

מדברים ביחד
הורים וילדים



שואגות ביחד

מפגש קהילה

מרץ 2026

יש לי חדר משלי

חדר משלי\ ארקדי דוכין

יש לי חדר משלי
ובו אני נח
כמה כל זה ימשך
כמה שמוכרח.

בינתיים זה שבוע
או כבר כמה ימים
אם תשאל אותי מדוע
זה עמוק בפנים.

תתגבר תתגבר
כך אומר לי הקול
להיפגע וליפול
כל אחד יכול
לכולנו מותר
להיות חלשים
לא לאטום אזניים
לא לעצום עיניים
לא לעזוב ידיים
גם בימים קשים
אפילו בימים קשים.

יש לי חדר משלי
ובחדר יש אור
זה כרגע לא אני
או אני בשחור.

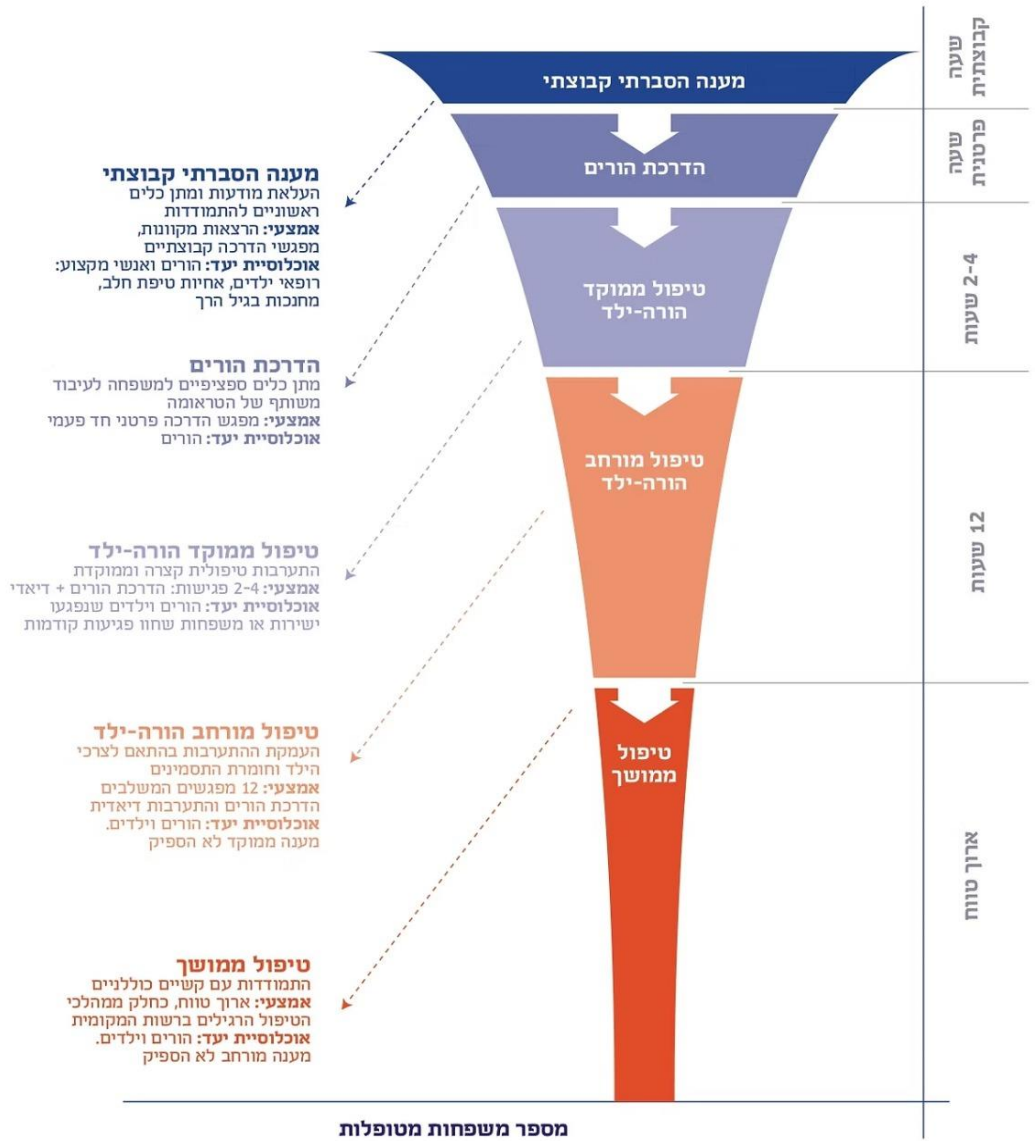
זה נמשך כמעט שבוע
או כבר כמה ימים
אם תשאל אותי מדוע
זה עמוק בפנים.

