" כי הוא עשוי לחוש מובך או שמעבירים עליו ביקורת. פשוט תאשרו את מה שאתם שומעים: "כן, אני רואה שאתה מודאג."

דעו מתי בסדר לענות "אני לא יודע/ת". הדבר שילדים צריכים יותר מכל הוא מישהו שהם סומכים עליו לשאלות שלהם, יקבל את הרגשות שלהם, ויהיה שם בשבילם. אל תדאגו אם אתם לא יודעים בדיוק מה הדבר הנכון להגיד - אחרי הכל, אין תשובה שתתקן את המצב.

תבינו שהשאלות עשויות להישאר שם. מפני שלאחר אסון לפעמים המצב משתנה כל הזמן, לילדים אוליהיו שאלות כמה פעמים. הסבירו להם שאתם מוכנים לדבר איתם בכל זמן. ילדים צריכים לעכל מידע בזמן שלהם והשאלות עשויות לצוץ משום מקום.

### סימני טראומה

- שידור חוזר בלתי פוסק של האירוע בראשם
- סיוטים
- אמונות כי העולם הוא לא בטוח באופן כללי
- עצבנות, כעס ונטייה למצבי רוח
- כושר ריכוז דל
- בעיות שינה או תיאבון
- בעיות התנהגות
- עצבנות כאשר אנשים מתקרבים יותר מדי
- נטייה לקפוץ מרעש חזק
- רגרסיה להתנהגות קודמת בילדים צעירים
- למשל: הידבקות, הרטבה במיטה או מציצת אצבע
- קושי לישון
- ניתוק או התרחקות מאחרים
- שימוש באלכוהול וסמים אצל בני נוער
- פגיעה תפקודית: חוסר יכולת ללכת לבית הספר,
- ללמוד, לשחק עם חברים וכו'

עודדו דיונים משפחתיים לגבי מות אנשים אהובים. כאשר משפחות יכולות לדבר ולהיות עצובות ביחד סביר יותר סביר יותר שילדים ישתפו ברגשות שלהם.

אל תעמיסו על הילדים יותר מידי אחריות. חשוב מאד לא להעמיס מטלות על ילדים, או לתת להם מטלות של מבוגרים, כי זה עשוי להלחיץ אותם יותר מדי. במקום זאת, לעתיד הקרוב כדאי להנמיך ציפיות לגבי מטלות בבית ודרישות בבית הספר, למרות שיהיה להם טוב לעשות לפחות כמה מטלות.

עזרו במיוחד לילדים עם צרכים מיוחדים. הילדים האלה זקוקים לזמן תמיכה והדרכה יותר מילדים. אחרים אולי תצטרכו להשתמש בשפה פשוטה יותר, ולחזור על הדברים לעיתים קרובות מאד. אולי תצטרכו גם להתאים באופן אישי את המידע לפי העוצמה של ילדיכם; למשל, ילד עם קשיי שפה עשוי להבין טוב יותר מידע שיועבר באמצעים ויזואליים או אמצעי תקשורת אחרים מאלה שאתם רגילים להם.

השתמשו בתרגילי נשימה כדי לעזור לילדים להרגע. כאשר החרדה משתלטת, הנשימה נעשית; שטוחה נשימות עמוקות מהבטן יכולות לעזור לילדים להרגע. אתם יכולים להחזיק נוצה או צמר גפן מול הפה של הילד ולבקש ממנו לנשוף עליו, לאט. או שאתם יכולים לומר, "בואו נשאף באיטיות כשאני אספור עד שלוש ואז ננשוף באיטיות כשאני אספור עד שלוש." הניחו בובת פרווה או כרית על הבטן של הילד כשהוא שוכב ובקשו ממנו לשאוף ולנשוף לאט ולראות את הבובה או הכרית עולה ויורדת.

חפשו סימני טראומה. בחודש הראשון לאחר אסון, נפוץ שילדים נראים בסדר באופן כללי. לאחר מכן, ה"הרדמה" נעלמת וילדים עשויים לחוות סימפטומים רבים יותר - במיוחד ילדים אשר היו עדים לפציעות או מוות, איבדו בני משפחה קרובים חוו טראומה קודמת בחייהם, או שלא נמצא, להם. מקום מגורים חדש קבוע.

