

בריאות ורווחת הילד בקהילה
Community Child Health & Well Being
صحة ورفاهية الطفل في المجتمع المحلي



גם מרחוק - נשאים קרוב

על חרדה וסטרים בקרב ילדים

ד"ר תרצה יואלס, ד"ר חוה גדסי, ד"ר דפנה עידן-פרוסק



ביטויי חרדה: סימנים למצוקה

- (1) כעס ושעמום
- (2) סומטיזציה: כאבי בטן, שלשול/עצירות, כאבי ראש, ירידה בתיאבון, קשיי הירדמות ושינה
- (3) התקפי זעם- בילדים ומתבגרים
- (4) נסיגה: הרטבות חוזרות, קשיי פרידה, בכי לא מוסבר ועוד
- (5) ביטויים חשיבתיים: מחשבות טורדניות העשויות להוביל להתנהגות קומפולסיבית.



הנחיות לצוותי רפואה

- הקפידו לתת מידע אמין אך מעודד ומרגיע להורים. בשיחה עם הילדים- תווכו את המידע באופן מרגיע ומווסת. הסבירו לילדים שאנחנו מוגנים כי אנחנו שומרים על הכללים: שמירת מרחק, מניעת יציאה מהבית, שטיפת ידיים וכו'.
- תינוקות וילדים המראים מצוקה- הם ראי להורים המבטאים מצוקה. ועל כן יש לתת מענה להורים, תוך מתן אמפתיה. יש לכם, הרופאים, תפקיד חשוב בוויסות והרגעה של ההורים. הרגיעו את ההורים- הורה רגוע = ילד רגוע.
- בילדים עם ביטויי חרדה- תנו אמצעים להחזרת שליטה לילד, על ידי מתן כלים מעשיים לילדים להתמודדות עם פחד – בובה שומרת, סיפורים על התמודדות עם פחד (סיפורי איתמר, פחדרון בארון...) ועוד.



הנחיות לצוותי רפואה - המשך

- **בילדים עם הפרעות קש"ר**- המשיכו בשגרת הטיפול התרופתי. זה יאפשר סדר יום קרוב יותר לרגיל. החזרת השליטה במצב תתאפשר על ידי בניית סדר יום מוסכם מראש, שיהיה מוכן ומוסכם יום קודם. חשוב מאוד לשלב פעילות גופנית במהלך סדר היום.
- הקשבה להורים מסייעת! גם אם לא נתתם עזרה מעשית. הקשבה אמפתית כשלעצמה עשויה לסייע בהפחתת חרדה הורית.



מה אומרים להורים?

- חבקו את הילדים שלכם, חבקו את בני הזוג! ל-30 שניות של חיבוק כמה פעם ביום יש השפעה ביולוגית-החיבוק מביא להפרשת אוקסיטוצין שמוריד רמות קורטיזול ומפחית סטרס וחרדה. גם אם זה לא בא בטבעיות- שחקו משחקי מגע וחיבוקים יזומים.
- הורים שנמצאים בבידוד בנפרד מהילדים- דאגו לספק לילדים חיבוק ממקור אחר- בן משפחה, חיית מחמד.
- להפחתת חרדה בפעוטות וילדים- תוכלו לשלב תרגולי מיינדפולנס (לילדים גדולים יותר) ונשימות (לפעוטות). שלבו את התרגילים עם מגע- הניחו יד על החזה ויד על הראש.
- תינוקות קטנים זקוקים יותר למגע ולקרבה כשהם במצוקה, ולכן נשיאה מוגברת על הידיים בזמן הזה היא לא פינוק אלא צורך, ותוביל להתקשרות טובה יותר בינם לבין ההורים.



סדר יום

- ילדים:

הכינו מראש סדר יום, הכולל פעילויות מהנות.
אפשר לאפשר קימה מאוחרת יותר אך גם עם גבול סביר.
מומלץ לא לאפשר שינה מאוחרת מדי, שמסיטה את השעון הביולוגי של הילדים.

- הורים:

סדר יום חשוב להורים אפילו יותר מאשר לילדים.
התחילו את היום בפעילות טובה ומשמחת וסיימו את היום לפני השינה בטקס באווירה טובה במקום בחדשות
מלחיצות... השתמשו בהומור, בדפי פייסבוק מצחיקים, סרטים וכו'.
קחו הפסקה יזומה, זמן לעצמכם בנפרד מבן/בת הזוג, על מנת לאפשר התאוררות ולהיטען בכוחות.



שיחות וקשר משפחתי

- **בהסבר לילדים צעירים**- חברו למידע מוכר (וירוס, מחלה). תנו מידע שהם מסוגלים להבין לעכל ולהכיל, וחסכו מהם מידע מדאיג. הסבירו באופן אמפטי ורגוע, תוך מתן אופק ותקווה (למשל: "אני יודע שאתה רוצה לראות את סבתא. כרגע אי אפשר להיכנס אבל אפשר להתקשר, לראות מהמרפסת... כשאפשר יהיה- עוד כמה שבועות, נבוא לבקר").
- **בהתנהלות מול מתבגרים**- צרו נקודות מפגש עם המתבגרים הנוטים להיתקע ולהתבודד בחדר. ארוחות משותפות, שיח משותף ופעילות משותפת.
- היו מעורבים בפעילות של הילדים: שאלו אותם מה הן עושים ועם מי.
- תנו לילדים הגדולים אחריות על הפעלת הילדים הקטנים לזמנים מוגדרים מראש.
- השתמשו במסיחי דעת (גם למבוגרים)- אפיה, התעמלות, נגינה, לימדו משהו חדש.



זמן מסך ומדיה

- הפחיתו צריכה של מדיה וחדשות, בעיקר עבור מתבגרים. נטרו את מקורות המידע שאליהם הם נחשפים: איפה הם מסתובבים ברשת, ומה הם צורכים. שוחחו עם המתבגרים והסבירו מדוע כדאי להגביל את המידע ואיך לסנן מידע לא אמין ומעורר חרדה. שוחחו עם המתבגרים אודות הבחירות שלהם במדיה וסייעו להם לבחור את התכנים (סרטים, סדרות ועוד) המתאימים.
- ילדים משתמשים ברשת גם לקשרים חברתיים- וזה בסדר, זה שומר עליהם בשיח ואינטראקציה. עודדו את הקשרים החברתיים של הילדים, גם באמצעים הדיגיטליים.
- ילדים המשתמשים במסכים דווקא לנסיגה חברתית- יש להגביל בשיח משותף, תוך יצירת וסיפוק אלטרנטיבות- אינטראקטיביות עם ההורים/אחים/חברים, ספורט וכו'.



אנחנו כאן עבורכם!

צוות עמותת גושן עומד לרשותכם בכל עת.
להכוונה, להיוועצות, להפניה למקורו מידע רלוונטיים ועוד.

בפורטל המידע 'איך גדלת!' אנו מעלים בכל יום תכנים המותאמים ספציפית לימים אלו, בנושאים מגוונים:
חרדה וסטריס הורי, אלימות במשפחה, יצירת סדר יום, מריבות בין אחים,
כיצד לדבר עם ילדים על קורונה ועוד.

המידע מונגש במגוון שפות: עברית, ערבית, אנגלית, צרפתית, רוסית, אמהרית ועוד.
מוזמנים להיכנס, להשתמש ולהפיץ הלאה: gadalta.org.il



עוברים את הקורונה, יחד.

בריאות ורווחת הילד בקהילה
Community Child Health & Well Being
صحة ورعاية الطفل في المجتمع المحلي