תתגבר תתגבר
כך אומר לי הקול
להיפגע וליפול
כל אחד יכול
לכולנו מותר
להיות חלשים
לא לאטום אזניים
לא לעצום עיניים
לא לעזוב ידיים
גם בימים קשים
אפילו בימים קשים.

פתיחה

מודל מרובד של מענים רגשיים לגיל הרך

משך/היקף המענה



פעילות חירום "שאגת הארי"

- שלב 1 - הרצאות להורים בקהילות שנפגעו (יישובי הצפון, עין קיניה, משגב עם), וכן ברמה ארצית (בשיתוף שפ"י)
- שלב 2 - הדרכות מקוונות להורים בקהילות שנפגעו וברחבי הארץ
- שלב 3 - התערבויות בקהילות שנפגעו (בית שמש, זרזיר, דימונה, ערד)
- הזמנה לכולן לקיים קבוצות להורים

הרצאות לאנשי מקצוע בחירום

- בית הספר המרכזי להכשרות במשרד הרווחה
- אנשי רפואה – בשיתוף קופ"ח כללית וארגון "גושן"
- משרד החינוך – האגף לגיל הרך ושפ"י (בשיתוף ג'וינט-אשלים ויד הנדיב)
- ערכה להעברת קבוצות הורים

פעילות שוטפת

- פרויקט טיפול בצפון – כולל הכשרת מטפלי חוסן גליל
- פרויקט טיפול משפחות מילואים – שיתוף פעולה עם עיריית ירושלים
- כניסה להתערבויות ברשויות במגזר הערבי

הכשרות

- הכשרה בירושלים בסוף אפריל – יש מקומות פנויים!
- הכשרת מטפלים מהמגזר הערבי בצפון – זקוקות לעזרתכן בפרסום והפצה!
- הכשרה ליחידות התפתחותיות של שפ"חים – יש מקומות פנויים!
- הכשרה שפ"חים בצפון
- הכשרה שפ"ח שדרות
- הכשרה שפ"ח גוש עציון ואפרת
- הכשרה שפ"ח מצפה רמון

מטרת ההתערבות

- ההתערבות נועדה לעזור להורים לילדים בגיל הרך לשוחח עם ילדיהם בתקופה שבה מתרחש מצב הדחק (במקרה הזה מלחמת שאגת הארי).
- המוקד הוא עזרה להורים לתת מקום לרגשות השליליים שהילדים חווים במהלך הימים של המלחמה.
- הייחוד של ההתערבות הוא בכך שזוהי הדרכת הורים שניתנת באופן מקוון, ואת השיחה עצמה עורכים ההורים עם הילדים באופן עצמאי. זאת בכדי להגדיל את מספר ההתערבויות שביכולתנו לתת וכן בגלל הקושי הלוגיסטי להגיע לחדרי טיפול בזמן מלחמה.
- מטרה נוספת- איתור משפחות שזקוקות להתערבות ארוכה יותר

אירועי דחק שמזמנת המלחמה הנוכחית

- אזעקות ורעשים רמים אחרים
- חשיפה לתכנים קשים
- היעדרות ממושכת של הורה
- שינוי במסגרות
- שינוי מקום מגורים
- מתח הורי
- הרס ונזק לסביבה קרובה

תגובות נפוצות אצל ילדים צעירים

- בכי והתנגדות להיכנס למרחב מוגן/ סירוב או קושי לצאת מהמרחב המוגן
- קשיים להירדם, התעוררות תכופה במהלך שינה
- הצמדות להורים
- תכיפות במתן שתן
- אי שקט כללי
- ביטויי כעס רבים יותר מהרגיל והתנהגות מתנגדת
- ישנם גם ילדים רבים שהתגובות שלהם מאוד מתונות וההורים כמעט ולא מבחינים בהן אך עדיין מרגישים שהילד "לא לגמרי רגיל".

