



המרכז לחינוך  
קשוב ואכפתי

## ילדים ובני נוער בצל האיום הביטחוני

ד"ר רוני ברגר

המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

[Bergerrony@gmail.com](mailto:Bergerrony@gmail.com) 054-233-2441

### רקע

מצב אי הוודאות והאיום הביטחוני המתמשך מלווים אותנו ומעוררים תהיות, חששות, חרדות ופחדים. חל כרסום בתחושת הביטחון האישי של חלק נכבד מהציבור הישראלי. תחושה קשה זו אינה פוסחת על ילדים מבני נוער שאף הם נחשפים לאיומים בצורה ישירה (פגיעה בהם או בקרובים להם) או בצורה עקיפה (על ידי אמצעי התקשורת והאווירה הציבורית הכללית). כיצד, אם כן, מגיבים ילדים ובני נוער לאירועים הקשים וכיצד אנו המבוגרים ואנשי החינוך יכולים לסייע להם להתמודד עם המציאות החדשה?

### אלמנטים התפתחותיים

בבואנו להעריך ולבחון את תגובותיהם של ילדים ואת דרכי התמודדותם, חייבים אנו לקחת בחשבון את הממד ההתפתחותי המעצב במידה רבה את חיי הילד.

מהם המאפיינים ההתפתחותיים המשפיעים על התמודדות הילד עם מצבי לחץ?

1. ילדים ובני נוער רוכשים את תחושת הביטחון והאמון הבסיסי בתהליך הדרגתי שנמשך כמעט עד לסיום תקופת ההתבגרות. פגיעה משמעותית ב"מעטפת הביטחון" שלהם עלולה לגרום לנסיגה התפתחותית ולתגובות חריפות.
2. ילדים ובני נוער מגיבים לא רק לאיום חיצוני (בפגיעה או מוות) אלא גם לפחדים ההורים, לחרדות סביבתיות ולפחדים דמיוניים, במובן זה, ניתן לראות אותם כ"ברומטר הלחץ" של המשפחה והחברה.
3. למרבית הילדים (במיוחד אלו בגיל הרך) יש ניסיון קצר יחסית בהתמודדות עם מצבי לחץ קשים. לפיכך, לא תמיד עומדים לרשותם משאבי ההתמודדות שרכשו המבוגרים. תפקידנו הוא לתמוך בהם ולהעשיר אותם מניסיוננו.
4. ילדים (במיוחד צעירים) מוגבלים ביכולתם הקוגניטיבית ולכן מתקשים להבין ולפרש מצבי משבר. הם נוטים לחשיבה קונקרטי, אגוצנטרית, נוקשה ולעיתים מאגית. ההבנה האבסטרקטית שלהם מוגבלת, תפיסת יחסי סיבה ותוצאה חלקית, מושג הזמן מצומצם והראיה המוסרית שלהם דיכטומית ("טוב" או

- "רע"). מגבלות אלו מקשות על ילדים ובני נוער לפרש את המציאות בצורה הולמת, יוצרות תחושת אי בהירות לגבי המתרחש ומביאות להסברים מוטעים ולעיתים קטסטרופליים.
5. גם מבחינה רגשית, התפתחותם של ילדים ובני נוער מוגבלת. הם נוטים להצפה רגשית, ולפיכך משתמשים לעיתים קרובות יותר ממבוגרים במנגנוני הגנה מרחיקים כגון הכחשת המציאות ("זה לא ממש מתרחש") וניתוק ("עכשיו אני עוסק בדברים אחרים"). לעיתים, נדמה כי אין להם עניין בסובב אותם, אך פעמים רבות, זו הדרך היחידה שלהם להתמודד עם עוצמת האירועים.
6. ילדים ובני נוער הם בעלי סקרנות רבה ונטייה לגילוי וחקר. במקביל יש להם צורך רב בשמירה על קביעות ושגרה יומיומית. מצבי לחץ קיצוניים ומתמשכים קוטעים את השגרה ויוצרים בקרבם תחושה של חוסר אונים ואובדן שליטה.
7. לחלק מהילדים יש צורך וגם יכולת לבטא תחושות רגשיות כאשר הם נמצאים במצבי לחץ קשים אך דרכי הביטוי שלהם אינן בהכרח מילוליות. לפיכך מבוגרים חייבים ליצור "מרחב בטוח לביטוי" שיאפשר להם להביע את רגשותיהם
8. למרות השונות הרבה בתגובות הגופניות של ילדים ובני נוער, מצבי לחץ מגבירים בדרך כלל את דריכותם הפיזיולוגית ורבים מהם נזקקים לפרוק מתח גופני זה על ידי פעילות אקטיבית. זאת ועוד, לחלק גדול מהילדים ובעיקר לבני הנוער יש צורך במעורבות אקטיבית שנותנת להם תחושה של שליטה במצב.