חפשו סימני טראומה. בחודש הראשון לאחר אסון, נפוץ שילדים נראים בסדר באופן כללי. לאחר מכן, ה"הרדמה" נעלמת וילדים עשויים לחוות סימפטומים רבים יותר - במיוחד ילדים אשר היו עדים לפציעות או מוות, איבדו בני משפחה קרובים חוו טראומה קודמת בחייהם, או שלא נמצא, להם. מקום מגורים חדש קבוע.

דעו מתי לבקש עזרה. למרות שחרדה ובעיות אחרות עשויות להמשך חודשים, בקשו עזרה באופן מיידי מרופא המשפחה או מאיש מקצוע בתחום בריאות הנפש אם הם לא שוככים, או אם ילדכם מתחיל לשמוע קולות, לראות דברים שאינם שם הופך פרנואידי, חווה התקפי פאניקה, או שיש לו, מחשבות על רצון לפגוע בעצמו או באחרים.

טפלו בעצמכם. אתם יכולים לעזור לילדיכם באופן מיטבי כשאתם עוזרים לעצמכם. דברו על החששות שלכם עם חברים וקרובים; זה עשוי לעזור לכם ליצור קבוצת תמיכה. אם אתם שייכים לבית כנסת, או קבוצת קהילה, המשיכו להשתתף. נסו לאכול נכון לשתות מספיק מים, שמרו על שגרת אימונים ושנו. מספיק. בריאות פיזית מגנה מפני פגיעות נפשית נשמו עמוק כדי להפחית לחץ. אם אתם סובלים, מחרדה חמורה שפוגעת ביכולת שלכם לתפקד בקשו עזרה מרופא או איש מקצוע בתחום בריאות הנפש ואם אין לכם גישה לאדם כזה, דברו עם מנהיג דתי. זהו את הצורך שלכם בעזרה, וקבלו אותה עשו זאת עבור ילדיכם, אם אין לכם סיבה. אחרת.

## מדריך לפי גילאים

### איך לעזור לילדים בגיל 2-0

פעוטות חשים את הרגשות שלכם, ומגיבים בהתאם. אם אתם רגועים, התינוק יחוש בטוח. אם אתם חרדים ומוצפים, התינוק עשוי להגיב בעצבנות, להתקשות להרגע, לאכול או לישון באופן בלתי סדיר או להתנהג באופן מנותק.

### מה אפשר לעשות

עשו את מרב המאמצים להיות רגועים. אפילו אם אתם לחוצים או חרדים, דברו עסהתינוק בקול מרגיע

הגיבו לצרכי התינוק באופן עקבי. המשימה התפתחותית של הגיל הזה היא לסמוך על המטפלים, כדי שהילדים יוכלו לפתח התקשרות חזקה ובריאה.

אם את מניקה, המשיכי. למרות המיתוס שכאשר אם חווה הלם החלב שלה מתקלקל ויכול לגרום לתינוק להיות "איטי" או לסבול מליקוי למידה, זה לא נכון. חשוב להמשיך להניק את התינוקת כדי לשמור עליה בריאה ומחוברת אלייך. את צריכה להשאיר בריאה כדי להניק, אז עשי את המרב כדי לאכול מספיק ולשתות מים.

הסתכלו בעיני התינוקת. חייכו אליה. געו בה. מחקרים מראים שקשר עין, מגע ונוכחות האם מספיקים לשמור על איזון רגשות התינוק.

### מה אפשר לעשות:

גרמו לילד להרגיש בטוח. החזיקו, חבקו והתכרבלו עם ילדיכם כמה שיותר. ספרו להם שתטפלו בהם כאשר הם יחושו עצובים או מפוחדים. עם ילדים שלומדים לדבר, השתמשו במשפטים פשוטים כמו "אמא פה".

שימו לב מה אתם אומרים. לילדים קטנים יש אוזניים גדולות והם יכולים לקלוט את החרדה שלכם לפרש לא נכון את מה שהם שומעים, או להיות מפוחדים בלי סיבה מדברים שהם לא מבינים.