מרכיבי הפגישה

1. פתיחה
2. איסוף מידע על הסטרסורים שהמשפחה מתמודדת עמם
3. בניית הבנה ביחד עם ההורים- אילו מתוך כל האירועים נראים משמעותיים לילד
4. הסבר קצר מותאם גיל על האופן בו ילדים מושפעים מהמלחמה
5. בירור עם ההורים לגבי תגובות הילד
6. יצירת המשגה ראשונית- חיבור התגובות לאירועים
7. הסבר להורה על חשיבות השיחה עם הילד אודות רגשותיו
8. הכנת ההורה לשיחה- למידת המרכיבים
9. סיכום, שאלות

1. פתיחה

- הצגה עצמית
- הגדרת התהליך
- הבעת התפעלות ושמחה על עצם הפניה של ההורים והנכונות לקיים פגישה
- הגדרת מטרת הפגישה
- העברת שאלון קצר על הסימפטומים

2. איסוף מידע על הסטרסורים

- מה הביא אתכם לפנות?
- הבנה ראשונית של נסיבות החיים הנוכחיים- כמות החשיפה למלחמה, השינויים בחיי הילד
- חשוב להישאר ממוקדים באירועים הנוכחיים

3. בחירת האירועים שבהם נתמקד בשיחה

- אילו מתוך כל האירועים יוצר את מירב הלחץ על הילד?
- למה נראה שהוא מגיב?
- מה במיוחד קשה לו?

4. הסבר- כיצד ילדים מושפעים מהמלחמה?

- חשוב להעלות מודעות אך לא להלחיץ
- רכיבים אפשריים להסבר:
 - ילדים בכל גיל מושפעים מהמלחמה
 - גם אם הם לא מבינים- הם רגישים ביותר אליכם ההורים ואל תגובותיכם, וחוסר ההבנה מקשה עליהם ולא מגן
 - ילדים תמיד זקוקים להוריהם לעזור להם להבין אירועים ולהירגע, ועוד יותר במלחמה
 - במלחמה אתם לרוב פחות זמינים עבור ילדיכם להגיש להם עזרה כזו, כי אתם עסוקים במשימות הישרדותיות חשובות- להכניס את כולם לממ"ד בזמן, להחזיק בידיים את התינוקת וכו'. וגם אתם מוטרדים ואולי לחוצים ממיליון דברים...
 - אירועים קשים שילדיכם יכולים להגיב אליהם בתקופה כזו: האזעקות וההתראות, שינויים בשגרה כמו סגירת הגן, הלחץ או חוסר הסבלנות שלכם ההורים, תכנים קשים שהם רואים בטלוויזיה או שומעים בסלון, היעדרות ממושכת של הורה.
 - האכזבה ההתקשרותית- הילדים שלכם למדו לצפות מכם להרגיע ולשמור עליהם מרגע שנולדו, וכאשר אי אפשר לעשות זאת- הם מתאכזבים וכוועסים, ומפחדים לומר זאת כי הם כ"כ זקוקים לכם כרגע ולא יעשו דבר שעלול לסכן את הקשר אתכם. מה גם שבזמן מלחמה רובנו פחות סבלניים ומכווננים לילדים, מה שעלול להרחיב את הקרע שיכול להיווצר.
 - ילדים שלא מדברים איתם על כל הרגשות הלא פשוטים והמבלבלים שהם מרגישים סביב המלחמה וגם מולכם ההורים- נשארים לבד איתם ולא מצליחים להירגע. שיחה פשוטה אתכם ההורים היא לרוב כל מה שהם צריכים בכדי להתאושש ולהמשיך הלאה במסלול ההתפתחות הבריא.

5. כיצד הילד מגיב לאירועים?

- בירור אם ההורים שמו לב לתגובות שונות של הילד: שינויים בהתנהגות, במצב רוח, בתחושת הבטחון.
- כדאי לעבור על תגובות נפוצות: בכי, חוסר שקט, התפרצויות זעם, קשיי שינה, אכילה, היצמדות, התעקשויות, רגרסיה התנהגותית/ התפתחותית, הרטבות, עצירות, סימפטומים גופניים- חום, דלקות חוזרות.
- זהו המקום לעביר בפשטות ובקצרה את הרעיון שהסימפטום הוא הדרך של הילד לספר לנו מה קורה לו בתוך הלב ולבקש עזרה.