## **תגובות ילדים ובני נוער למצב של איום בטחוני מתמשך**

ראשית ברצוננו להעמיד את תפישת עולמנו כאנשי מקצוע. אנו סבורים כי תגובות הציבור לאירועים הביטחוניים, יהיו קשות ופתולוגיות ככל שיהיו, הן תגובות נורמליות למצב בלתי נורמלי. מחקרים בארץ ובעולם מצביעים כי חלק ניכר מהילדים ומבני הנוער הנחשפים לאירועים טראומטיים מגיבים מיידיית בצורה סימפטומטית. סימפטומים אלו נעלמים אצל מרביתם לאחר תקופה קצרה יחסית. ברם, בקרב חלק קטן מהם ימשיכו להופיע או אפילו יחריפו סימפטומים אלו ויביאו לירידת משמעותית בתפקודם.

השונות העצומה בתגובותיהם של ילדים למצבי לחץ מתמשכים הם פונקציה של משתנים רבים כגון: עוצמת האיום הנתפש, אופי ומשך האיום, חרדות ההורים, ההיסטוריה הטראומטית של הילד ומשפחתו וכמובן השלב ההתפתחותי בו נמצא הילד ומבנה אישיותו. למרות שניתן לחלק את מכלול התגובות לתגובות גופניות, רגשיות, קוגניטיביות וחברתיות, חלוקה זו היא שרירותית מאחר ומנגנוני ההישרדות הטבעיים שזורים האחד במשנהו ומוצאים ביטויים ברמות השונות.

## **תגובות רגשיות:**

1. פחדים וחרדות- ילדים ובני נוער מבטאים רגשות אלו בהתפרצות בכי, פעילות יתר, סימפטומים גופניים (רעדה, שלשולים ומיחושים גופניים) ולעיתים בצורה מילולית. הפחדים יכולים להיות קונקרטיים (פחד ממוות או מפגיעה גופנית), תגובה לחרדות ההורים או פחדים דמיוניים (פחד מחושך, פחד ללכת לגן או לבית הספר או פחד מזרים). ילדים שעברו חוויה טראומטית עלולים לחשוש משחזור של החוויה הישנה באמצעות מראות או תחושות מהאירוע. פחדים וחרדות אופייניים לילדים בכל הגילאים אך הם מופיעים בצורה חריפה יותר אצל ילדים צעירים.

2. דכדוך ועצב- ביטויים לתגובות רגשיות אלו הם האטה בפעילות, חוסר אנרגיה, קהות רגשית ("הילד הכבוי"), הסתגרות חברתית ונסיגה הדרגתית מפעליות שונות. תגובות אלו עלולות להופיע בכל גיל אך הן מאפיינות יותר ילדים שאיבדו את יקיריהם או ילדים בוגרים יותר.
3. תסכול וכעס- רגשות אלו מוצאים ביטוי בהתנהגות עצבנית, בחוסר סבלנות ובגילויי אלימות כלפי הסביבה הקרובה. אצל מתבגרים ביטויים אלו עלולים להופיע בצורה מוקצנת ולהיות מכוונים גם כלפי עצמם (מחשבות אובדניות).

