



# איך נעזור לתינוקות שלנו בתקופת איום ומלחמה?

דף מסרים להורים

## מהי מעטפת מגינה?

- תינוקות חווים את העולם דרך מערכות הגוף והחושים, לכן, הם רגישים מאוד לעוררות פיזיולוגית, לטון הדיבור, למתח בגוף ולרעש פתאומי. חשוב לשים דגש על יצירת סביבה רגישה, מרגיעה ומוסתת דרך קול, תנועה ונוכחות פיזית מרגיעה.
- תינוקות מדברים דרך ההתנהגות, אנו צריכים לנסות להיות קשובים ל"מה התינוק/ת אומר/ת דרך ההתנהגות שלו/ה?", ולשאול את עצמנו מה הם מנסים לומר לנו? למה הוא זקוקים?
- תינוקות (וילדים בכל הגילאים) זקוקים שנדבר איתם גם במצבי קושי וחירום תוך ערסול במגע ובקול. כאשר המילים נאמרות בצורה רכה המחוברת לחוויה הן יוצרות מעטפת מגינה השומרת על התינוק.

בעקבות המצב הביטחוני בישראל, מרכז דואט באוניברסיטת בן-גוריון בנגב מעביר אליכם, ההורים, דף מסרים לשימוש מיידי, עם מספר עקרונות מנחים ליצירת מעטפת מגינה לתינוקות בזמן חירום

## 1. מגע

חשוב מאד בזמני לחץ לדאוג למגע רב עם התינוק. התינוק חש את הקירבה לדמות הביטחון וחש רגוע יותר. נסו לחשוב "מהו המגע הנעים והמרגיע את התינוק/ת שלי?"

## 2. נשימה משותפת

כדאי להאט נשימה כשהתינוק קרוב. התינוק יתאים עצמו לאט לאט אלינו (סנכרון) וזה יסייע לו וגם לנו להירגע יחד.

## 3. מנגינת הקול

תינוקות בגיל הרך מגיבים ל"מנגינת הקול" (לאינטונציה) יותר מאשר לתוכן. דיבור במקצב קבוע ורך יעזור להם להרגיש בטוחים.

#### 4. חשיבות החוויה החושית

דברו עם התינוק את החוויה החושית שלו:

חוש השמיעה: "יש רעש חזק"

חוש הראייה: "יש פה הרבה אנשים חדשים במקלט שאתה לא מכיר..."

חוש המגע/תחושות גוף: "חם פה ולא נוח לך"

חוש הריח: "יש פה ריח חזק ולא נעים"

\*לא כל החושים רלוונטיים באותו האירוע. נסו לחשוב מה התינוק חווה באותו הרגע ולהתייחס לכך.

**חוויה חושית כמקור להקלה בתקופת לחץ: נסו להבין מה נעים ומרגיע את התינוק דרך החושים, וכך תוכלו להעניק לו סביבה רכה המגינה בצורה טובה מהאיום שבחוץ. למשל, צלילים מרגיעים, אור נעים בחדר, תנועה עדינה, אמבטיה חמימה...**

#### 5. שיקוף גופני

שיח מחבר לחוויה-שיח על מה שקורה בגוף. לדוגמה: אם טונוס השרירים של התינוק גבוה, ניתן להגיד: "**הגוף שלך מתוח, אני כאן אתך, שומרת עליך**" או אם יש בכי בזמן האזעקה אפשר להגיד: "**נבהלת מהרעש החזק, תכף הוא יעבור, אנחנו ביחד**". לעיתים התינוק יכול להיות בעוררות יתר מכיוון שהוא חש את העוררות שלנו המבוגרים. במצב זה ניתן להגיד: "**היום גם אני לא רגועה ואתה מרגיש את זה, אתה גם לא רגוע, עוד מעט זה יעבור...**"

#### 6. מילים לחוויה

התינוקות זקוקים מאוד למילים מרגיעות שמגיעות עם מגע פיזי, כמו עירסול במגע ובקול. למשל בהקשר לאזעקות: חבקו את התינוקות והתייחסו לתחושות ולמה שקורה מסביב. "**היה רעש חזק.. זה לא נעים.. אמא פה... אנחנו ביחד... עוד מעט יגמר...**". בנוסף, יש לשים לב ככל האפשר לתגובות בלתי מילוליות של ההורה (הבעות הפנים, דפיקות הלב, טון הקול...). אם ההורה מגיב בעוצמה הוא יכול לתאר גם את זה לתינוק במילים פשוטות: "**גם אני נבהלתי מהרעש החזק... תיכף אנשום ואירגע... אנחנו ביחד**".