6. יצירת המשגה ראשונית

- לנסות לחבר באופן פשוט ביחד עם ההורים בין הדברים שהילד נחשף אליהם הרגשות שמתעוררים אצלו והתגובות שלו.
- חשוב לציין שהחיבור הוא בדרך כלל פשוט- לא מדובר בהמשגה מורכבת של הסיפור הגאוני של הסימפטומים אלא בחיבור יחסית בסיסי בין האירועים הרגשות והתגובות.
- דוגמאות- הילד שומע את האזעקות והן מבהילות אותו, ולכן הוא פיתח דריכות ורגישות לרעשים. הילד לא נרדם כי חושש שתהיה אזעקה. הילד לא רוצה ללכת לממד כי זה מפחיד אותו להיות סגור ולהרגיש מתח. הילד נמצא בסביבה מתוחה ומרגיש תחושות של עצבנות ואי שקט. הילד נבהל מההורה שכועס עליו ולכן מרגיש כעס כלפי ההורה ומתנגד לעשות מה שמבקשים.

7. הסבר להורה על חשיבות השיחה

- להסביר להורה ששיחה עם הילד על האירועים והרגשות שלו יכולים להשיב לילד את הבטחון ולשפר מאוד את ההרגשה שלו.
- לדוגמא- ילדים זקוקים מאד להורים שלהם שיעזרו להם להבין מה הם מרגישים, יצטרפו לרגשות האלו ויעזרו להם להרגיש מחדש תחושת בטחון. הרוב הגדול של ילדים שעוברים אירועים מפחידים או מלחיצים, אפילו אירועים לא פשוטים, ואפילו אם הם פיתחו תגובות לאירועים האלו- יכולים להירגע ולחזור לעצמם בקלות יחסית, אם ההורה שלהם מדבר אתם על מה שהם מרגישים. אם אתם תצטרפו לרגשות הקשים של הילד שלכם סביב המלחמה ותחזיקו אותם ביחד אתו- הוא לא יישאר איתם לבד ויוכל להתגבר עליהם ללא צלקות.

8. לימוד ההורה- כיצד לערוך את השיחה?

הלמידה כוללת 3 מרכיבים:

- א. המסר המרכזי, מטרת השיחה- יש להדגיש בתחילה כי יש דרכים רבות לשוחח עם ילדים, והדבר החשוב ביותר הוא שהילד יקבל את המסר שחשוב להורה ממה שהוא מרגיש, ושהרגעה אינה פירושה ביטול הרגש ("לא קרה כלום") אלא ההיפך- שהילד ירגיש שאנחנו רוצים להתקרב למה שהוא מרגיש, ולהשתתף בתחושות הלא נעימות שלו.
- ב. עקרונות הדיבור עם ילדים קטנים- קצר ופשוט, משחקי, קונקרטי, מתייחס לגוף ולהרגשה
- ג. ששת רכיבי השיחה: סטינג, מה קרה, מה הרגשת, תיקוף, תיקון, הרגעה מחודשת.

סטינג

- יצירת תנאים מתאימים- זמן, מקום, משתתפים- עזרו להורים להחליט בנושאים הללו ולצאת עם תכנית ברורה.

מה קרה?

- לעזור לילד להבין מה קרה: על אילו אירועים מתוך כל מה שקרה לו הם בוחרים לדבר אתו: על הבום הגדול/ סגירת הגן/ מעבר הבית לסבתא/ אבא לא בבית/ וכו'.
- זכרו לכלול גם את האופן בו הילד הגיב.
- לדוגמא- היתה אזעקה חזקה, הערנו אותך באמצע הלילה, זה היה נורא מבלבל ובכית"
- גם כאן, עזרו להורים להגיע להבנה והחלטה, כולל ניסוח ראשוני.

מה הרגשת?