### **תגובות גופניות:**

1. תגובות אוטונומיות- תגובות אלו מופיעות בעיקר בקרב אלו הנחשפים ישירות לחוויות טראומטיות ובהן דופק מואץ, נשימה מהירה, הזעת יתר, מתח שרירי, רעידות בגוף, שלשולים, הטלת שתן תכופה וכד'. חשוב להדגיש כי אבחנה רפואית חיונית בכדי לשלול קיומה של בעיה פיזיולוגית.
2. תגובות פסיכוסומטיות- כאבי ראש, מיחושים בגוף, אובדן תיאבון, בעיות עיכול, הפרעות חושיות (בראייה או בשמיעה), גירוד כפייתי, אלרגיות, פריחות, עייפות יתר ונדודי שינה.

### **תגובות קוגניטיביות:**

1. מצבי לחץ מתמשכים פוגמים ביכולתם השכלית והחשיבתית של ילדים ובני נוער ומשפיעים על תפקודם במערכות החינוכיות. בין התגובות הקוגניטיביות האופייניות ניתן למנות: חוסר קשב, חוסר ריכוז, קושי בקבלת החלטות ובפתרון בעיות.

### **תגובות התנהגותיות / חברתיות:**

- בתחום זה ילדים ובני נוער הנחשפים למצבי לחץ מגיבים בצורה קוטבית של העצמת דפוסי התנהגות או נסיגה וצמצום בהם. כמו כן, מופעים דפוסי התנהגות רגרסיביים (בעיקר אצל ילדים צעירים).
1. העצמת דפוסי התנהגותיים- פעילות יתר, דיבור ללא הפסקה, צורך רב במגע פיזי והתנהגות עצבנית. כמו כן, מתפתחים לעיתים דפוסי התנהגות אובססיביים כגון ניקיון מוגזם או חזרה כפייתית על פעילות אחת.
  2. דפוסי התנהגותיים- התנהגות אפטיית, שתיקות, נסיגה מתחביבים, חוסר עניין בבילויים ובחברים וניתוק סביבתי.
  3. דפוסי רגרסיביים- קושי בקבלת אחריות, הצמדות להורים, הרטבה, מציצת אצבע והרגלי דיבור ילדותיים. דפוסי אלו אופייניים לילדים בגיל הרך.

### **אופיין של תגובות במצבי לחץ מתמשכים: האם התגובות נורמליות או בעייתיות?**

אחת השאלות השכיחות ביותר בקרב הורים, גננות, מורים ואנשי חינוך היא מתי תגובותיהם של ילדים במצבי חירום הן נורמליות ולא דורשות התערבות ומתי הן "פתולוגיות" ודורשות התערבות מקצועית?

1. תגובות של הסתגלות- חלק בלתי מבוטל מהילדים ובעיקר מבני הנוער מגיב בצורה שאינה משפיעה כלל על רמת תפקודם. נהפוך הוא, ישנם ילדים שתפקודם אפילו משתפר והם מגלים תגובות של "התגייסות."
2. תגובות של חוסר הסתגלות זמנית- ילדים שתפקודם היום-יומי נסוג בשל תגובות חרדתיות, התנהגויות המנעותיות או קשיי שינה אך הוא משתפר בהדרגה תוך מספר ימים ושבועות.
3. תגובות של חוסר הסתגלות מתמשכות- אלו ילדים שתגובותיהם בד"כ חריפות יותר ואינן משתנות עם הזמן ולעיתים אפילו מחמירות. ילדים אלו נמצאים בסיכון לפיתוח הפרעות התנהגותיות שהידועה ביניהן היא הפרעת דחק פוסט טראומטית (PTSD)

### **כיצד ניתן להעריך האם תגובות הילדים ובני הנוער הם נורמליות או בעייתיות?**

1. תגובות מתמשכות במצבי דחק שפוגעות בתפקוד היומיומי, בתפקוד בבית הספר או בתפקוד החברתי שאינן נובעות מבעיה התפתחותית או מקשיים אחרים בבית עלולות לרמוז על בעיה שדורשת בדיקה מקצועית.
2. תגובות לאחר אירועים ביטחוניים שאינן משתנות לאחר מספר שבועות ואפילו מחריפות למרות ניסיונות של הרגעה וסיוע מצד הורים או אנשי חינוך דורשות בדיקה מקצועית.
3. תגובות חריפות הכוללות חזרה על אירועים ביטחוניים (סיוטי לילה או מחשבות טורדניות) התנהגויות המנעותיות קשות (סירוב ללכת לבית הספר, לישון לבד לאחר שהילד רכש מיומנות זו או נסיגה חברתית), תגובות דיסוציאטיביות ודכאוניות (נתק רגשי, חוסר חיות, התפרצויות בכי, חוסר אנרגיה, אבדן תיאבון וכד') ותגובות סומטיות קשות (כאבים, התעלפויות, שלשולים וכד') גם הן דורשות אבחנה מקצועית.

