

10 הדיברות להורים



ניצד תוכלו לתמוך בילדיכם בעת חירום

- תנו דוגמא אישית** - התגובה של ההורים מהווה דוגמא אישית להתמודדות עם המצב.
- הכירו בצורך הרגשי** - תנו לילדים את תשומת הלב לה הם זקוקים והכירו בצרכיהם הרגשיים. כך למשל אם הילד בוכה, אמרו לו שמדובר בהתנהגות נורמאלית במציאות הקיימת.
- דברו על זה** - על מנת לעודד את הילד לדבר על צרכיו הרגשיים - חשפו את רגשותיכם למצב.
- דברו בגובה העיניים** - התאימו את המידע ואת השפה ליכולת של הילד להכינה.
- הגזירו תפקידים במשפחה** - מומלץ לדבר עם הילד על הציפייה ממנו, סדר הפעולות שלו בזמן מצוקה ואף להפעיל אותו ב"משימות" שיקלו עליו את ההתמודדות.
- סנו את המידע - "שלטו בשלט"** - לא לחשוף את הילדים לתמונות ומידע מעבר לנדרש.
- היו ערניים** - היו ערניים לחגובות מצוקה של הילד ובמידה שהמצוקה לא נפחרת - אל תהססו לפנות לעזרה מקצועית.
- חזקו את התא המשפחתי** - יש ליצור אווירה משפחתית מחבקת ותומכת (דגש על תחושת ה"ביחד").
- טפלו בעצמכם** - שימו לב למצבכם הרגשי ולמידת השחיקה שלכם. אל תשכחו לטפל בעצמכם על מנת להיות עוגן יציב מול הילדים.
- היו רגועים** - הורים מהווים את המקור החשוב ביותר ליכולת ההתמודדות של ילדיהם בעת חירום. הילד מפרש את המציאות סביבו דרך העיניים של ההורים - הורים רגועים הם ערובה לילד רגוע.

