

בס"ד

הורים ומורים יקרים, להלן מסר מהשירות הפסיכולוגי החינוכי בירושלים, לקראת סוף ימי השבעה על הרוגי האסון במירון רחמנא ליצלן.

אין כמוכם, הורים או מורים, ביכולתכם להסתכל על ילדיכם או תלמידכם, להבחין בשינויים דקים בהתנהגותם, ולחוש את המתחולל בליבם הרך. משום כך עשויה להיות לכם תרומה משמעותית בימים אלו, כשבוע לאחר האסון במירון, באיתור מוקדם של ילדים הזקוקים לסיוע רגשי מקצועי. מחקרים מראים כי סיוע מוקדם עשוי למנוע מילדים שנמצאים במצוקה רגשית בעקבות טראומה, לפתח בהמשך חרדה וקשיים רגשיים, ואף פוסט טראומה.

להלן שני כללים פשוטים על פיהם תוכלו להעריך האם ההשפעה של האירועים במירון על ילדיכם היא טבעית ונורמאלית, או שמא התנהגות ילדיכם עתה, כשבוע לאחר האירוע, צריכה להדליק אצלכם נורה אדומה ורצוי לפנות לאיש מקצוע להתייעצות.

אבל איפה עובר הגבול? האם עצם העובדה שהילד שלי מפחד עכשיו להיות לבד אמורה להדאיג אותי? האם העובדה שקשה לביתי להירדם, או שהיא מבקשת לא ללכת ללימודים משמעה כי עליי לפנות לאיש מקצוע?

ראשית חשוב לדעת שלאחר אירועים מפחידים, ילדים מתקשים לא אחת לשמור על שגרה רגילה של למידה, משחק, אכילה ושינה. זה טבעי. ומדוע? קודם כל משום שהילדים מוטרדים ובצדק ממה שקרה ומהאובדן שהתרחש. מעבר לכך, משום שבעת סכנה הקב"ה ברא אותנו כך שגופנו מעביר משאבים רבים מהרגיל מהמוח אל עבר שרירי הלב הידיים והרגליים שלנו, בכדי להכין אותנו לתגובות של בריחה או מאבק. מסיבה זו אך טבעי הוא שבזמנים אלו הגוף יהיה דרוך מהרגיל, פעילות המוח תהיה פחות יעילה וחדה מאשר בימי שגרה, וממילא שהילדים יתקשו לחשוב, להתרכז ולתפקד כרגיל.

לאור זאת, אם אתם מבחינים שילדיכם או תלמידים עדיין אינם מצליחים לישון כרגיל, לאכול כרגיל, לשחק או ללמוד כרגיל, חשוב להבין ולהסביר כי זהו מצב נורמלי, כלומר לומר להם שהקשיים שלהם והרגשות שלהם טבעיים במצבים מעין אלו, וכי הם קורים לאנשים רבים.

אם כן, מתי בכל זאת כדאי לפנות לעזרה מקצועית נוספת? באחד משני מצבים, אשר שניהם מתחילים באות מ. וסימןך מ.מ. שני מצבים אלו הם: מגמה ומספר.

סימן ראשון: מגמה. חשוב לדעת כי דרכו של קושי לדהות עם הזמן, בזכות שגרה ברוכה, קשרים משמעותיים, וכן בשל חזרת הגוף לחלוקת משאבים מאוזנת בין השרירים למוח. משום כך, אם אתם רואים שילדים או תלמידים סובלים מתסמינים שונים, אך שתסמינים אלו מצויים במגמה של דעיכה - ניתן להעריך שמדובר בתהליך טבעי של תגובה לאסון. לעומת זאת, אם אתם רואים שהמגמה אינה של דעיכה, ולא כל שכן שעוצמת התסמינים והשפעתן רק גוברת, סימן ראשון בידכם שעליכם לפנות לסיוע מקצועי נוסף.

סימן שני: מספר. אמנם טבעי שילדים יחוו תסמינים שונים עתה, סביבות שבוע לאחר האירוע במירון ועד לאחר כשבועיים מהאירוע. עם זאת, באופן טבעי הם יחוו רק חלק מהתסמינים ואלו לא יפגעו בהם באופן מלא מלתפקד ומלשמור על שגרה בסיסית. לעומת זאת, כאשר אתם רואים שילד או תלמיד חווה מצבור של תסמינים רבים: גם עייפות וקושי לישון, גם חוסר תיאבון, גם מחשבות מטרידות וגם הימנעות משמעותית מקשרים חברתיים ומפעילות שגרתית, סימן שני הוא בידכם שעליכם לפנות לסיוע מקצועי נוסף.

בכל מקרה של זיהוי קושי משמעותי אצל ילד או התלבטות אל תישארו עם זה לבד.

אתם מוזמנים לפנות לצוות החינוכי במסגרת הלימודים של ילדכם או לתחנה של השרות הפסיכולוגי

במספר 02-5456830/1/2.

בברכה ובתפילה לנחמה ולבריאות הגוף והנפש,

השירות הפסיכולוגי החינוכי בעיריית ירושלים