### **כיצד להגיש סיוע מקצועי ולמי ניתן לפנות לסיוע?**

אנשי מקצוע בתחום של בריאות הנפש (פסיכולוגים, עובדים סוצאליים, פסיכאטרים וכד') בעלי ידע בפסיכותרפיה של ילדים ומתבגרים, וחשוב מכל, בעלי מיומנות בתחום של מצבי דחק וטראומה יערכו הערכה באשר לצורך בהתערבות מקצועית. במידה ונקבע הצורך בטיפול, אנו סבורים, כי במרבית המקרים, טיפול לטווח-קצר המשלב התערבויות התנהגותיות, קוגניטיביות ודינמיות בצרוף ייעוץ הורי והתערבות מערכתית הם הדרך הנאותה להתמודדות עם קשיי ילדים ובני נוער. לעיתים התערבות קבוצתית (במיוחד עם מתבגרים) עשויה לתרום. להערכתנו, במרבית המקרים אין צורך בטיפול פרטני ממושך.

### **כיצד עשויים הורים לסייע לילדיהם בהתמודדות עם המציאות של איום ביטחוני**

ראשית, חייבים לזכור כי להורים יש מקום מרכזי בחיי ילדיהם ובגיבוש מהלך התפתחותם התקין. הורים למעשה הם מקור הביטחון והכוח של הילדים, לא רק בגילאים צעירים אלא לאורך התבגרותם. אין פלא איפה, כי מחקרים רבים מצאו קורלציה גבוהה בין תגובות ההורים במצבי משבר ובין תגובות ילדיהם. ניתן לדמות הורים וילדים למערכת של כלים שלובים המשפיעים האחד על רעהו. לצערנו, הורים רבים אינם מודעים להשלכות תגובותיהם במצבי לחץ על ילדיהם. ננסה לתאר מספר דרכים בהם הורים יכולים לתרום להתמודדות תקינה של ילדיהם.

## הגברת המודעות העצמית של הורים

הורים המודעים לתחושותיהם, רגשותיהם ותגובותיהם במצבי לחץ מתמשכים ערוכים טוב יותר למציאת דרכים אפקטיביות להתמודדות עמם ומסוגלים להפריד טוב יותר בין חוויותיהם לחוויות ילדיהם.

1. הורים שחווים חרדה, תסכול או ייאוש נוטים להסתיר תחושות קשות אלו בכדי "להגן" על ילדיהם. אנו סבורים כי אין להכחיש או לשקר לילדים כאשר הם מתייחסים לתגובות המבוגרים, יהיו התחושות קשות ככל שיהיו, אך יחד עם זאת, אין להציף אותם במלא עוצמת רגשות ההורים. המסר, אם כן, צריך להיות: "המצב אכן מדאיג (מדכדך, מרגיז..) אך יחדיו נוכל להתגבר על הקשיים!"
2. רצוי לשתף ילדים ובני נוער בהתנסויות מהעבר עמן הצלחנו להתמודד בצורה מוצלחת.

## זיהוי, הבנה ויצירת "מרחב בטוח לביטוי"

במצב של איום מתמשך, תפקידם של הורים הוא לגלות רגישות וקשב לצורכי ילדיהם ולמצוא הזדמנויות להבין, להכיל ולתמוך בהם. תהליך זה שבו מנסה ההורה לברר את מכלול תחושותיו, רגשותיו ומחשבותיו של ילדו ביחס לאיום הביטחוני אנו מכנים בשם "יצירת מרחב בטוח לביטוי".

