



התמודדות עם חשיפה לתכנים קשים בשעת מלחמה

תכנים שקשורים למלחמה הפכו להיות חלק בלתי נפרד מהמציאות שלנו: מתמונות של חטופים, דרך סטיקרים של חיילים שנפלו ועד חולצות צהובות בבתי הספר. הם מעוררים בנו, בילדים ובילדות תחושות ורגשות לא פשוטים. מה התפקיד שלנו כהורים, ומה עושים אם הילדים נחשפו לתוכן שהיה קשה מדי עבורם?

הנה 3 טיפים להתמודדות עם החשיפה המתמדת לתכנים קשים, ולאופן בו אפשר לתווך אותם לילדים.ות:

להגיד את האמת – לא לשקר ולא להגיד "לא קרה כלום", כי כן קרה וילדים מרגישים. תווכו להם את המציאות באופן תואם גיל, וזה גם בסדר אם לא לכל השאלות יש לכם תשובות – מה שחשוב זה לשמור על מרחב פתוח לשיח.



הכנה מראש – נסו לעשות, עד כמה שניתן, הכנה מראש – אם אתם יודעים שהולך להתפרסם סרטון קשה, תיזמו אתם את השיח על זה ואל תחכו שזה יגיע מהם אחרי שייחשפו.



התאימו את התוכן לילדים.ות *שלכם* – יש דברים שבעיניכם החשיפה אליהם היא ערכית וחשובה, אבל לילדים זה יכול קשה מדי רגשית. תנו להם תמיד אופציה להפסיק או ללכת למקום אחר במידה וקשה להם.





ומה עושים אם הם בכל זאת נחשפו לתוכן שהוא קשה מדי עבורם?

השתמשו במודל נת"ת של ד"ר נעמי אפל: המודל מגביר את חוויית הביטחון של הילדה, ונותן להם תחושה שמה שהם עוברים הוא נורמלי, שאתם כהורים יכולים להבין אותם, ושיש מה לעשות כדי לשפר את המצב.



נרמול – נותנים לילד או לילדה את התחושה שזה נורמלי לגמרי להרגיש כל רגש, ושלא רק הם מרגישים ככה: "טוב שסיפרת לי. זה באמת תוכן שהוא קשה מאוד להרבה אנשים".

תיקוף – מאשרים את החוויה של הילד או הילדה, ונותנים להם ותחושה שטבעי להרגיש את מה שהם מרגישים: "אני רואה שלא קל לך, זה נורמלי לגמרי שזה מה שאתה מרגישה, זה באמת קשה".

תקווה – נותנים לילד או לילדה תקווה ע"י עשייה, שהיא גם מרגיעה וגם נותנת תחושת שליטה. בשלב הזה כדאי לפנות אליהם ולשאול אותם מה יעזור ויקל עליהם. בגילאים הקטנים תוכלו לבצע פעילות שקטה יחד – כמו יצירה או ציור, בגילאים הגדולים תוכלו לנסות דמיון מודרך/לבשל/לצאת להליכה.