שמרו על שגרה במידת האפשר. לא משנה באיזה מצב אתם חיים, נסו לקיים את הארוחות וההשכבה בזמנים קבועים. אם אין לכם בית או שאתם גרים במקום אחר, צרו שגרה חדשה. נסו לעשות את הדברים שתמיד עשיתם עם ילדיכם, למשל לשיר שירים או להתפלל לפני שהם הולכים לישון.

תנו תמיכה נוספת בשעת ההשכבה. ילדים שעברו טראומה עשויים לסבול מחרדות בלילה. כאשר אתם משכיבים את הילדים, השקיעו זמן רב יותר מהרגיל בדיבור או סיפורים. זה בסדר לדאוג שילדים קטנים יותרישו איתכם באופן זמני, אבל מתוך הבנה שהם יחזרו לישון כרגיל בתאריך מסוים בעתיד.

אל תחשפו ילדים לחדשות. ילדים קטנים נוטים להתבלבל בין עובדות ופחדים. הם עשויים לא להבין שהתמונות שהם רואים בחדשות לא מתרחשות שוב ושוב. הם גם לא צריכים להקשיב לרדיו.

עודדו ילדים לשתף ברגשות. נסו שאלות פשוטות כמו "איך אתה מרגיש היום?" לאחר כל שיחה על האירוע האחרון, ספרו סיפור אהוב או בצעו פעילות משפחתית כדי לעזור לילדים להרגיש בטוחים ורגועים יותר.

### תגובות טיפוסיות של ילדים:

#### בגיל 2 עד 5

- דיבור חוזר על האירוע או העמדת פנים ש"משחקים" את האירוע
- התקפי זעם או התפרצויות בכי
- נטייה גוברת לפחדים - לרוב מהחושך, מפלצות, או מלהיות לבד
- רגישות מוגברת לקולות כמו רעמים, רוח, וקולות חזקים אחרים
- הפרעות באכילה, שינה והליכה לשירותים
- אמונה כי האסון הפיך
- הידבקות מוגזמת במטפלים וקושי להיפרד
- רגרסיה להתנהגות מוקדמת כמו דיבור תינוקי, הרטבה במיטה ומציצת אצבע

אפשרו לילדיכם לספר את הסיפור של מה שקרה. זה יעזור להם להבין את האירוע ולהתמודד עם רגשותיהם. ניתן להשתמש במשחקים כדי לעזור לילדה למסגר את הסיפור ולספר לכם על האירוע. במילים שלה

ציירו תמונות. ילדים קטנים פעמים רבות מביעים היטב רגשות בציור. זאת הזדמנות נוספת לספק להם הסברים ועידוד. כדי להתחיל דיון, אפשר להעיר על מה שצייר הילד.

אם ילדכם "עושה סצנות" זה יכול להיות סימן לכך שהיא זקוקה לעוד תשומת לב. עזרו לה לתת שם למה שהיא מרגישה: מפחדת? כועסת? עצובה? הסבירו לה שזה בסדר להרגיש כך, ואז "הראו לה את הדרך הנכונה להתנהג - אפשר להגיד, "מותר לכעוס, אבל אסור להרביץ לאחותך."

ערבו את הילדים בפעילויות. הסחת דעת טובה לילדים בגיל הזה. שחקו איתם משחקים, וארגנו זמן למשחק עם ילדים אחרים.

דברו על מה שמצליח. גם בזמנים הקשים ביותר, חשוב לזהות משהו חיובי ולהביע תקווה לעתיד, כדי לעזור לילדיכם להחלים. אתם יכולים לומר משהו כמו "עדיין יש לנו אחד את השני. אני פה איתך ואני אשאר איתך". לציין את הדברים הטובים יעזור גם לכם להרגיש טוב יותר.

## לעזור לילדים בגיל 2 עד 5 להתמודד עם מוות של אדם אהוב:

דברו איתם ברמה שלהם. השתמשו בחוויות דומות כדי לעזור לילדים להבין, כמו מוות של חיית מחמד או שינויים בפרחים בגינה.