העיתוי האידיאלי לקיים דיאלוג מעין זה הוא כאשר הילד מעלה שאלות ותהיות לגבי המצב או כאשר הוא מגיב לאירועים ביטחוניים אליהם נחשף. ברם, אנו מאמינים כי על ההורים לצור בצורה אקטיבית הזדמנויות להתייחסות למצב הביטחוני אפילו אם אין סימן להתעניינות מצד הילד.

1. רצוי שיוזמה הורית זו תועלה בגישה עדינה ומאפשרת (לא מאלצת) תוך שימוש בשאלות ישירות אך פתוחות (במקום "האם את מפחדת מפיגועים?", "מה את חשה בקשר לפיגועים?").
2. יתכן שהורה יזדקק למספר פניות לפני שהמרחב יהיה פתוח לילד. מאידך, אין לכפות על הילד התייחסות לנושא ולא לבקרו כאשר הוא נמנע מלהשתתף בשיחה כזאת. אי-היכולת לשוחח בנושא, לא בהכרח מעידה על בעייתיות הילד. לעיתים הימנעות זוהי דרך התמודדות היחידה העומדת לרשותו, ויש לכבדה.
3. בכדי שהמרחב לביטוי בנושא רגיש כזה יהיה אכן בטוח, על ההורה לשקף את דברי הילד (למשמע אותו) ולאושש את תפישותיו ועמדותיו (לראות את הנאמר מנקודת ראותו של הילד) בטרם הוא מתקן אותו מבהיר את עמדתו.

## מתן מידע והסברה

ילדים ובני נוער זקוקים למידע על המתרחש סביבם בכדי לבנות תמונת עולם ברורה יותר ובכך להגביר את תחושת השליטה העצמית. התהליך של יצירת "מרחב בטוח לביטוי" נותן הזדמנות להורים, לא רק להעריך את מידת הבנת ילדיהם את המתרחש, אלא גם לספק מידע מהימן ולתקן תפישות מעוותות בקשר למצב.

1. מתן מידע מייד, עדכני, מהימן ומזים שמועות תורם להתארגנות כנגד האיום ולהעלאת תחושת הביטחון של הילדים. מעל לכל, מידע לגבי אופי האיום והדרכים להתמודד עמו חייב להיות מותאם לרמת ההבנה של הילד וליכולת התמודדותו.
2. ילדים בגיל הרך (3-6) זקוקים למידע מינימלי, פשוט וקונקרטי עם דגש על מסרים מרגיעים כגון: "אימא ואבא ישמרו עליכם!"
3. ילדים בגילאי בית הספר היסודי (6-11) זקוקים למידע מפורט מעט יותר, עדיין קונקרטי תוך שילוב של דוגמאות מחיי היום-יום שלהם (ריב בין קבוצות בבית הספר). יש חשיבות למתן מידע לגבי דרכי התמודדות ("מה אתה יכול לעשות כשאתה פוחד?" או "מה את יכולה לעשות שאת נורא כועסת?") ולאמירות מרגיעות ומעודדות ("זהו מצב זמני שעשוי להשתנות"; "עברנו תקופות קשות בעבר והצלחנו יחד להתגבר על הקשיים"; "בואו ונבדוק, כיצד אנו יכולים יחדיו להתמודד עם המצב. יש לכם רעיונות..."). הקשרים היסטוריים ופוליטיים יכולים להיות כלולים בהסברים, אם כי, לא ברמה אבסטרקטית גבוהה. חייבים לזכור כי ההתפתחות המוסרית של ילדים בגילאים אלו נמצאת בהתהוות ומושגים כמו "טוב" או "רע" נתפשים לעיתים בצורה מוחלטת. לפיכך, ילדים יתקשו לעכל הסברים מורכבים בנושא של צדק ומוסר. יחד אם זאת, חשוב להערכתנו להימנע מהכללות גורפות ופשטניות ("היהודים הם הטובים והערבים הם הרעים!").
4. בני נוער (12-18) זקוקים למידע רחב יותר המשלב אספקטים היסטוריים, פוליטיים ואתיים. על ההורים ליצור דיאלוג בו הם מזמינים את ילדיהם לתרום מתפישותיהם ועמדותיהם לגבי המצב ולקבל מידע עובדתי שמבהיר את מלא מורכבותו. יש להימנע מהצהרות דרמטיות וקטסטרופליות כגון: "מדינת ישראל נמצאת כרגע בסכנת הכחדה!". זוהי הזדמנות להורים לדבר על פתרון קונפליקטים ברמה פרטית וברמה לאומית ולהבהיר ערכים אידאולוגיים. כמו כן, חשוב לברר בקרב ילדים בוגרים את עמדתם לגבי השרות הצבאי.

