



נט"ל חוזרים לחיים

נפגעי טראומה על רקע לאומי

הורות בזמן מלחמה

עקרונות בסיסיים

"הטראומה נוצרת כאשר מתרחש אירוע במציאות
המחייב שינוי פתאומי, מיידיו ודרמטי בהסתגלות,
והאורגניזם נכשל לעמוד בו"

(Kardiner, 1941)

ילדים ומצבי טראומה - כמה עובדות לזכור

מרבית התגובות של כולנו, ודאי של הילדים נורמטיביות
וצפויות במצב ה"לא נורמלי"

ככל שהגיל של הילד צעיר יותר כך התגובות מקבלות ביטוי
גופני והתנהגותי יותר

ככל שהגיל של הילד מבוגר יותר כך הוא זקוק יותר לסביבת
"בני הגיל"

ילדים צעירים נעזרים במבוגרים כדי לפרש ולהבין את
האירועים, כדי להרגיש בטוחים וכדי להתאושש.

כדי להיות עם ועבור הילדים, אנחנו צריכים לשמור ולטפל
בעצמנו

לילדים יש חוסן. הם בעלי יכולת אלסטית גבוהה להסתגל
למצבים ולדרישות משתנות



איך להרגיע את הילדים בשעת לחץ

מודל רגיעה ונח"ת (נירמול, חברה, תקווה)

רגיעה

נתחיל בלהרגיע את הגוף



נושמים

שואפים מן האף, נושפים לאט...
לאט... מן הפה

כיצד נווסת את הנשימה?

נשים לב - לדרך שעושה האוויר אל תוך הריאות והחוצה. האם חמים? קריר?

נדמיין - את הצורה, הצבע והתנועה של האויר

נכניס שינוי בקצב - נשחרר את האויר היוצא בנשיפה איטית מאוד דרך השפתיים.
אפשר להשמיע "שששששש" שקט

נוסיף **ספירה לנשימה** - בשאיפה 1,2,3,4; הפסקה 1,2; נשיפה ארוכה ואיטית 1,2,3...6

הצלחתם? נהדר! - חיזרו על הפעולה מספר פעמים

משחקים בבועות סבון - נושפים בעדינות ויוצרים בלון אחד גדווחווחווח

קופצים במקום - מנערים את הגוף, רוקדים כולם ביחד
עם מוסיקה שאוהבים

מריבים במגע פיסי - חיבוקים ועיסויים

מרפים השרירים - לחצו [כאן לסרטון](#) הדגמה

אחר כך נרגיע את המחשבות

מדברים על מה שקורה - יושבים עם הילדים בגובה העיניים,
מחבקים ומסבירים בפשטות, מבלי להציף במידע ומסיימים
במסר של תקווה, למשל: "ביחד אנחנו חזקים"



תגובות ללחץ, גם פחד, נורמליות למצב



מסבירים לילדים שירי הטילים, הסירנות והבומים הם עניין מאוד לא נעים

תגובה של לחץ או פחד (יכולה להתבטא בבכי, עצבנות, דאגה, בסרוב לצאת מהממ"ד או מהבית ובחוסר חשק לעשות כלום) היא טבעית. זה קורה להרבה אנשים, ילדים ומבוגרים.

לא צריך להתבייש או להיבהל מן התגובה - ואנחנו יכולים לעזור לעצמנו לווסת אותה (ראו בסעיף רגיעה)

כדי להסביר מה קורה לנו בזמן לחץ, אפשר להעזר בסרטונים

הבאים: [לכל הגילאים](#) [לחצו כאן](#) [לבני נוער](#) [לחצו כאן](#)

חברה

עודדים מפגשים חברתיים - בזום או ביקורים הדדיים לפי הנחיות פיקוד העורף.

עודדו להתנדב ולעזור לאחרים בסביבה הקרובה

מקיימים פעילויות משפחתיות משותפות

ארוחה, משחק, ספורט



תקווה

מעניקים לילדים תחושה של שליטה במצב

מעניקים להם אחריות ותפקידים בבית (כמו - אחריות על ציוד לממ"ד/מרחב מוגן פנס, מים ומשחקים). מעודדים אותם להפעיל אחד את השני

מזכירים לילדים שזהו מצב זמני וחושבים על החזרה העתידית לשגרה

אילו דברים נעימים נרצה לעשות?

מרביתם לשחק, לחייך ולהשתמש בהומור בכל הזדמנות

רגיעה ונחת בתוך שגרת היום

שומרים על שגרת היום או יוצרים שגרה למצב החירום

מסכימים על שעות קבועות לערות ולשינה (בהתחשב בלילות הקשים). קובעים בכל יום זמנים למפגש חברתי, ספורט, משחק, פעילות משפחתית ורגיעה.



הורים

אל תשכחו לדאוג לעצמכם, על מנת שתוכלו להעניק לילדיכם את הביטחון והרוגע שהם זקוקים להם. בכל התלבטות, דאגה ושאלה ניתן לפנות להדרכת הורים

בקו הסיוע של נט"ל 1-800-363-363



תגובות ילדים לדחק ולטראומה

רגשי

פחדים וחרדות, עצב ודיכדוך, תסכול וכעס

גופני

עוררות המע' האוטונומית, כאבים פסיכוסומטיים (ראש, בטן, בחילות)

קוגניטיבי

אבדן ריכוז, ירידה במשאבי הקשב והזיכרון

התנהגותי

רגרסיות, הסתגרות. תגובות שמעצימות או מצמצמות דפוסיים בעבר



איך נדע מתי לפנות לעזרה מקצועית?

עצמת התגובות גבוהה ביחס לסביבה

משך התגובה ארוך ביחס לסביבה

אין מגמת שיפור והקלה במצוקה לאורך זמן

התגובה פוגעת בתפקוד היום יומי

התגובה כוללת הימנעויות קשות



קו הסיוע של נט"ל 1-800-363-363

למידע וכלים נוספים להתמודדות עם חרדה ולחץ כנסו לאתר:

www.natal.org.il





חוזרים לחיים **נְטִיל**

נפגעי טראומה על רקע לאומי

www.natal.org.il