תנו הסברים פשוטים. למשל, "כשמישהו מת, אנחנו לא יכולים לראות אותו יותר אבל אנחנו עדיין יכולים להסתכל על תמונות שלו ולזכור אותו."

עודדו את ילדיכם. הם עשויים להרגיש שמה שקרה הוא איכשהו באשמתם; הודיעו להם שזה לא המצב.

צפו לשאלות חוזרות. כך ילדים קטנים מעבדים מידע.

## איך לעזור לילדים בגיל 1-6

בגיל הזה, ילדים יכולים יותר לדבר על המחשבות והרגשות שלהם ויכולים להתמודד טוב יותר עם קשיים, אבל הם עדיין מחפשים נחמה והדרכה אצל ההורים. הקשיבו להם והדגימו את המחויבות שלכם. כשקורים דברים מפחידים, המשך תפקוד ההורים יכול להיות הדבר הכי מעודד עבור ילד מפוחד.

## מה אפשר לעשות כדי לעזור לילד:

הבטיחו לילד שהוא בטוח. ילדים בגיל הזה אפשר לנחם באמצעות עובדות. השתמשו במילים אמיתיות, כמו הוריקן, רעידת אדמה, הצפה, רעד משני. עבור ילדים בגיל הזה, ידע מעצים ועוזר להם להקל על חרדה.

## תגובות טיפוסיות של ילדים בגיל 6 עד 11

- חרדה
- אגרסיות, זעם ועצבנות מוגברים (כמו בריונות) או ריבים עם חברים
- הפרעות בשינה ותיאבון
- מאשימים את עצמם באירוע
- מצבי רוח או בכי
- חששות מכך שיטפלו בהם
- פחד מפציעה או מוות עתידיים של אנשים אהובים
- הכחשה שהאירוע התרחש בכלל
- תלונות על חוסר נוחות פיזית, כמו כאבי בטן, כאבי ראש ותשישות, שעשויים להיגרם מלחץ
- שאלות חוזרות ונשנות
- סירוב לדון באירוע (יותר טיפוסי אצל ילדים בגיל 9 עד 11)
- נסיגה מאינטראקציות חברתיות
- בעיות בלימודים: בעיות זיכרון וריכוז בבית הספר, סירוב להשתתף

שמרו על המצב כמה שיותר "נורמלי". שגרה בשעת השינה והארוחות עוזרת לילדים להרגיש בטוחים. אם אין לכם בית או שהעבירו אתכם לבית אחר, קבעו שגרה חדשה ותנו לילדיכם מעט בחירה בעניין - למשל, תנו להם לבחור איזה סיפור תספרו לפני השינה. זה ייתן להם תחושת שליטה בזמן של חוסר ודאות.

הגבילו חשיפה לטלוויזיה, עיתונים ורדיו. ככל שילדים בגיל בית הספר נחשפים ליותר חדשות רעות, כך הם יהיו יותר מודאגים. צילומי חדשות יכולים להגביר את הטרואומה שבאירוע, ולכן כאשר ילד צופה בחדשות או מקשיב לרדיו שבו איתו כדי שתוכלו לדבר איתו אחרי כן. אל תתנו לילדיכם לראות תמונות בוטות.

בלו זמן בשיחה עם ילדיכם הסבירו להם שזה בסדר לשאול שאלות ולהביע חששות או עצב. דרך אחת לעודד שיחה הוא להשתמש בזמן המשפחה (כמו למשל הארוחות) כדי לדבר על מה שקורה במשפחה ובקהילה. שאלו גם מה החברים שלהם אומרים, כדי שתוכלו לתקן מידע שגוי.

ענו על שאלות בקצרה אך בכנות. לאחר שילד העלה משהו, שאלו אותו קודם מה הוא חושב, כדי שתוכלו להבין בדיוק ממה הוא חושש. לרוב ילדים שואלים שאלות כי הם חוששים ממה שהם ספציפי. תנו תשובה מעודדת. אם אתם לא יודעים מה התשובה לשאלה, מותר להגיד "אני לא יודע/ת". אל תעלו השערות או תחזרו על שמועות.

