



לדבר עם תינוקות, גירסת מאורעות מאי 2021. להורים לתינוקות ופעוטות.

הימים האחרונים מטלטלים את כולנו, כל תושבי הארץ. טילים נופלים, השתוללויות ברחובות. כולנו מרגישים מאויימים וכועסים. לפעמים נראה שפעוטות בגילאי 0-5 פחות מבינים ואנחנו מנסים להגן עליהם מהמציאות, ולחסוך להם את ההסברים. אבל דווקא לילדים הצעירים יש פחות כלים להתמודדות עם המשמעות של האזעקות, הטילים והמחשבה שמישהו רוצה לפגוע בהם. הם זקוקים לנו שנסביר, נרגיע וניתן מילים לחוויה המפחידה. אנחנו ההורים, מהווים את מקור הבטחון העיקרי והחשוב ביותר עבור ילדים. עלינו הילדים והילדות סומכים. מה שנאמר הוא מבחינתם הדבר הנכון והמרגיע. כשילד.ה מביטים אל אמא ואבא רגועים, הם נרגעים.

ישנם מספר כללי אצבע לשיחה שאתם יכולים להעזר בהם כדיבור עם תינוקות ופעוטות:
1. חשוב להסביר את המצב גם לתינוקות ולפעוטות, לא להתעלם ממנו, תוך שימוש במילים מותאמות לגילם, ובמשפטים קצרים.

2. חשוב להתייחס לרגשותיו של הילד.ה; לומר שדאגה וחשש ובכי הם לגיטימיים. אפשר לעזור ולחבר עבור הילד.ה בין ההתנהגויות שלהם לרגשות; למשל שזה שהוא או היא מתקשים להירדם קשור לזה שהם דואגים או פוחדים.

3. חשוב להסביר לילד.ה שמדובר במצב שגורם גם לכם לדאוג, אבל שיש לכם ידע וכלים כיצד לשמור על עצמכם ועליהם (כן, ילדות וילדים עסוקים מאוד בדאגה לנו ההורים). לילדים מגיל שנתיים ומעלה ניתן לומר למשל: כשיש טילים צריך להשמר. האזעקה נועדה להגן עלינו, היא מסמנת לנו שצריך ללכת לממ"ד או למדרגות. אלו מקומות שבהם לא ניפגע. כולנו נשמרים, אמא ואבא וגם הילדים והילדות. אפשר להסביר כשילדים רבים הם יכולים לצעוק ולהגיד מילים לא יפות, ואפילו להרביץ. כשמדינות רבות הן יכולות לזרוק טילים. אנחנו מקווים שבקרוב כולם ישרימו, והריב יפסיק. בנתיים יש לנו כיפה חזקה, כיפת ברזל, שמגנה עלינו מהשמיים ופוגעת בטיל עוד לפני שמגיע לפגוע בנו. הסבר כזה יתאים לבני שנתיים ומעלה.

לתינוקות ניתן לומר שיש בומים שיכולים להפחיד. כשזה קורה, צריך ללכת עם אמא ואבא לממ"ד שמגן על כולם. תוך כדי ההליכה לממ"ד אפשר לשיר שיר ילדים מרגיע עם התינוקות והילדות. אם יש אפשרות כדאי לקחת למרחב המוגן צעצוע אהוב/חפץ מרגיע, ומשחקים. ולסיום; חשוב מאד לתת מקום לתקווה, להתייחס למצב כזמני וככזה שיש לו פתרון, גם בהיבט של הגנה בטווח הקצר וגם לעודד תקווה שהאלימות תיפסק בטווח הארוך.

בברכת שקט

ד"ר נועה ורדי וצוות היחידה לגיל הילדות, המרכז הרפואי גהה, שירותי בריאות כללית
ד"ר סיגל קני-פז, מנהלת המרכז לשלום המשפחה, מינהל הרווחה נתניה, החוג לעבודה סוציאלית אוניברסיטת תל אביב

كيف نشرح للأطفال مع الوضع الأمني؟

الأيام الأخيرة التي مررنا بها قد أرهقتنا جميعًا، جميع سكان البلاد. سقوط الصواريخ، الفوضى في الشوارع، تشعرنا جميعًا بالتهديد والغضب. وفي أغلب الأحيان لا يفهم الأطفال والرُّضَع من الأجيال 0-5 ما يجري، وبينما نحاول أن نحميهم من الواقع، نختصر عليهم شرح ما يحدث. لكن، خاصة الأطفال في الأجيال الصغيرة يفتقرون لسبل التأقلم والجهوزية للتعامل مع صفارات الإنذار، الصواريخ وفكرة أن هنالك من يحاول أذيتهم. ولهذا فهم بحاجة لنا كي نشرح لهم، لنهدئهم ونعطي اسمًا لهذه التجربة المخيفة.

