

איך לעזור לילדים בכל הגילים להתמודד עם שינויים ומעברים בדרך מקרבת, ובאופן שמחזק את החוסן הרגשי שלהם ומאפשר להם חוויה של בטחון ויציבות

החיים של כולנו בנויים מתקופות שגרה ותקופות שינוי. תקופות מעבר הן חלק מהחיים של כל משפחה, והן מגיעות ביחד עם אתגרים לכל מי שחווה אותן ובמיוחד לילדים.

דוגמאות לשינויים ומעברים מהותיים בחיי ילדים והמשפחה

<u>מעברים יומיומיים</u>	<u>תינוקות, ילדים ומתבגרים</u>
- התארגנות בבוקר ויציאה מהבית	- מעבר מטיפול הורה למטפלת/משפחון/מעון
- חזרה הביתה לאחר יום בגן/בי"ס	- הפסקת הנקה
- מעבר ממשחק וזמן יחד למקלחת	- מעבר לגן חדש או קבוצה חדשה בגן
- והתארגנות לשינה	- מעבר מגן לכיתה א', מעברים בין כיתות
- מעבר מהיום להירדמות ושינה	- שינוי של מטפלת/מורה שקרובה לילד/ה
	- מעבר מיסודי לחטיבה, ומחטיבה לתיכון, לצבא

משפחה

- לידה של ילד/ה חדש במשפחה
- מעבר דירה
- פרידה / גירושים של ההורים
- ועוד

כמה מילים על מעברים -

- 1- תקופות מעבר הן בדרך-כלל תקופות מאתגרות לכל מי שחווה אותן, ובמיוחד לילדים. הן מערערות את הבטחון, היציבות והוודאות ומעוררות רגשות של פחד, חשש, דאגה וחרדה.
 - 2- כל מעבר הוא מאתגר וכרוך בפרידה מהמוכר והבטוח ובחוויה של חוסר וודאות. בעוד אנחנו המבוגרים חווים בעבר פרידה וחוסר וודאות, לילדים אלו התנסויות ראשונות ולכן מאתגרות עוד יותר.
 - 3- כשהאתגר במעבר גדול מדי על הילד/ה הם עשויים לפתח לחץ, מתח (סטריס), התנהגויות מאתגרות וקושי רגשי.
- המטרה שלנו היא לעזור לילדים לחוות חוויה טובה במעבר, ללמד אותם להרגיש בטחון בתוך חוסר הוודאות, ללמד אותם להתמודד עם הרגשות שעולים להם. כשילד חווה חוויה של הצלחה והתגברות על האתגרים שהוא חווה, הוא יתחיל לפתח חוויה של מסוגלות וחוסן רגשי, גמישות, מוכנות להכיר חברים חדשים וחוויות חדשות, ויכולת התמודדות עם שינויים ומעברים עתידיים.
- איך אתם כילדים התמודדתם עם תקופות שינוי ומעבר ועם חוסר וודאות?
ואיך אתם מתמודדים היום?

התנהגויות אופייניות ללחץ/פחד/מתח וקושי של הילדים עם שינוי

היצמדות להורה בחוץ ו/או בבית. לא מוכנים לשחרר. מבקשים ליווי לכל מקום.
שינויים התנהגותיים - התפרצויות זעם, השתטחויות, הסתגרות, התבודדות בחדר
שינויים רגשיים - פחדים, חרדות, סיוטים בלילה, רגישות יתר, בכי על כל דבר קטן, דכדוך, ניתוק.
נסוגה התפתחותית - כמו: חזרה להרטיב בלילה, למצוץ אצבע, מדברים כמו תינוק וכד'

טעויות שאנחנו עשויים לעשות מול התנהגויות מאתגרות

- ליפול במלכודת ההתנהגות, לכעוס, לגעור, לאיים, להעניש.
- להתעלם מההתנהגות
- לא לשים לב שמדובר בקושי של שינוי ומעבר
- להימנע מלדבר על הדברים כי לא יודעים איך לגשת לזה

ילדים מפתחים אמונות לחיים ומקבלים החלטות לחיים

דוגמאות: אי אפשר לסמוך על אנשים אחרים
אני צריכה להסתדר לבד
אין לי מה לבקש כי ממילא לא יבינו אותי

אמונות חיים והחלטות לחיים שאתם קיבלתם כילדים:

התבוננות על נושא מעברים בדרך של תקשורת מקרבת

אלו צרכים יכולים להתמלא לילדים ואלו צרכים לא מתמלאים בזמנים של שינוי ומעבר:

צרכים שיכולים להתמלא	צרכים שלא מתמלאים
מסוגלות	ביטחון
גמישות	יציבות
ערך עצמי	ודאות
תקווה	מוגנות
התחדשות	סדר, מבנה
התפתחות	שקט נפשי
התקדמות	הימנעות מכאב
	הבנה, בהירות
	חופש, בחירה

צרכים שאם יתמלאו יכולים לשנות את החוויה - תקשורת, נראות, התייחסות, הקשבה, אמפתיה, הכרה, חיבור, יחד, החזקה משותפת, אמון/לסמוך, בחירה, כנות, אמת.

תיאור הסיטואציה שלכם עם שינויים ומעברים:

נתחו את הצרכים שלכם ושל הילדים על הסיטואציה שכתבתם:

צרכים שמתמלאים	צרכים שלא מתמלאים	
		ילדים
		להורים

איך אנחנו יכולים לעזור לילדים ולעצמנו להתמודד עם שינויים:

- כשאנחנו רואים התנהגות מאתגרת – לשאול את עצמנו מתי זה התחיל?
- ליזום שיחה עם הילד/ה ולהתחיל להכין אותו לקראת השינוי.
- להתחיל בהרבה אמפתיה ולתת מקום לילדים לבטא רגשות וחששות. כל רגש שעולה הוא לגיטימי.
- להכין את הילד/ה למה שהולך לקרות ולתת להם הסבר מפורט ככל האפשר על מה הולך להיות ומה הם עשויים להרגיש.
- לאפשר לילד/ה לבטא חששות ולשאול שאלות, לצפות נקודות שעשויות להיות מאתגרות ולתת עליהן מענה מראש. אפשר לעשות עם הילד/ה רשימת צרכים שלהם ולראות איך עונים עליהם.
- לענות להם על צרכים של ביטחון וודאות ככל האפשר. לדוגמא – לבקר מראש במקום, לעשות הסכם שאת תמיד יכולה לדבר איתי גם כשאני לא נמצאת.
- לאפשר להם בחירה במה שאפשר. לפעמים כשיש להם אפילו מעט בחירה זה עוזר מאוד ומחזיר להם את תחושת הבטחון.

הדגמות של שיחות במקרבת על נושאים שקשורים במעברים ושינויים.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.