משכו ילדים שלא מדברים. התחילו דיון באמצעות שיתוף הרגשות שלכם - למשל, אתם יכולים לומר, "זה דבר מאוד מפחיד, ולפעמים אני מתעורר באמצע הלילה כי אני חושב/ת על זה. איך אתה מרגיש?" זה יעזור לילד שלכם להרגיש שהוא לא לבד עם החששות או הפחדים שלו. עם זאת, אל תפרטו לגבי החרדות שלכם.

ודאו שהילדים יישארו עסוקים. ייתכן שהופרעו פעילויות יום-יומיות, כמו משחק עם חברים או הליכה לבית הספר. עזרו לילדים לחשוב על פעילויות חלופיות וארגנו קבוצות משחק עם הורים אחרים.

הרגיעו חששות לגבי בטיחות החברים. הבטיחו לילדיכם כי ההורים של החברים שלהם דואגים להם כפי שאתם דואגים להם.

דברו על התאוששות הקהילה. ספרו לילדים מה נעשה כדי לשמור על בטחונם, או להחזיר חשמל ומים, הממשלה וקבוצות קהילה עוזרות, אם רלוונטי.

עודדו ילדים לעזור. זה ייתן להם תחושת הישג ומטרה בזמן שהם עשויים לחוש חוסר אונים. ילדים קטנים יכולים לבצע מטלות קטנות עבורכם; גדולים יותר יכולים להתנדב לפרויקטים בקהילה.

מצאו את התקווה. ילדים צריכים לראות את העתיד כדי להחלים. ילדים בגיל הזה מעריכים פרטים. למשל, במקרה של אסון טבע, אפשר להגיד: "אנשים מכל המדינה שולחים תרופות, אוכל, ומים. הם בנו מקומות חדשים כדי לטפל במי שנפגע, והם יבנו בתים חדשים. המצב קשה הזה יימשך רק עוד מעט."



## לעזור לילדים בגיל 6 עד 11 להתמודד עם מוות של אדם: אהוב

גלו מה ילדיכם חושבים. שאלו שאלות לפני שאתם מניחים הנחות לגבי מה שהילד רוצה לדעת, למשל אפשר להגיד, "זה מאד מעציב אותי שסבתא מתה. ואותך? נכון שקשה לחשוב על זה?"

השתמשו במילים אמיתיות. הימנעו מלשון נקייה למוות כמו "הלכו לעולם שכולו טוב". תשובות מעורפלות, פעמים רבות מבלבלות ילדים בגיל בית הספר. במקום זאת, אפשר לומר, "סבתא מתה, היא לא חזרה" ומותר להיות עצובים מזה.

תהיו הכי קונקרטיים שאפשר. השתמשו בציורים פשוטים כדי לתאר דברים כמו הגוף ופציעות.

ידעו את ילדיכם. ספרו לה שפעם ועצבות הם רגילים, ושאי אפשר למנוע מרגשות היא עשויה להרגיש רע יותר אחר כך.

הכינו את ילדיכם לשינויים צפויים בשגרה או במשק הבית. הסבירו מה תהיה משמעות השינויים עבורם.

עודדו את ילדיכם. עזרו לה להבין שזה בסדר, ונורמלי, לחוות קשיים בבית הספר, עם חברים ועם המשפחה בזמן הזה.

עודדו הנצחה משמעותית. התפללו ביחד כמשפחה וקחו אתכם את הילדים לבית הכנסת להדליק נר אולי ילדיכם ירצו לכתוב מכתב לאדם שנפטר או לצייר תמונה שתוכלו לתלות.

היו סבלנים. לפעמים ילדים מתחת לגיל 11 חושבים שמוות הוא הפוך, וקשה להם לקבל את העובדה שהאדם לא יחזור שוב. ייתכן שתצטרכו לומר שוב ושוב, "הוא מת והוא לא חוזר, ואני עצוב/ה".