## עידוד ביטוי רגשי

ביטוי רגשי במצבי לחץ הוא אחד ממשאבי ההתמודדות החשובים העומדים לרשותם של ילדים ומבוגרים. הוא עוזר בפירוק לחצים ומקנה הזדמנות לסביבה להשתתף ולתמוך בילד. לפיכך, הורים שמשכילים לצור "מרחב בטוח לביטוי" ומתייחסים לתגובות ילדיהם בצורה אמפטיית, מסייעים להם בהתמודדות.

1. הורים יכולים לעודד ביטוי רגשי באמצעות שאלות ישירות כגון: "מהם התחושות שעולות אצלכם כתוצאה מהאירועים?"; "מהם הרגשות החזקים ביותר שאתם חווים בזמן האחרון?"; "ממה אתם מודאגים?"; "על מי אתם כועסים?"; "מה הייתם רוצים שיתרחש?"; "מה עוזר לכם להרגיש טוב יותר?" וכד'.
2. ביטוי רגשות בערוצים לא מילוליים כגון: ציור, פיסול, דרמה וכד' מסייע לילדים.

## תמיכה וסולידריות חברתית ומשפחתית

מחקרים בארץ ובעולם מצביעים כי תמיכה משפחתית וסולידריות חברתית הם ממשאבי החוסן החשובים ביותר עבור ילדים ומבוגרים. נוכחות הורית מרגיעה ואווירה משפחתית תומכת משדרים לילד תחושה של ביטחון, מאפשרים פריקת עומסים רגשיים ועוזרים להתארגות פנימית במצבי משבר. תמיכה חייבת להתחשב בצרכי הילד ורמת התפתחותו.

1. מגע פיזי מכיל (חיבוק או טפיחה על הכתף), הצטרפות למשחק, עשיית פרויקטים משותפים בבית, ארוחות משפחתיות, טיולי משפחות, שיחות עם ההורים וכד' תורמים להתמודדותו של הילד עם המצב.
2. שילובו של הילד בפרויקטים שכונתיים או קהילתיים כגון ניקיון הסביבה, אימוץ חיילים בודדים או אפילו הגנה אזרחית יוצרים תחושה של ערבות הדדית ושותפות גורל.

## שמירה על השיגרה

הורים רבים מודעים לתופעה ששינוי בשגרת החיים היום-יומית, אפילו בשל סיבות חיוביות, עלול להשפיע לשלילה על התנהגותם של הילדים. לדוגמא, בקרב ילדים שנוסעים לחו"ל עם הוריהם, מתגלים לעיתים פחדים וקשיי שינה. תופעה זו בולטת עוד יותר במצבים בהם השינויים הם פועל יוצא של אירועים שליליים כמו איום ביטחוני הגורם לחדרה בקרב ההורים ומגביל את פעילותם של הילדים.

1. הורים ייטיבו לעשות אם ישמרו על שגרת החיים של ילדיהם, היינו, קימה ושינה בזמנים קבועים, ארוחות מסודרות, יציאה לחוגים וקיום פעילויות שגרתיות.
2. אין לוותר על קיום חובותיהם של הילדים כגון ניקיון החדר או הכנת שיעורי בית רק בשל מצב הלחץ הביטחוני.
3. במידה וקיום השגרה אינו אפשרי, יש ליצור שגרה חלופית שדומה באפיה לשגרה הקודמת של הילד.