نحن الأهل، تشكل مصدر الأمان الأساسي والأهم لأطفالنا. أطفالنا يعتمدون علينا، وما نقوله لهم يعتبر من وجهة نظرهم الأمر الصواب. عندما ينظر طفل أو طفلة إلى الأم أو الأب ويجدونهم هادئين فهذا يجعل الطفل هادئًا أيضًا.

هنالك قواعد أساسية التي توجهكم في المحادثة مع الأطفال والرُّضَع:

1. من المهم أن نشرح الوضع للأطفال والرُّضَع أيضًا، وألا نقوم بتجاهلهم، وعلى الشرح أن يكون باستعمال كلمات ملائمة لجيل الطفل وبجمل قصيرة.
 2. من المهم أن نتطرق لمشاعر الطفل/ة، مثل أن نقول لهم أن الخوف، القلق والبكاء هي أمور مقبولة وطبيعية. يمكننا أيضًا مساعدة الطفل في الربط بين مشاعره وتصرفاته، مثلًا كون الطفل/ة يستعجبون في الخلود إلى النوم مربوط بشعورهم بالقلق والخوف.
 3. من المهم أن نشرح للطفل/ة أن الوضع القائم يصيبكم أيضًا بالقلق، لكن لديكم أيضًا السبل والمعرفة التي تساعدكم في حماية أنفسكم (لأن الأطفال يخافون على والديهم أيضًا).
 4. للأطفال في جيل سنتين وما فوق يمكن القول: عند وجود الصواريخ علينا الانتظام. صفارة الإنذار هدفها حمايتنا، وهي تعطينا إشارة للتوجه للملاجئ أو الدرج. هذه هي الأماكن التي يمكن أن نكون محميين بها. جميعنا ننتظم، الأم، الأب والأطفال. ومن الممكن أيضًا أن نشرح، أنه من المتوقع من أشخاص آخرين استعمال كلمات سيئة أو الضرب. وأيضًا بأن دول عديدة قد تكون في شجار وتطلق صواريخ على بعضها البعض، وأنا نأمل انه سيتوقف الشجار بأقرب وقت.
 5. حاليًا لدينا قبة قوية، قبة جديدة، تحميها وتضرب الصاروخ قبل وصوله اليها، هذا الشرح مناسب للأطفال في جيل سنتين وما فوق.
 6. للأطفال الصغار يمكن أن نشرح عن وجود أصوات انفجارات ممكن أن تكون مخيفة، وعندما نسمع هذا الصوت، علينا التوجه مع ماما وبابا إلى الملجأ الذي يحمينا جميعًا.
 7. في وقت التوجه للملاجئ يمكن أن نغني أغنية تهدئ الأطفال والصغار. وفي حال أمكن يمكن ان نأخذ للملاجئ لعبة يحبها الأطفال لتهدئتهم.
 8. ونهايةً، من المهم أن نبث الأمل، وأن نتعامل مع الوضع على أنه مؤقت ويوجد له حل، وان هذا كله من أجل الدفاع عن النفس في هذه المرحلة، وان العنف سينتهي مع الوقت.
- نتمنى لكم السلام والأمان،
- د. نوحا فاردي وطاقم وحدة الرضع، المركز الطبي جها، من مجموعة كلاليت.
- د. سيجال كني- باز، مديرة مركز سلامة العائلة، إدارة الرفاه الاجتماعي نتانيا، وقسم العمل الاجتماعي، جامعة تل أبيب

The last few days have shaken us all, every single one of us. Missiles falling, riots in the streets.

We all feel threatened and angry. Sometimes it seems that toddlers aged 0-5 we need to protect them from understand a lot less than us, and we feel reality, and save them from the explanations.

But young children in particular have fewer tools to deal with the meaning of the alarms, missiles and the thought that someone wants to hurt them. They need us to explain, calm them down and give words to the frightening experience. We, the parents, are the main and most important source of security for children. They trust us. What we say for them is the right and reassuring thing.

When a child looks at a calm parent they feel calm too.

few rules of thumb that can help when mediating to a baby or There are a toddler about the current situation.

