

התמודדות ילדים עם מעברים

- עבור ילדים מעברים ושינויים – גם כאשר הם מתחייבים מעצם הגדילה וההתפתחות – מהווים חוויה קשה ולעיתים אף משבר.
- משברי ילדות הם חלק בלתי נפרד מתהליך ההתפתחות הנורמאלי – לעולם לא נוכל למנוע מילדנו לחוות משברים.
- ילדים מגיבים למצבי לחץ גם כאשר מדובר בקשיים שאינם נוגעים להם באופן ישיר. הם קולטים את האווירה בבית, שומעים חלקי שיחות בין מבוגרים, רגישים לרגשות הוריהם, לדאגותיהם ופחדיהם.
- התמודדות יעילה עם שינויים מהווה מודל להסתגלות לשינויים ומשברים לאורך כל החיים, ומכאן חשיבותה.
- יכולת ההסתגלות של הילד תלויה בעוצמת המשבר, באווירה בבית, במודל ההתמודדות לו נחשף הילד מהוריו, ולאישיותו.

עקרונות מרכזיים בסיוע לילדים בתקופת מעבר ושינוי:

- להכין מראש את הילד לקראת השינוי (כאשר ניתן, כמובן).
- להכין את הילד בצורה מאוזנת – להציג הן את הצדדים החיוביים והן את הקשיים הצפויים.
- להפגין נוכחות מוגברת – במיוחד כשמדובר בפעוטות.
- לשמור על שיגרה וסדר יום קבוע.
- להשתדל להימנע מעימותים – גם אם הילד אינו מתפקד כרגיל (מרטיב, מסרב לאכול....) לא כדאי לכעוס, להעניש או להכריח. כל אלה עלולים להחריף את הבעיה.
- תקופת שינוי, חרף הקשיים שהיא מציבה בפני הילד, מחייבת הקפדה על הצבת גבולות ושמירה על שיגרה, אשר נוסכים בילד ביטחון, מסייעים בידו להסתגל למצבים חדשים, ומהווים מפה ל'מותר' ו'אסור'.
- שינויים עלולים להעלות פחדים או להחיות פחדים שהיו לילד בעבר ונכחדו. יש להפגין עירנות ורגישות להופעת פחדים כגון פחד מרעשים, חרדת נטישה, פחד מחושך ועוד.

בהצלחה!

איילת עמית (M.A.)

יועצת חינוכית לגיל הרך