## הפעלה

אחת התחושות הקשות מנשוא בהם נפגשים כתוצאה ממצבי אי-וודאות ולחץ מתמשך היא התחושה של אין-אונים וחוסר השליטה. פעילות אקטיבית מחזירה לילד את התחושה של שליטה עצמית, משחררת לחצים ומחישה את השימוש באנרגיות הרבות שהצטברו בגוף כתוצאה ממצב הלחץ. פעילויות פונקציונליות (פעילויות המכוונות למימוש מטרה) כמו עזרה בבית או שמירה על אחים צעירים מביאה לתחושה של שליטה, מסיחה את דעת הילד ומעלה את ערכו העצמי. פעילויות לא פונקציונליות (פעילויות ללא מטרה מוגדרת) כמו משחק, ריקוד, ספורט וכד, משחררים את המתח הגופני ונותנים תחושה של הנאה.

יצירת	חוויות	מרגיעות	ומהנות
במצב של ניסיונות פיגועים ואיומים ביטחוניים נוטים הורים וילדים להתכנס בעצמם ולהסתגר בבתיהם, לא רק בשל החשש להיפגעות, אלא גם בגלל המתח ואי-השקט המקשים על היכולת להירגע וליהנות. ברם, נטייה טבעית זאת מגבירה בצורה פרדוקסלית את התחושות הקשות ומעצימה את המתח הגופני. לפיכך אנו ממליצים: לאפשר ואף לעודד ילדים ובני נוער לעסוק בפעילויות מרגיעות ומהנות כגון שמיעת מוסיקה,			

צפייה בסרטים ובהצגות, הליכה לטיולים, השתתפות במסיבות ובמפגשים חברתיים, בילויים מחוץ לבית (בתנאי אבטחה נאותים!), לימוד תרגילי הרפיה וכד'. פעילויות אלו מסיחות את דעתם של הילדים מהאיום, משפרות את מצב הרוח ופורקות את המתח הגופני. לקבל ולעודד שימוש בהומור באמצעות צפייה בסרטים קומיים, סיפור בדיחות וראייה של הצד האבסורדי שבחיים. הומור נחשב כאחד מהכלים החשובים בהגברת החוסן האישי. עזרה בפתרון בעיות ובקבלת החלטות מצב של אי וודאות ולחץ מגביר את תחושת הבלבול וחוסר האונים ומקשה על ילדים בפתרון בעיות ובקבלת החלטות. תפקידם של ההורים הוא: לעזור לילדים לבדוק את האלטרנטיבות השונות, לבחון את סדרי העדיפויות שלהם, להעריך את תוצאות בחירותיהם ולקבל החלטות ברות-יישום. לעזור לילדים לפרק בעיות למשימות קצרות-טווח שיבטיחו את מימושם ולתת להם חיזוקים על הצלחותיהם. הצלחה מגבירה בקרב הילד את תחושת השליטה והביטחון העצמי. הגבלת החשיפה לאירועים מאיימים חשיפה חוזרת ונשנית לאירועים מלחיצים עלולה להחריף את תגובות הדחק של הילדים, להקשות עליהם את החזרה לשגרה ולעיתים אף לגרום לטראומטיזציה משנית. לפיכך אנו ממליצים:

להגביל את החשיפה של ילדים למראות קשים ולתשדירים חוזרים ונשנים של אירועים מאיימים בכל אמצעי התקשורת ולהשתדל למנוע חשיפתם (בעקרון של ילדים צעירים) לשיחות מבוגרים הקשורות לחרדות בהקשר למצב הביטחוני. להימנע מלכפות על הילד לעסוק בפעילויות אותן הוא חווה כמאיימות ומלחיצות.

## מאילו התנהגויות רצוי שהורים ימנעו?

- הצפת ילדיהם בתחושות קשות ( פחד, ייאוש או זעם) שהם חווים.
- הגבלת קיצונית של פעילויות ילדיהם.
- מתן לגיטימציה להתנהגויות הימנעותיות ממושכות.
- שינוי קיצוני בשגרת חייהם של הילדים.
- ביקורת, הטלת ספק ומניעה של תגובות ספונטניות של ילדיהם.
- הימנעות ממתן תוויות פתולוגיות לתגובות ילדים במצבי לחץ.
- הימנעות מלכפות על ילדיהם פעילויות מהן הם חוששים.
- הימנעות מלכפות על ילדיהם לחלוק את חוויותיהם הקשות.

הימנעות מהתמודדות קלה (למש