

תאריך: 12/10/2015

בעקבות האירועים הביטחוניים: המלצות מרכז שניידר כיצד להתמודד עם חרדה אצל ילדים

בעקבות האירועים הביטחוניים ברחבי המדינה, יוצאים מומחי מרכז שניידר בהמלצות כיצד להתמודד עם חרדה אצל ילדים. **דני לוטן**, מנהל מרפאת חרדה במחלקה לרפואה פסיכולוגית במרכז שניידר לרפואת ילדים מקבוצת הכללית, מציין כי באופן כללי חשוב להדגיש כי תחושות הלחץ הן נורמליות למצב, וכאשר הורים משדרים בטחון ושליטה לצד המתח והדריכות, רוב הילדים יקבלו זאת בהבנה. בנוסף, הוא ממליץ:

לאפשר לילדים לשאול שאלות על המצב: לאפשר לילדים לשאול שאלות ולהעלות חששות לגבי המצב. לשדר שאלות ופחדים הם לגיטימיים בימים אלה ולהראות שההורה לא נלחץ מהן. יש לזכור שילדים קולטים יותר את הטון שבו המבוגר עונה להם ופחות את המסר המילולי.

להמנע מהצפה של דיווחי חדשות: מכיוון שאנחנו מוצפים בדיווחים באינטרנט, בטלפון הנייד, בטלוויזיה וברדיו, חשוב לא להציף את הילדים בחדשות, תמונות ופרשנויות באופן בלתי פוסק. כמובן שאין צורך להסתיר מילדים את המצב, אך חשוב להימנע מחשיפה מתמשכת וילתי פוסקת של ידיעות מדאיגות ומראות קשים בכלי התקשורת.

להרגיע באופן שקול: במסגרת מתן המידע, לא מומלץ לומר שאין שום סכנה או שבטוח במאה אחוזים שהכל יהיה בסדר, אלא לשדר שכל הפעולות האחראיות, הנדרשות מהמצב הנוכחי נעשו, שגורמי הביטחון מטפלים ומחליטים בצורה שקולה. אם הילד חרד במיוחד - חשוב לא להיבהל ולא לנסות להרגיע בלי הרף, כי זה עלול לגרום ללחץ נוסף. יש להסביר שכרגע כולם נמצאים במתח מסוים ושהמצב נבדק כל הזמן על ידי ההורים והגורמים המתאימים.

לשמור על שגרת החיים בהתאם לשיקול הדעת ההורי: חשוב מאוד לאפשר לשגרת החיים להימשך כסדרה. אם הילד מבקש לצמצם פעילות כמו למשל לא ללכת לחוג מסוים חשוב לנסות לא לאפשר זאת. אפשר לומר לילד שזה בסדר שהוא מרגיש חשש, אך אנחנו לא מבטלים פעילויות בגלל זה ולא נותנים לחרדה לנהל את חייו. ניתן להבטיח שנהיה זמינים בטלפון הנייד או שנבוא ונלווה בדרך לחוג וממנו, אך להשתדל לקיים שגרה ולשמור על אורח חיים סדיר.