

דף מסרים להורים

טיפול בילדים בגיל הרך בעתות חירום – מבצע 'עם כלביא' – יוני 2025

מאת: פרופ' נעמה עצבה-פוריה
פסיכולוגית התפתחותית מומחית
ראש מרכז דואט, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב

בעקבות המצב הביטחוני בישראל, [מרכז דואט](#) באוניברסיטת בן-גוריון בנגב מעביר אליכם, ההורים, דף מסרים קצר לשימוש מיידי: כיצד להסביר לילדים את המצב, להרגיע ולנרמל תחושות – בגישה רגישה, מותאמת גיל ועם הרבה תקווה.

🗣️ איך מדברים עם ילדים?

✅ **דברו עם הילדים** – הסבירו בפשטות ובבהירות:

"הרעש של האזעקה מבהיל, לכן אנחנו נכנסים לממ"ד. כאן אנחנו בטוחים. עוד מעט זה ייגמר. הצבא שלנו שומר עלינו."

✅ **דברו גם עם התינוקות** – הדיבור עם תינוקות מתמקד בניגון הקולי ובמגע פיזי.

זה כמו עירסול במגע ובקול: חבקו את התינוקות והתייחסו לתחושות ולמה שקורה מסביב. למשל: "הרעש חזק, חם פה, את לא מכירה את האנשים שסביבנו, עוד מעט נחזור הביתה..". עירסול במגע ובקול.

📺 **הגבילו צפייה בחדשות** – הימנעו מטלוויזיה ליד ילדים. עדיף להתעדכן בכתוב-דרך האינטרנט או ברדיו (עם אוזניות). זכרו: מה שנכנס הביתה דרך המסך – נוגע גם בלב של הילד/ה.

🎵 **שחרור מתח** – אחרי אזעקות, נסו לשחרר יחד את הגוף: שירים, תנועה, ריקודים, משחק פיזיים.

🧸 **להפוך את הממ"ד למרחב נעים** –

הביאו לממ"ד משחקים, אוכל, שמיכה אהובה, מוזיקה – כל מה שנותן תחושת בית וביטחון.

● **אם נמצאים במקלט ציבורי – היו עירניים למה הילדים נחשפים** (תגובות עוצמתיות של שכן, חשיפה למידע לא מותאם עלולים לפגוע בילדים).
 שבו עם הילדים בצד, שחקו איתם, תנו מילים למה ששמעו, והדגישו: "אנחנו ביחד.
 פה אנחנו בטוחים. הצבא שלנו שומר עלינו."

מה חשוב לדעת כהורים?

♦ הילדים רואים את המציאות דרך העיניים של ההורים

הישארו לידם, שמרו על נוכחות רגועה ככל שניתן. גם אם אתם לחוצים – תווכו את זה במילים.

♦ שיגרה היא עוגן

שמרו על סדר יום קבוע ככל האפשר: אוכל, משחק, שינה.

♦ מגע מרגיע ומחזק

ילדים זקוקים ליותר חיבוק, החזקה, קרבה.

♦ יצירת ביטחון

העבירו מסר: דאגו להעביר את המסר "אני איתך. אני שומרת עליך".
דאגו לפעילות: הפעילות מפחיתה לחץ וחרדה. לכן, תנו לילד משימות קטנות (לסדר, לבנות, לעזור).
הפעלת החשיבה של הילד מרגיעה את העוצמות הרגשיות. לכן, שאלו שאלות מחייבות מחשבה: "כמה אנשים פה?" "איזה חפצים יש בצבע לבן?" ...

♦ הקשבה ותיקוף רגשי

התייחסו למה שהם מרגישים ואמרו:
 "אני רואה שנבהלת. גם אני נבהלתי. הרעש החזק של האזעקה מפחיד. אבל פה אנחנו בטוחים. אנחנו יחד. כשנוכל לחזור הביתה אני אגיד לך"

♦ רפלקטיביות הורית

נסו להבין – מה הילד מרגיש? מה עבר עליו? התאימו את תגובתכם למה שחש.

♦ נירמול תגובות

כעס, בכי, חוסר מנוחה, שינה לא רגועה – אלו תגובות טבעיות למצב לא טבעי.

♦ זמן משפחתי ללא מסכים

בתוך הצורך להיות מחוברים למה שקורה בחוץ, נסו לשמור את רגעי ההורות (אוכל, מקלחת, שינה) חופשיים מהתראות ומסכים.

♦ חמלה עצמית

אתם לא צריכים להיות מושלמים!
לילדים יש חוסן וגמישות – האהבה, המגע והנוכחות שלכם הן מה שחשוב באמת.

✿ משחקים מומלצים:

- מוסיקה ותנועה משותפת
 - משחקי נשימה ונשיפה (להדליק ולכבות נר דימיוני, לנפח בלון- בהשגחה הורית)
 - בנייה, דמיון, קפיצות, ריקודים
- ההורה שמשחק – גם מרגיע את עצמו!

♥ ולבסוף – זכרו:

כדי לטפל בילדים, אתם צריכים לדאוג גם לעצמכם.
שאלו: מה מרגיע אותי? מתי אני נושמת? מי עוזר לי?
גם אתם צריכים מרחב לנשום בו!