It is important to explain the situation to infants and toddlers alike, not to .1 ignore it by using age-appropriate words, and short sentences.

It is important to address the child's feelings; To say that worry and .2 apprehension and crying are legitimate. It is possible to help and connect for the child between their behaviors and emotions; For example, the fact that he or she has difficulty falling asleep is related to the fact that they are worried or scared.

It is important to explain to the child that this is a situation that makes .3 you worry too, but that you have knowledge and tools on how to take care of yourself and them (yes, girls and boys are very busy worrying about us parents).

For children aged two and up, for example, when there are missiles, we need to protect them. The alarm is meant to protect us, it signals to us that we should go to the emergency room or the stairs. These are places where we will not be harmed. We are all guarded, mum and dad and all the boys and It can be explained that often when children fight they can shout and girls. We say nasty words and even hit. When countries fight they send missiles. hope that soon everyone will make up with each other and we will have peace. Until that happens we have a protective dome. It's called the iron dome it protects from above and shoots down the missiles before they can hurt us.

This explanation suits 2 and above years and small babies can be told that there are booms that can be scary.

When this happens, you should go with mom and dad to the emergency room that protects everyone. While walking to the emergency room a soothing children's song can be sang with babies and toddlers. If possible, you should take a favorite toy / relaxing object to the protected space, along with games.

And finally; It is very important to provide space to hope, to treat the having a solution, both in terms of protection situation as temporary and as in the short term and to encourage hope that the violence will stop in the long term.

Wishing you peace

Dr. Noa Vardi and the staff of the Infant Unit, Geha Medical Center, Clalit Health Services

Dr. Sigal Knei-Paz, Director of the Family Centre, Netanya Welfare deartment. Department of Social Work, Tel Aviv University.

Последние дни потрясли нас всех, всех жителей страны. Падают ракеты, беспорядки на улицах. Скорее всего, мы чувствуем себя напуганными и злимся.

Иногда нам кажется, что дети от 0 до 5 лет ещё совсем маленькие и нам хочется защитить их от реальности и не объяснять им, что происходит. Но именно у детей меньше всего инструментов, чтобы осмыслить звуки сирены, падающие снаряды и мысли о том, что кто-то хочет им навредить.

Дети нуждаются в нас, в том чтобы мы объяснили, успокоили и описали словами то, что пугает.

Мы - родители являемся главным и самым важным источником уверенности для наших детей. Дети полагаются на нас. Когда ребенок смотрит на спокойных родителей, он успокаивается.

Есть несколько правил, которые вы можете использовать в беседе с малышами:

.1 Важно объяснять малышам что происходит, кратко, используя слова, подходящие для их возраста.

.2 Важно обращать внимание на чувства детей. Важно отметить, что волнение и тревога - естественные чувства в такой ситуации. Можно помочь ребенку связать его чувства с его поведением. Например, то что ребенку тяжело заснуть, связано с тем, что он волнуется или боится.

.3 Важно объяснить ребенку, что эта ситуация заставляет вас тоже волноваться, но у вас есть все необходимые знания и инструменты,

чтобы защитить ребенка и себя. (Дети очень волнуются о нашем, родительском благополучии).

Детям двух лет и старше можно сказать:

Когда летят ракеты, надо позаботиться о безопасности.

Сирена звучит чтобы помочь нам. Она говорит нам, что пора идти в мамад или на лестничную клетку.

В этих местах мы в безопасности - мама, папа и дети. Можно объяснить, что когда дети ссорятся они иногда кричат и говорят некрасивые слова и даже иногда дерутся. Когда страны ссорятся летят ракеты.

Мы надеемся, что скоро все перестанут ссориться и помирятся.

Пока у нас есть прочная защита -железный купол. Железный купол защищает нас от ракет.

Для детей младше двух лет, можно сказать, что есть бумы, которые, могут испугать. Когда слышны бумы и сирены, надо идти с мамой и папой в МАМАД. По пути в МАМАД можно спеть вместе спокойную детскую песенку. Если есть возможность, стоит взять в безопасное место любимую игрушку, книжку или игру.

Очень важно дать детям надежду, относиться к ситуации как к временной и имеющей решение. Мы можем быть в безопасности в настоящем и в будущем ссора закончится.

Спокойного дня,

Доктор Ноа Варди и работники медицинского центра психического здоровья Гея

Доктор Сигаль Кани-Паз, заведующая центром семейного благополучия, социальная служба, Нетания