

מידע למבוגרים שמטפלים בילד או בילדים במצבי חירום ופינוי

ההשפעות עליכם

מה יכול לקרות לכם?

- אתם יכולים להפוך ליותר רגישים מהרגיל ומצב הרוח שלכם יכול להשתנות באופן דרמטי. יתכן שתהיו חרדנים או מדוכאים או עצובים במיוחד.
- יתכן שתחוו זכרונות חוזרים או מתמידים. הפלאשבקים הללו יכולים להוביל לתגובות פיזיות כמו דפיקות לב מהירות או הזעה.
- יש אפשרות שיהיה לכם קשה להתרכז או לקבל החלטות, ותהיה לכם יתר נטיה להתבלבל. הרגלי השינה והאכילה שלכם גם יכולות להיפגע.
- כל הדברים האלו יכולים להשפיע גם על הכושר שלכם להתמודד עם הילד או הילדים שבהם שאתם מטפלים.

מה תוכלו לעשות כדי לעזור לעצמכם?

- הכירו בכך שזוהי תקופה מאתגרת אך אפשר להתמודד איתה. כבר עברתם דברים קשים יותר.
- תדעו שכל אחד מאיתנו מיוחד בצורה אחרת. השתמשו ביכולות ובמשאבים שלכם.
- תנו לעצמכם ולילדכם להתאבל על אובדן שחוויתם.
- נסו להיות סבלניים כלפי השינויים שבאים עם התחושות שלכם.
- נסו לשמור על תקווה ועל מבט חיובי. זה יעזור לילדכם לשמור גם על תחושת תקווה לעתיד.
- תמכו זה בזה וקבלו עזרה מחברים, מקרובי משפחה, מראשי קהילה ואנשי דת.
- שמרו על עצמכם כמיטב יכולתכם ונסו לנוח כשאתם יכולים.
- ככל יכולתכם, ניסו לבסס שגרה מחדש, כגון שינה קבועה.
- נסו להעסיק את עצמכם בהרגלים קבועים, בעבודה או פעילויות עם אנשים מסביבכם.
- שמרו על כל הפעילויות הדתיות שלכם.

ההשפעות על הילדים שלכם

מה עלול להתרחש לילד?

- איך ילדים מגיבים לחוויות קשות יכול להשתנות בהתאם לגילם, אך הנה כמה דרכים נפוצות בהן ילדים מגיבים.
- תלונות גופניות כמו כאבי ראש, כאבי בטן, או איבוד תיאבון.
פחד וחרדה.
- קושי בשינה, סיוטים, אימות שינה, או צעקות מתוך שינה.
- ילדים גדולים עשויים לחזור להרטבת מיטה, להחזיק בהוריהם, לבכות בתדירות גבוהה, מציצת אצבע, פחד מהישארות בלבדם.
- פעילויות חריגות או אגרסיביות או להפך פחות פעיל, שקט, מתיחש ועצוב.
- קושי להתרכז.

חשוב לזכור שזה נפוץ לילדים להציג תגובות למצבי סטרס או התנהגויות בעייתיות לאחר חוויות מפחידות ומטרידות

מה ניתן לעשות כדי לסייע לילד?

בטיחות

- התאמצו לשמור על משפחתכם יחד בכל עת.
- תשתדלו לא להיפרד מהילדיכם לזמן ארוך.
- וידאו שילדיכם יודעים את שמם, את המקום שאתם מתארחים בו, ואיך לקבל עזרה אם נפרדו ממכם.
- אם אתם הולכים לאתר חלוקה, תישארו קרובים אל ילדיכם בכל עת או השאירו אותם באחריות קרוב משפחה אמין ומבוקר.
- אם ילדכם הולכים איתכם, הסדירו מראש מקום מפגש אם תיפרדו. וידאו שהילד יכיר במקום וירגיש בנוחות שם.
- אם בטוח לילד שיצא לשחק, אמרו לו לספר לכם לאן הולך ומתי יחזור.

סיפקו חום ותמיכה

- הבטיחו כי תעשו כל שביכולתכם כדי לטפל בהם ולהגן עליהם.
- נסו לתת תשומת לב ואהבה לילד ולאהוב אותו בתדירות על ידי אחיזתו ביד או חיבוקים.
- נסו לספר לו בתדירות שאתם אוהבים אותו. להקנות תשומת לב ולהגיד לילדים שאתם אוהבים אותם מספק להם רוגע.

לשבר

- חפשו הזדמנויות להשבחת ילדכם כאשר הוא עושה משהו טוב, אפילו אם זה נראה קטן.
- נסו להיות סבלניים עם ילדכם ולא לבקר אותו על שינויים בהתנהגותו, כמו לדוגמה הידבקות או מחפש לעתים קרובות הבטחות.
- עודדו את ילדכם לעזור והשבחו ותודו לו כאשר הוא עושה זאת. ילדים מתמודדים ומתאוששים יותר מהר כאשר הם עוזרים לאחרים.

בילוי זמן יחד ושיחה

- הקפידו לתת תשומת לב לילד. בילו איתו כמה רגעים.
- הקדישו זמן להקשיב לו נסו להבין מה הוא חווה. שאלו אותו איך הוא מרגיש לגבי החוויות שלו ואילו חוויות הנהכי מצמיתות וקשות להתרגל אליהן.
- אל תבטיחו לילדים דברים שאין לכם אפשרות לספק.
- הקפידו להיות נגישים ונסו לספק לילדים מידע מדויק על מה שקורה.

עידוד משחק

- הפגינו עידוד לילדכם לשחק עמכם, עם אחים או עם ילדים אחרים. המשחק חשוב לעזור לילדים לעבור הלחצים והחוויות שעברו והחוויות הנוכחיות ותכנון לעתיד. זה עוזר לשמור על קצת שגרת חיים.

שמירה על שגרה

- נסו לשמור על שגרות יומיומיות, כמו שעות שינה וחולי.
- עודדו את הילדים לעשות שיעורי בית (קריאה, חשבון, כתיבה), גם אם אין בית ספר.

טיפוח הילד במדינה זרה

- במדינות רבות, יש חוקים קשים נגד התעצמות גופנית של ילדים. חשוב לדעת את החוקים האלה ולהקפיד על הקשיבה להם. שקלו להשתמש בהוראות שמסבירות במדויק מה אתה מצפים מהילד. השימוש בהוראות פשוטות וברורות יכולות להפוך את התנהגות הילד לפי הציפיות שלך.
- אם החורף קר מאוד, הילד יזדקק להלבשה נוספת) כובע, כפפות, נעלי חורף, אולי מעיל שלג, ומכנסי חורף נעימים (אם הם זמינים, יהיה טוב לעודד את הילד לשחק בחוץ).