

התמודדות הורים עם לחץ נפשי לאחר אסון

היקפי המוות וההרס לאחר אסון מחייבים תשומת לב מיוחדת בתקשורת עם ילדים ומתבגרים. הדבר החשוב ביותר הוא שמירה על ביטחונם ושלומם הפיזי.

קשה לנבא מה יהיו סוגי הבעיות הפסיכולוגיות שילדים ומתבגרים יסבלו מהן, אך תכנית ההתמודדות המתוארת להלן עשויה לסייע להפחית קשיים בהמשך הדרך:

קשה לנבא מה יהיו סוגי הבעיות הפסיכולוגיות שילדים ומתבגרים יסבלו מהן...

■ תגובתכם לאסון תשפיע על התגובה של ילדיכם לאסון. לכן, מומלץ לדבר על התגובות של עצמכם עם מבוגר אחר לפני שתדברו עם הילדים.

■ דברו על האירוע בצורה פתוחה וכנה עם ילדיכם. חלק מהילדים ירצו לדבר על מה שקרה בשיחות בהמשכים, וילדים קטנים יצטרכו לשמוע מידע קונקרטי שוב ושוב.

■ היו זמינים לילדיכם.

■ הגבילו את כמות החשיפה לטלוויזיה או למקורות מידע אחרים על האסון וקורבנותיו.

■ דברו עם הילד על נושאים לפי בחירתו – לא חייבים לדבר על רגשותיו או על האירוע שקרה. שיחות על אירועים רגילים בחיים חשובות מאוד לבריאות.

■ שמרו על שגרה יומית ככל שניתן. זה לא הזמן להנהיג שגרה חדשה. עבור ילדים, מקומות ופעילויות מוכרים כמו הגן או בית הספר וסיפורים לפני השינה הם חלק חשוב מתחושת הביטחון והנורמליות.

■ הגבירו את תחושת השליטה של הילד ואת השתתפותו במסגרת הביתית – תנו לו לתכנן פעילויות.

■ כל ילד מגיב בצורה אחרת לטראומה. אין לצפות מכל הילדים לאותה תגובה. הקשיבו לסיפורים של הילדים.

■ הרגיעו את ילדיכם כי האסון לא נגרם באשמתם בשום דרך.

■ ילדים גדולים יותר ומתבגרים עלולים להיכנס לסערת רגשות. עזרו להם להבין את התנהגותם והציבו גבולות – זה יכול לעזור.

■ אצל חלק מהילדים התגובה יכולה להתבטא בחזרה להתנהגויות קודמות, כמו רגרסיה בגמילה מחיתול או חוסר יכולת להירדם לבד. חשוב להתייחס בסובלנות והבנה להתנהגויות אלה.

■ עזרו לילד לווסת את מידת הזדהותו עם הקורבנות או המצב. הזכירו לילדיכם שהם בטוחים איתכם.

■ תנו לילדכם מידע קונקרטי על האסון כדי למנוע הזדהות יתר עם הקורבנות.