



איך לעזור לילד להירדם אחרי אזעקה

לאחר תקופה של שקט יחסי, חזרו לאחרונה האזעקות לאזורים רבים בארץ ומובילים לחוויות של פחד וחרדה בקרב הילדים. הורים פונים אל הצוותים החינוכיים בבקשת עצה - **כיצד לעזור לילדים להירדם מחדש**. במצבים כאלה, תפקידנו כמבוגרים הוא לספק לילדים סביבה בטוחה ותומכת שתאפשר להם לחזור לשגרה ולהירדם ברוגע. חשוב להגדיש כי כל ילד צריך מענה מותאם אישית, ואתם - ההורים ואנשי החינוך - המומחים לילדים שלכם, אתם מכירים את הילדים ויודעים מה המענה שיכול לעזור לו או לה בצורה הטובה ביותר.

להלן כמה טיפים שיכולים לעזור:

- 1 הרגעה פיזית ורגשית:** חיבוק, ליטוף והרגעת הילד מילולית יכולים לעזור להפחית את תחושת החרדה. דיבור בנימה רגועה ומרגיעה יכול לעשות פלאים.
 - 2 סביבה בטוחה:** ודאו שהחדר מואר בצורה עדינה ושאינן רעשים חזקים או פתאומיים. אפשר גם להשמיע מוזיקה מרגיעה או להשתמש ברעש לבן כדי לטשטש קולות חיצוניים.
 - 3 שגרה קבועה:** חזרה לשגרה היומיומית לאחר האזעקה יכולה לעזור לילד להרגיש בטוח ורגוע. פעילות כמו סיפור לפני השינה יכולה לשפר את התחושה.
 - 4 נשימות עמוקות ותרגילים מרגיעים:** לימוד טכניקות נשימה עמוקה או תרגילים פשוטים להרפיה יכולים לעזור לילד לשחרר מתח ולהירגע.
 - 5 הסבר פשוט ומרגיע:** הסבירו לילד במילים פשוטות מה קרה ולמה הם בטוחים עכשיו. ודאו שהילד מרגיש מוגן ומובן.
 - 6 שמיכת בטחון או צעצוע מוכר:** חפץ אהוב כמו שמיכה או בובה יכול לספק תחושת נוחות וביטחון ולהרגיע את הילד.
- 7 מה לא לעשות:**
- ❖ **לא לכעוס על הילד:** אפילו שאנחנו בעצמנו כהורים בתוך רגעים של עייפות, מתח ולחץ, חשוב להימנע מכעס על הילד כיוון שאינו נרדם. כעס יכול להחמיר את המצב ולהקשות על הילד להירגע.
 - ❖ **לא להפעיל לחץ על הירדמות:** יש להימנע מלחץ על הילד להירדם מהר. לחץ כזה יכול לגרום לתוצאה הפוכה ולהקשות על הילד להירדם.
 - ❖ **לא להקטין את תגובת הילד:** חשוב לא לזלזל ברגשות הילד או להקטין את תגובתו לפחד. במקום זאת, הכירו ברגשותיו והעניקו לו תמיכה והבנה.

זכרו, התמודדות עם מצבי לחץ כרוכה בתמיכה ובשיתוף פעולה של הורים וצוותים חינוכיים. יחד ניתן לעזור לילדים להתמודד עם הפחדים ולחזור לשינה רגועה ובטוחה.