

## "קו חם" לגיל הרך- מבצע 'חרבות ברזל' אוקטובר 2023

### קווים מנחים

תודה על הנכונות להתגייס לקו החם של הגיל הרך בשעת חירום זו.

להלן כמה קווים מנחים:

- יצירת תחושת בטחון**- נוכח העובדה שהפניה טלפונית ולא פיזית, חשוב להיות עירניים ליצירת תחושת הבטחון והנינוחות. לכן, רצוי להציג את עצמך בראשית השיחה, כולל תחום העיסוק והניסיון, ולאחר מכן להדגיש את זה שאנחנו פה איתם כדי לשמוע ולעזור.
- הקשבה, תיקוף והכלה**- הקשבה, תיקוף והכלה הם הבסיס בכל טיפול. בשיחת חירום טלפונית, זהו חלק משמעותי ביותר בהתערבות. היו שם. תקפו את החוויה. יש מצבים שזה כל מה שנוכל לעשות - וזה הרבה!
- רפלקטיביות**- חשוב מאד לנסות להבין "מה עובר להורה בראש"? על מה הוא חושב ומה מרגיש כדי שנוכל לחשוב מה יכול לסייע לו במצב זה. המנעו מפתרון בעיות. גם בשיחת חירום חשוב להיות בעמדה סקרנית ומתבוננת (גם אם הכל נעשה מהר ובקצרה) ומשם בהחלט חשוב גם לעבור לפעולה וסיוע יותר פרקטי (במידה ונדרש). זכרו שרפלקטיביות עוזרת לויסות עצמי.
- נירמול**- אחד העקרונות החשובים בהתערבות חירום הוא הנירמול. הנירמול מסייע בהפחתת הסטרס והבהלה. נירמול איננו מבטל כמובן את החוויה והקושי, אך מפחית בהלה.
- תגובות נורמטיביות למצב פתולוגי**- הבנה זו שתגובת הילדים (או ההורים) היא טבעית ואנושית למצב פתולוגי מארגנת את הבנת המצב ומאפשר את ההתמודדות עמו בצורה טובה יותר.
- מגע**- מגע חשוב תמיד אך בשעת חירום ילדים זקוקים ליותר מגע. עודדו את ההורים לתת להם מגע. לאפשר משחק בצמוד להורה, החזקה על הידיים וכל פעילות בה יש מגע. המגע עוזר הן לילד והן להורה

ומחזק תחושת בטחון. מידת המגע צריכה להיות מכוונת לפי הרצון והצורך של הילד. עזרו להורים להבין שזה טבעי בשעה זו.

7. **צפיה בחדשות**- ללא ספק זה אחד המקורות הברורים להכנסת הסטרס לבית. פסיכואדוקציה- הסבירו זאת להורה. חשבו עם ההורה עד כמה הוא חייב לצפות בחדשות ובהתאם לכך חשבו כיצד יוצרים מצב בו הילד נכסף כמה שפחות לחדשות. חשוב שזמני הטיפול יהיו עד כמה שפחות "מותקפים" עם ידי החדשות. למשל, בזמן אוכל, אמבטיה, החלפת טיטול, השכבה לישון. אלו זמנים אינטימיים של התקשרות ובטחון. חשוב לנסות לשמור אותם סטריליים עד כמה שאפשר.

8. **חמלה עצמית**- שימו לב לתחושת האשמה עמה ההורה מגיע לשיחה או תחושב שיכולה לעלות במהלך השיחה. נסו להגביר את החמלה העצמית. **good enough** בתקופה המתגרת הזו. אחד הדברים שעוזרים להפחית אשמה היא ההבנה שלילדים יש חוסן ופולסטיסיות "גמישות" שמאפשרת להם גם להתאושש ממצבים שהם לא אופטימליים. עזרו להורים להבין זאת.

9. **סיום השיחה**- צרו רצף בתחושת הבטחון. השיחה נגמרת, אך הקו החם ממשיך לפעול 24/7. אמרו זאת להורים הם מזמנים לפנות שוב במידת הצורך.

המלצה: השתמשו בעקרונות מודל מעש"ה (מודל שפוחח ע"י משה פרחי ואומץ על ידי משרד

הבריאות) כעקרונות מנחים להתערבות עם ההורה או כהדרכת ההורה בהתערבות חירום עם הילדים:

### להתערבות עם ההורה:

**מ- מחויבות:** צרו מחויבות שלכם "אני פה איתך" "אני שומעת" = אמירות אלו יוצרות תחושת בטחון. תחושה שנפגעת במצב של חירום. זה הבסיס לשיחה.

