



סיוע לילדים ולילדות בבתי ספר יסודיים להתמודד עם אבל טראומטי: הצעות למטפלים ומטפלות

לילדים וילדות יש מגוון של תגובות לאחר אובדן של אנשים משמעותיים. וות בחייהם. אצל חלק מהילדים, יכולה להתפתח תגובת אבל טראומטית כשהמוות הוא פתאומי או מפחיד. תגובה כזאת מקשה להתמודד עם האבל. במסמך זה ניתן למצוא דרכים להכיר בתגובות האלה ולתת מענה לילדים. וות שחווים אבל טראומטי.

מה שיעזור לי:	אני רוצה לספר לך ש:
1. לדבר על רגשות וולעודד אותי לדבר על רגשותי, כל עוד נוח לי לדבר עליהם.	1. יש לי רגשות מאוד מבולבלים לגבי המוות. לפעמים אני בסדר גמור ולפעמים יש בי עצב, פחד או חלל חסר. קשה לי לגרש את הרגשות העצב והפחד.
2. לקבל סיוע לעשות דברים שיאפשרו לי להרגע, לחזור לשגרה ושוב להנות מהחיים. נדרשת סבלנות כלפי עד שארגיש יותר טוב.	2. לפעמים הרגשות הקשים באים עם התנהגות לא טובה.
3. הבנה שהמחשבות על מה שקרה לי נתקעות לי במוח. סיוע להרגע לפני השינה על ידי קריאת סיפורים או האזנה למוזיקה, ותזכורת שאינני לבד ושיש לי שמירה.	3. יש לי קושי להתרכז, לשים לב ולישון לפעמים בגלל מה שמתחולל לי במוח.
4. לעזור לי לעשות דברים שירגיעו אותי, יסיחו את דעתי מכל מיני דברים, או יעזרו לי להאט את קצב הנשימות שלי.	4. יתכן שיהיו לי תגובות פיזיות כמו כאב בטן, כאב ראש או אולי פעימות לב חזקות ונשימות מהירות מדי.
5. לאשר לי שזה לא היה באשמתי.	5. לפעמים אני תוהה אם המוות היה באשמתי.
6. להזכיר לי את כל העשייה שלנו שנועדה לתת לנו בטחון ואפשרות לדאוג לעצמנו. לעזור לי לזכור את כל הדאגה והשמירה שמגיעה מהאנשים בחיי.	6. לפעמים יש לי מחשבות שאותו הדבר יקרה גם לי ולאנשים אהובים. וות עלי.
7. להקשיב למה שעובר לי בראש. שיאמרו לי את האמת על מה שקרה, במילים מובנות לי. למנוע ממני לשבת ליד הטלויזיה או לנכוח ברשתות חברתיות אחרות אם האירוע נמצא בחדשות ועל המסכים.	7. יש לי הרבה מחשבות על מה שקרה והאירועים חוזרים על עצמם שוב ושוב בראש שלי.
8. לא להכריח אותי לדבר על מה שקרה. לא לכעוס אם אני לא רוצה לדבר על האירוע או על מי שמתה.	8. לפעמים אני לא רוצה לחשוב או לדבר על מי שמתה. כיון שזה יותר מדי קשה. אני לא תמיד רוצה להגיד לך הכל כי אני לא רוצה לצער אותך.
9. לא לקחת אותי למקומות האלה אם הם עדיין גורמים לי לעצב או חרדות.	9. קשה לי ללכת לכל מיני מקומות או לעשות דברים שמזכירים לי את מי שמתה. או איך חיי השתנו מאז המוות הזה, מכיוון שזה מצער אותי.
10. להבין שיש בי עדיין יותר מידי פחד ועצבות מכדי לחשוב עכשיו על זמנים שמחים. עזרה כדי שארגיש יותר טוב.	10. אני מתקשה לזכור דברים טובים על מי שמתה, כי הזיכרון שלי כולל רק דברים אחרים וזה מכעיס, מצער ומפחיד אותי, והרגשות האלה מהווים מחסום בשבילי.

אם הבעיות שהזכרנו משמשות מכשול עבור הילדה. להנות, ללכת לבית הספר ללמוד, להיות עם חברים. וות או להשתתף בפעילויות וחוגים, קבעו פגישה עבור ההורים והילדים. וות עם גורמים מקצועיים המתמחים בעבודה עם ילדים. וות שחוו טראומה.