## איך לעזור לילדים בגיל 12-18

גיל ההתבגרות הוא תקופה מאתגרת מספיק כשלעצמה לאנשים צעירים, שהגוף שלהם עובר כל כך הרבה שינויים. הם עשויים להאבק ולרצות יותר עצמאות מההורים, ויש להם נטייה לחשוב ששום דבר לא יכול לפגוע בהם. אירועים טראומטיים יכולים לגרום להם להרגיש בלי שליטה, אפילו אם הם מתנהגים כאילו הם חזקים. הם עשויים גם לרחם על אנשים שנפגעו מהאסון, ויהיה להם רצון חזק לדעת מדוע התרחש האירוע.

### מה אפשר לעשות:

גרמו למתבגר להרגיש שוב בטוח. מתבגרים לא אוהבים להראות פגיעות; הם עשויים לנסות להתנהג כאילו הכל בסדר, למרות שזה לא המצב. הם אמנם עשויים להתנגד לחיבוקים, אבל המגע שלכם עדיין יכול לעזור להם להרגיש בטוח. אפשר לומר משהו כמו "אני יודע שאת גדולה עכשיו, אבל אני פשוט צריך לחבק אותך".

עזרו למתבגרים להרגיש מועילים: תנו להם מטלות קטנות ואחריות במשק הבית, ואז שבחו אותם על מה שעשו והאופן שבו התנהלו. אל תעמיסו על מתבגרים יותר מידי אחריות, במיוחד אחריות של מבוגרים, כיזה יוסיף לחרדה שלהם.

## תגובות טיפוסיות של ילדים בגיל 12 עד 18

- הימנעות מרגשות
- הרהורים בלתי פוסקים על האסון
- ריחוק מחברים ומהמשפחה
- כעס או טינה
- דיכאון, וייתכן ביטוי של מחשבות התאבדות
- פאניקה וחרדה, כולל דאגה לגבי העתיד
- תגודות במצב הרוח ועצבנות
- שינויים בתאבון ו/או הרגלי שינה
- בעיות בלימודים, כמו קשיי זיכרון וריכוז, ו/או סירוב ללכת לבית הספר
- השתתפות בהתנהגות מסוכנת או בלתי חוקית, כמו שתיית אלכוהול

פתחו את הדלת לדיון. פעמים רבות מתבגרים אומרים שהם לא רוצים לדבר. נסו לפתוח בשיחה כשאתם בפעילות משותפת, כדי שהשיחה לא תהיה יותר מדי מלחיצה או מתעמתת.

חשבו על קבוצות החברים. חלק מהמתבגרים עשויים לחוש יותר בנוח בקבוצות עם עמיתיהם, אז תשקלו לארגן אחת. עודדו גם שיחות עם מבוגרים אחרים שאפשר לסמוך עליהם, כמו קרוב או מורה.

הגבילו חשיפה לטלוויזיה, עיתונים ורדיו. אמנם מתבגרים יכולים להתמודד עם החדשות יותר מאשר ילדים צעירים, אבל אלו שלא מצליחים לנתק את עצמם מהטלוויזיה או מהרדיו אולי מנסים להתמודד עם חרדה בדרכים לא בריאות. בכל מקרה, דברו עם המתבגרים לגבי הדברים שהם ראו או שמעו.

עזרו למתבגרים לפעול: ילדים בגיל הזה ירצו לעזור לקהילה. מצאו הזדמנויות מתאימות להתנדב.

היו מודעים לשימוש בסמים ואלכוהול. מתבגרים נמצאים בסיכון מיוחד לפנייה לאלכוהול או סמים כדי לשכך את החרדה שלהם. אם המתבגר שלכם נוהג בסודיות או נראה שיכור או מסומם, פנו לרופא. דברו למתבגר שלכם בנועם. למשל, "הרבה פעמים אנשים שותים או משתמשים בסמים אחרי אסון כדי להרגיע את עצמם או לשכוח, אבל זה עלול לגרום לעוד בעיות. במקום זה, אתה יכול לצאת להליכה, לדבר איתי או עם החברים שלך על איך שאתה מרגיש, או לכתוב על התקווה שלך לעתיד טוב יותר."