**ע- עידוד:** עידוד לפעילות. אחת הבעיות במצבי חירום הוא תחושה של איבוד השליטה. אנו רוצים לסייע להורה לעבור מצב של פסיביות וחוסר אונים למצב של אקטיביות ותחושת שליטה (גם אם קלה). לכן, במהלך השיחה, נסו לחשוב האם אפשר לעודד את ההורה לפעילות כלשהי. זכרו שבתהליך מקביל זו ההמלצה שלנו להורה מול ילדו. למשל, להכין עוגה יחד. לסדר את החדר יחד.

**ש- שאלות מחייבות מחשבה:** במצבי חירום יש נטייה להצפה רגשית. אנו נרצה לחזק את הערוץ השכלי כדי לסייע בהתמודדות. עודדו את ההורה למחשבות. חשבו איתו למשל, מה עזר לילדו במצבים בעבר בהם פחד. נסו לחשוב איך אתם הופכים את ההורה לשות בחשיבה.

**ה- הבניית האירוע והדגשה שהסתיים.** עזרו להבנות את האירוע המתואר. למשל "בעקבות האזעקות והמתח, הילד שלך התעורר בלילה והתקשה לישון. אך לאחר שחיבת אותו הרגיש בטוח ויכל לחזור לישון. הצלחת ליצור עבורו מרחב בטחון".

### להדרכת ההורה להתערבות חירום עם הילדים:

מודל זה משמש אותנו גם כקווים מנחים בהדרכת ההורים לפעילות עם הילדים (במידה ומתאים לשיחה).  
לדוגמא,

- **מחויבות :** "אמרי לילדך "אני פה איתך!"
  - **עידוד לפעילות:** חשבי על דרכים בהן תוכלי לעודד את ילדך לפעילות. למשל לבקש שיביא את המלפפון מהמקרר. שיערוך שולחן למשפחה... הכינו יחד מאכל אהוב עליו שהוא בוחר. הקפידו לתת לילד לעשות כמה שיותר כדי לשמור על האקטיביות שלו. זה הזמן אולי לסדר את מגירת השימורים... את המשחקים בחדר... כל ל מיני משימות שגורמות לילד (או לדיאדה) להיות פעיל.
  - **שאלות מחייבות מחשבה:** כשנכנסים לממ"ד- כמה אנשים יש היום בממ"ד? או "מה תרצה לשחק עכשיו?" איזה שיר נבחר? ... חשבו על שאלות פשוטות שגורמות לילד למחשבה...
  - **הבניית האירוע והדגשה שהסתיים:** הנחו את ההורים לומר לילד מה קרה. בצורה קצרה. למשל, "היה רעש חזק, ירדנו לממ"ד. שם אנחנו בטוחים. עכשיו זה עבר וחוזרים הביתה"
- לבסוף, חשוב מאד, אנא מלאו את טופס סיכום השיחה, כדי שנוכל לשמור על מעקב וללמוד על התנהלות הקו. במידה ויש צורך בהמשך טיפול, אנא ציינו זאת בטופס ואנו ננסה לסייע במציאת מטפלים באזור.

## באופן כללי:

- הזכירו להורים שכדי שיוכלו לטפל טוב יותר בילדים, עליהם קודם כל לטפל בעצמם. בדקו עם ההורים אייך הם דואגים לעצמם? מה ממלא אותם? מה מווסת אותם? מי עוזר להם?
- המליצו להורים לשחק עם הילדים במשחקים המערבים מוסיקה ותנועה אלו מפחיתים סטרס. כשהורה משתתף במשחק, הוא גם עובר תהליך כך שיש פה רווח כפול. אחרי שנמצאים בממ"ד כדאי מאד לשחרר את הגוף, לפרוק את המתח, בקפיצות ומשחקים פיזיים בבית או בחוץ (אם ניתן לצאת).
- כמה חשוב לנשום! המליצו על משחקים המערבים נשימה ונשיפה – ניפוח בלון, בועות סבון וכד'. זה מעודד נשימה ונשיפה שמפחיתים סטרס...