3 כללים לחיזוק הביטחון אצל ילדים

ביטחון עצמי אצל ילדים לא מתחיל כאמונה של הילד בעצמו, אלא מתחיל כאמונה של הילד בעולם.
ילדים שמאמינים שהעולם הוא מקום בטוח עבורם, יתבגרו ויגדלו להיות מתבגרים ובוגרים עם חווית ביטחון חוויית "העולם הבטוח" היא חוויה קריטית ליצירת שלווה ושקט פנימיים, ליכולת של ילדים להירגע, להיות יצירתיים ויזמים ובעיקר לחיזוק הביטחון העצמי שלהם.

שלושה כללים ליצירת תחושת "העולם הבטוח" אצל ילדים:

כלל 1 - יצירת וודאות ושליטה

זה נכון שישנם מצבים שיצירת וודאות יכולה להיות אתגר גדול. ויחד עם זאת וודאות ושליטה הן תחושות חיוניות ליצירת ביטחון עבור ילדים.
וודאות ניתן ליצור לדוגמא כ"י סדר יום קבוע שבו הילד יודע מראש מה עומד לקרות (או לפחות כמה דברים שאתם יכולים לשלוט בהם שנקבעים מראש לקראת מחר). לדוגמא: ארוחת בוקר במקום קבוע, או תפריט שיצרתם ביום לפני, להתקשר לקרוב משפחה/ חבר בשעה קבועה, פעילות שנקבעת מראש לשעות אחר הצהריים (ותוכנית ב' במקרה של אזעקה), סיפור בערב/ שיחה שמסכמת את היום.
דוגמא נוספת ליצירת וודאות: מה עושים בדיוק כשיש אזעקה. מה לוקחים, לאן נכנסים, ואפילו יצירת טקס קבוע (סיפור, שיר, ריקוד/ תנועה, שאלות ותשובות...) לאחר הכניסה למרחב הבטוח.
אלו ימים בהם קיים קושי לייצר שליטה במציאות החיצונית, ולכן עלינו להתחיל ולייצר ככל האפשר שליטה במציאות הפנימית שלנו. זו החשיבות שבלימוד כלים לשינוי מחשבתי ותחושתי עבור ילדים -
סרטונים עם כלים לשינוי תוכלו למצוא כאן.
כאשר ילדים מצליחים ליצור בעצמם שינוי פנימי (שינוי של מחשבה או תחושה) זה מייצר חוויה אדירה של שליטה ומסוגלות עבורם.

כלל 2 - אקטיביות ועשייה חיובית

עשייה היא אחר הכלים הטובים ביותר לריפוי. כאשר אני אקטיבית אני יכולה לשנות, אני תורם, אני משפיע, אני משמעותית, אני שייכת. כל אלו הם ערכים הנמצאים בבסיס הפירמידה הרגשית שלנו וכאשר הם מתמלאים אנחנו מרגישים טוב.
ילדים בכל גיל יכולים להיות בעשייה - בין אם זה ציור, כתיבה, צילום (תיעוד של החוויה), עזרה באפייה או בישול, הפרחת בלון, יצירה ותלייה של דגל, כל דבר שמותאם לגיל ותחשבו עליו שהוא בעל משמעות. חוסר אונים = פאסיביות! וכדי להימנע מתחושת חוסר האונים כדאי למצוא את הדרכים להיות בעשייה חיובית ובנתינה.

כלל 3 - מיקוד בטוב

בעיקר לילדים הגדולים יותר שמתעניינים, רואים ויודעים על המלחמה, כדאי לשים כמה שיותר פוקוס וממש לדבר ולספר על הצבא שלנו, על היכולות המדהימות שלו, על המרחבים המוגנים, על כל הדברים הטובים שיש כרגע בחיים שלנו.
ככל שהפוקוס יהיה על "החיובי", ועל מה שיש, ופחות על "השלילי" ועל מה שמפחיד - אנחנו מאפשרים לילדינו להתחבר יותר אל תחושת "העולם הבטוח".
אחד היתרונות הגדולים שביישום הכללים האלו הוא לא רק חיזוק תחושת הביטחון והבריאות הנפשית של ילדינו אלא גם בהזדמנות שלנו כהורים לחוות יותר ויותר ביטחון וודאות בימים לא פשוטים אלו.
לכלים נוספים ליצירת שינוי מהיר אצל מבוגרים - לחצו כאן.

בשורות טובות לכולנו.
באהבה גדולה,
שני