

איך לדבר על ישראל עם ילדים בעלי מוגבלויות נוירו-התפתחותיות או בעיות נפשיות - שמונה טיפים

התלמידים והתלמידות רואים ורואות בנו מקור לכוח ולביטחון. לנוכח מבול המידע ותכני התקשורת על המלחמה בארץ, אנשי ונשות חינוך מוצאים עצמם מתמודדים עם אתגרים נוספים בניסיון להבין כיצד לדון לעומק באירועים עם ילדים ובני נוער, ובה בעת גם למצוא מקום לעבד בעצמנו את המידע ואת הרגשות שלנו. עבור אלה מאיתנו העובדות עם תלמידות ותלמידים הזקוקים לתמיכה מיוחדת עקב מוגבלויות נוירו-התפתחותיות או בעיות נפשיות, הניווט בנושא עשוי להיראות מסובך עוד יותר ואף מאיים.

הנה כמה טיפים מניסיונם של אנשי החינוך המיוחד ובריאות הנפש של Gateways על איך לדבר על המלחמה בארץ, והם מותאמים לילדים ובני נוער עם מוגבלויות נוירו-התפתחותיות וצורכי בריאות הנפש. הכוונה היא להניח את התשתית כדי לפגוש את התלמידים במקומות שבהם הם נמצאים בשיחות טעונות, ולספק מסגרת כדי לסייע למבוגרים להישאר בנוכחות מלאה בימים קשים אלה.

1. שמרו על מבנה ועל שגרה ככל הניתן במערכת השעות.

הדבר יספק תחושת ביטחון נחוצה ביותר, במיוחד עבור ילדים וילדות שפורחים בתנאים של חיזוי מראש.

2. אל תניחו שילדים לא מקשיבים ולא מבינים את השיחות סביבם.

הניחו שיש להם מסוגלות וזכרו להגביל בנוכחותם את הדיבורים על המלחמה שאינם מתאימים לשלב ההתפתחותי שלהם.

3. דברו על המצב באופן שיתאים לגיל ולשלב ההתפתחותי.

יש ילדים וילדות שמרגישים טוב יותר כאשר הם יודעים יותר. אחרים לא. שאלות כמו "מה שמעת?" ו"איך את/ה מרגיש/ה?" יכולות להיות נקודת התחלה טובה. תנו תשובות קצרות ועובדתיות ככל הניתן, וזכרו שזה בסדר לא לדעת איך לענות. עבור ילדים שאינם מדברים, השתמשו בתקשורת מסתגלת וחלופית כדי לתת להם את ההזדמנות לקחת חלק בשיחות. תנו לילד/ה להוביל כאשר הוא או היא מוכן/ה לסיים את השיחה.

4. ילדים קשובים לאנרגיה של המבוגרים שסביבם.

גם אם הילדים אינם מבינים את ההקשר המלא של השיחות על ישראל, הם יקלטו את מצב הרוח שלכם. בעודכם מוצאים את הדרך לעבד את תגובתכם הרגשית למשבר המתמשך, עדכנו את הילדים ואמרו להם שהם אינם אשמים או אחראים לאופן שבו אתם מרגישים. תוכלו לומר למשל "אני מרגישה קצת עצובה ולחוצה לאחרונה בגלל מה שקורה בארץ. חשוב לי לספר לך, כדי שלא תחשוב שעשית משהו לא בסדר".

5. תנו תוקף ולגיטימציה לרגשות החרדה של הילדים, ואז עזרו להם לחזור לריכוז.

תוכלו לעודד אותם לנקוט פעולה (ראו טיפ 7 לפרטים נוספים) או להעסיק אותם בפעילות אחרת.

6. הגבילו את החשיפה למסכים ככל הניתן.

זה נראה אולי מאתגר בעידן הדיגיטלי, אך זוהי אחריותנו כמבוגרים להציב גבולות כדי לשמור על בריאותם הנפשית של הילדים, ולוודא שהמדיה שיש להם גישה אליה הולמת את השלב ההתפתחותי שלהם. לגבי בני עשרה ובני נוער, צפו יחד איתם בכל הזדמנות כדי לסייע להם לעבד את מה שהם רואים ולענות על שאלות.

7. כללו ילדים בנקיטת פעולות משמעותיות לתמיכה בישראל.

הדבר יוכל לסייע להם להחזיר לעצמם תחושת שליטה בתוך כל האי-וודאות. תוכלו לכתוב מכתבים לנבחרי ציבור או לחיילים ישראלים או לבחור יחד בארגון שתרוצו לתרום לו. הנה [מיזם מכתבים לחיילים](#) וכמה דוגמות מקבוצת הנוער הפילנטרופיות [Gateways' Mitzvah Menschen](#), שמראות כיצד להתאים את הפעילות למגוון יכולות ושלבי התפתחות.

8. פנו לעזרה מקצועית במקרה הצורך.

אתם/ מכירים/ות את התלמידים/ות שלכם/ ויכולים/ות לקבוע מתי נחוצה להם/ תמיכה נוספת מעבר לכלים שעומדים לרשותכם/.

[Source: 8 Tips for Talking about Israel with Children with Neurodevelopmental Disabilities and Mental Health Needs, from Gateways](#)