#### 7. מסר של ביטחון

שיח במילים קצרות, ברורות ופשוטות: "אני פה", "אנחנו יחד", "אני שומרת עליך", "אנחנו במקום בטוח"

#### 8. שיגרה היא עוגן

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

## 9. אחרי הרעש/שהות במקלט: מה כדאי לעשות עם התינוק?

חשוב מאד לשחרר את המתח שהצטבר בגוף דרך השיח שמתייחס לחוויה. את השיח ניתן לעשות מיד כשיוצאים מהממ"ד ו/או גם בהמשך היום: "היה בום חזק. הגוף שלך עוד מתוח, עוד מעט יירגע, אמא/אבא איתך". בנוסף, בגיל הרך, תנועה משותפת עם ההורה משמעותית מאד במצבי שיחרור לאחר אירוע מעורר דחק. לכן, מומלץ מאד לשים מוסיקה ולרקוד עם התינוק, לעודד תנועה במרחב בהתאם ליכולות התינוק (למשל, התהפכות, זחילה, עמידה, הליכה).

הגבילו צפייה בחדשות - זכרו: מה שנכנס הביתה דרך המסך (בתמונות ובקול) – נוגע גם בלב של התינוקות. אל תכניסו את המלחמה הביתה. דאגו להתעדכן דרך החדשות הכתובות.

## 10. היפכו את הממ"ד למרחב נעים

הביאו לממ"ד/מקלט חפצים המעוררים ביטחון ונעימות בתינוק - שמיכה אהובה, מוצץ, בובה. אם נמצאים במקלט ציבורי – היו ערניים למה התינוקות נחשפים בדגש על החושים, למשל: תגובות עוצמתיות של שכנים, צעקות... שבו עם התינוקות בצד, וצרו פינה נעימה ובטוחה. שחקו עם התינוקות, חבקו, תנו מילים לחוויה.

### ומה איתנו ההורים?

קשה להיות הורה בתקופת מלחמה, בוודאי שלתינוקות קטנים, זה ההפך מחווית הבטחון שאנו רוצים לתת לתינוקות שלנו.

**אבל חשוב לזכור שיש לנו דרך להגן עליהם.**

התינוקות הקטנים מסתכלים על ההורים וחווים את המציאות דרכם.

**לכן, חשוב שאנו ההורים נהיה קשובים לעצמנו ונדאג לטפל בעצמנו כדי לשמור על ילדינו.** שאלו את עצמכם, איך אני מפחית/ה את הלחץ בתקופה זו? מה יעזור לי? מה אני צריך/ה?

לעיתים, ניאלץ לשנות את שגרת היום בכדי לפנות גם זמן לעצמנו.

**חשוב להבין שאלה שינויים שחשובים לטיפול מיטיב בתינוקות בתקופה זו כדי שנוכל למלא את המצברים הפיזיים והרגשיים שלנו.**

והכי חשוב - חמלה עצמית! אפשר להוריד בציפיות העצמיות.

אתם לא צריכים להיות מושלמים. לילדים יש חוסן וגמישות – האהבה, המגע והיכולת לחשוב מה עובר על התינוקות ולדבר איתם זה מה שחשוב באמת!

**זקוקים להתייעצות נוספת?  
הקו החם שלנו לגיל הרך זמין עבורכם 24/7**

**050-2029812**

המענה בקו החם ניתן על ידי פסיכולוגיות, פסיכיאטריות, עו"סיות ומטפלות מומחיות לבריאות הנפש של תינוקות וילדים.