## לעזור לילדים בגיל 12 עד 18 להתמודד עם מוות של אדם אהוב:

היו סבלנים. בני נוער עשויים לחשוש להביע רגשות לגבי המוות. עודדו אותם לדבר באמירות כמו, "אני יודע/ת שזה נורא שסבתא מתה. מומחים אומרים שטוב לשתף ברגשות שלנו. איך אתה מרגיש?"

היו מאד פתוחים. דונו באופנים שבהם אתם מרגישים שהמוות משפיע על ההתנהגות שלה

היו גמישים. זה בסדר, בשלב הזה, לגלות גמישות לגבי הכללים והציפיות מהלימודים וההתנהגות..

הנציחו באופן משמעותי. התפללו יחד בבית, תנו למתבגרת להדליק נר בבית הכנסת, ותנו לה להשתתף בטקסי אזכרה. אולי היא תשמח לטקס משפחתי פרטי בבית.

## כיצד מורים יכולים לעזור לתלמידים

זרו לשגרה במידת האפשר. ילדים נוטים לתפקד טוב יותר כאשר הם יודעים למה לצפות. חזרה לשגרת בית הספר עשויה לעזור לתלמידים להרגיש שהאירועים הקשים לא שולטים על כל היבט של חיי היום-יום שלהם.

שמרו על הציפיות מהתלמידים. הן לא צריכות להיות 100% , אבל הצורך לבצע שיעורי בית כלשהם ומטלות פשוטות בכיתה מאד יועיל .

היו מודעים לסימנים שילד זקוק לעזרה נוספת. יש להפנות תלמידים שלא מצליחים לתפקד עקב רגשות חזקים של עצב, פחד או כעס לאיש מקצוע בתחום בריאות הנפש. מצוקה אצל ילדים עשויה להתבטא במיחושים פיזיים, כמו כאבי ראש, כאבי בטן או עייפות קיצונית.

עזרו לילדים להבין טוב יותר מה קרה. למשל, ניתן לציין את הדרכים השונות בהן מגיע סיוע, ולספק רעיונות להתמודדות חיובית.

שקלו טקס זיכרון. טקסי זיכרון עוזרים פעמים רבות להנציח אנשים ודברים שאבדו. טקסי זיכרון בבית הספר צריכים להיות קצרים ומתאימים לצרכים ולטווח הגילאים של קהילת בית הספר הכללית. לילדים מתחת לגיל ארבע לא יהיה את הקשב להשתתף בהם. מטפל, חבר או בן משפחה מוכר צריך ללוות את הילד במהלך הלוויה או פעילויות זיכרון.

הבטיחו לילדים כי צוות בית הספר דואג לבטחונם. הפחדים של ילדים עשויים לשכון אם הם יראו שמבוגרים שהם סומכים עליהם עושים כמיטב יכולתם לדאוג להם.

שמרו על קשר עם ההורים. ספרו להם על התכניות והפעילויות של בית הספר כדי שיהיו מוכנים לדיונים שיימשכו בבית. עודדו הורים להגביל את החשיפה של ילדיהם לחדשות.

טפלו בעצמכם. ייתכן שתהיו כה עסוקים בסיוע לתלמידים עד שתזניחו את עצמכם. מצאו דרכים לקולגות שלכם ולכם לתמוך אחד בשני.



המכון לתודעת הילד הוא ארגון עצמאי ללא מטרת רווח המוקדש לשינוי חיי ילדים ומשפחותיהם שמתמודדים עם בעיות בריאות נפשית ולקויות למידה. הצוותים שלנו עובדים מדי יום לספק טיפול בסטנדרטים הגבוהים ביותר, לקדם את מדע המוח המתפתח ולהעצים הורים, אנשי מקצוע וקובעי מדיניות לתמוך בילדים במקום ובזמן שבו הם זקוקים לכך. יחד עם התומכים שלנו אנחנו עוזרים לילדים לממש את הפוטנציאל המלא שלהם בבית הספר ובחיים. מתעשיית התרופות. קראו עוד באתר [childmind.org](http://childmind.org). אנו משתפים בכל המשאבים שלנו באופן חופשי ולא מקבלים כל מימון