



סיוע לילדים ולילדות בגיל הרך להתמודד עם אבל טראומטי: הצעות לגורמים המטפלים

התאבלות אצל ילדים וילדות היא מגוונת. יש ילדים וילדות שיפתחו תגובות אבל טראומטיות אחרי מוות שקורה בנסיבות טראומטיות. תגובות אלה מקשות על ההתמודדות עם האובדן. מוצעים כאן מספר דרכים שבאפשרותם לסייע לילדה בגיל הרך שחווה אבל טראומטי

מה שיעזור לי:	אני רוצה לספר לך ש:
1. ללמוד לדבר על רגשותי עם מילים תואמות לגילי. לדעת שזה בסדר להרגיש עצבנות, וכי גם כך יש עצבות. להזהר לא לכעוס מידי לידי כי זה עלול להדאיג אותי.	1. למרות גילי הצעיר, יש בי געגוע למי שאיבדתי ונעשה לי מאוד עצוב.
2. נסיון להבין אותי בדיוק, ואמירה שרגשותי מובנות לך, ושרגשות אלו לגיטימיים.	2. הרגשות שלי משתנות כל הזמן. לפעמים יש בי עצבות ולפעמים רצון להנות.
3. להזכיר לי בשקט ובעדינות שלא תהיה חזרה של מי שמתה, גם אם שאלה זו עולה אצלי שוב ושוב. להימנע מדיבור על דברים שיכולים להפחיד אותי או לבלבל אותי כשאני בסביבה, היות שיש לי יכולות שמיעה שאולי אין לך מודעות אליהן.	3. יש לי קושי להבין שמשמעותו של המוות היא שלא תהיה חזרה של מי שמתה אף פעם.
4. לומר לי שתשמור עלי, להזכיר לי מתי תהיה החזרה שלך, לתת לי תמונה משותפת שלנו או פתק בתיק האוכל שלי שיזכיר לי את החזרה שלך. להזכיר לי שארגיש יותר טוב כשאתכרבל בשמיכה שלי או אחבק את הדובי שלי. לעזור לי להרגע לפני השינה על ידי קריאת סיפורים או הקשבה למוזיקה.	4. לפעמים יש בי דאגה מהמוות של עצמי או שלך, שיכולה לגרום לי לפחד מהפרידה ממך. יתכן שאבכה או שאצמד אליך בזמן השינה או בעת הליכה לבית הספר.
5. לעזור לי לעשות דברים שירגיעו אותי, יעזרו לי לחזור לשיגרה ולפעילות הרגילה שלי ולהנות שוב מהחיים.	5. הרגשות הכעס שלי עשויות להתבטא בתגובות פיזיות כמו כאבי בטן או ראש או בבעיות התנהגות כמו חוסר הקשבה או מריבות. לפעמים אני אתנהג כמו בילדותיות, כמו מציצת אצבע או הרטבת המיטה או הבגדים שלי.
6. לעזור לי להבין את המוות במילים מובנות לי. לספר לי את האמת בצורה פשוטה ללא פרטים מפחידים. לא לתת לי לראות תמונות של מה שקרה, אם אלו מופיעות בחדשות.	6. לפעמים המשחקים שלי חוזרים על עצמם שוב ושוב על האופן שבו התרחש המוות (למשל מכוניות שמתנגשות זו בזו או שיש אנשים רעים שיורים) כדי לנסות להבין ולעשות סדר פנימי.
7. לא לכעוס אם אני עדיין לא רוצה לדבר על מי שמתה.	7. אני לא תמיד רוצה לדבר על מי שמתה מכיון שזה מאוד קשה, או שאני לא רוצה לגרום לך לבכות.
8. לומר לי שיש לך הבנה, ושעכשיו קשה מידי לעשות דברים וללכת למקומות שמעוררים אצלי זכרונות. לומר לי שזה לא תמיד יהיה כל כך קשה.	8. אני לא תמיד רוצה לעשות דברים או ללכת למקומות שמזכירים לי את מי שמתה.
9. להרגיע אותי שהמוות לא באשמתי ושאיני לא גרמתי לזה לקרות. להסביר שהיתה למי שמתה אהבה כלפי, וכי אילו זה היה אפשרי הוא או היא היו חוזרים, אך ממוות אין אפשרות לחזרה.	9. יתכן שאחשוב שמי שמתה לא רוצה לחזור בגלל כעס עלי או כי זה באשמתי. יתכן שאדאג שאם אעשה משהו לא בסדר (כמו לא לשמור על כללים) זה יגרום למוות נוסף.
10. לשמור תמונות של מי שמתה כדי שאוכל להסתכל עליהן. לספר לי סיפורים על מי שמתה, ולהכין לי ספר זכרונות שאוכל לשמור בו זכרונות של מי שמתה בראשי ובליבי.	10. יתכן שתהיה לי דאגה מכך שלא אזכור דברים על מי שמתה, וכי לא ישארו לי זכרונות מהדברים שעשינו יחד.

אם התפקוד של ילדך או ילדתך מדאיג אותך, או אם הבעיות שהוזכרו פה משמשות מכשול עבור הילדה. להנות, ללכת לבית הספר ללמוד, להיות עם חברים. או להשתתף בפעילויות וחוגים, קבעו פגישה עבור ההורים והילדים. את עם גורמים מקצועיים המתמחים בעבודה עם ילדים. ות שחוו טראומה.