- שאלות והצעות על מה הילד הרגיש- עזרו להורים לברר עם אילו רגשות הם חושבים שהילד מתמודד: פחד, כעס, בהלה, בלבול וכדומה.
- עזרו להם לנסח זאת כשאלות והצעות בהתאם לגיל.
- עזרו להם להימנע מ"מוקשים" כגון שאלות פתוחות או קביעות בטוחות.
- דוגמאות לניסוח משתף ומשחקי וטנטטיבי שאפשר לתת להורים:
 - ❖ "אולי הרגשת פחד בגוף?"
 - ❖ "ראיתי בעיניים שלך תחושה ממש לא נעימה, נראה לי שאולי פחדת מאוד."
 - ❖ "גם אני פחדתי מאוד, בטח ראית עלי."
 - ❖ "מה את חושבת? נראה לי שגם הבובה רינה ממש פחדה?"

תיקוף הרגשות

- תיקוף וקידום בברכה של כל הרגשות שהילד מרגיש- עזרו להורים להבין את העקרון, ואפילו להתאמן על כך אם ירצו. עזרו להם להבחין בין תיקוף הרגש לבין תיקוף של התנהגות.
- דוגמאות לתיקוף שאפשר לתת להורים:
 - ❖ אתה ממש צודק, זה היה מאוד מפחיד
 - ❖ חשוב לי לדעת מה אתה מרגיש
 - ❖ אני שמח שאתה מספר לי מה הרגשת
 - ❖ זה באמת מכעיס כל הזמן האזעקות האלה
 - ❖ אפילו שזה רגש לא נעים אני רוצה לדעת

תיקון ולקיחת אחריות

- אם עולה הזדמנות לשלב מסר של תיקון, כלומר אם ההורים מעלים זאת מעצמם (תחושת אשם, צער או חרטה שהם עסוקים בה בזמן המלחמה באופן כללי או בעקבות הבנה ומנטליזציה שהם הגיעו אליה במהלך הפגישה).
- הסבירו להם את העקרון והחשיבות של תיקון ולקיחת אחריות ועזרו להם לבחור מוקד וניסוח למסר המתקן.
- סייעו להם להימנע מ"מוקשים" דוגמת הסברים במקום התנצלות (זה רק בגלל שרציתי לשמור עליך), או שימת אחריות על הילד (צעקתי כי אתה עשית...), או תיקון של רגשות הילד והתגוננות (לא בדיוק צעקתי, רק דיברתי בתקיפות...).
- התיקון יכול להיות בגלל כעס כללי של הילד ("אתה כועס שאני לא עוצר את המלחמה ואני מצטער שאני לא יכול, מגיע לך לישון בשקט"), או בגלל תגובה לא מכוונת של ההורה שפגעה בילד ("אתה צודק, לא הייתי צריך לצעוק, זה היה מפחיד ומעליב ואני מצטער") או סביב הבנה מחודשת של הסימפטום ("עכשיו אני מבין שהפיפי בורח לך בגלל הפחד ואני ממש מצטער שכעסתי על זה ולא הבנתי").
- דוגמאות לניסוחים שאפשר להגיע אליהם עם ההורים:
 - ❖ אני מצטערת שלא היתה לי סבלנות
 - ❖ אני מצטערת שהבהלתי אותך
 - ❖ ראיתי שנעלבתי, גם אני הייתי נעלבת וכועסת במקומך
 - ❖ אני מצטער שלא הבנתי שאתה עושה פיפי בגלל הפחד ולא בכוונה וכעסתי

הרגעה מחודשת ומתן בטחון

- עזרו להורים לנסח את האופן שבו הם רוצים להחזיר את הבטחון בהתאם לגיל הילד:
 - ❖ עכשיו אני איתך ושומרת עלייך
 - ❖ כשיש אזעקות אנחנו הולכים למקום מוגן
 - ❖ עכשיו נגמרה האזעקה ועכשיו שקט ואנחנו בסדר
 - ❖ עכשיו הגענו למקלט ועכשיו אנחנו בטוחים
- ❖ אני רוצה תמיד לשמוע מה אתה מרגיש בלב
- ❖ תמיד תוכל לספר לי מה אתה מרגיש
- ❖ אני תמיד אוכל לחבק אותך כשאתה מפחיד
- ❖ כשתבכה אני ארגיע אותך
- ❖ אנחנו תמיד יכולים להיות ביחד עם כל הרגשות שלך
- . גם כאן הזהירו אותם מ"מוקשים" - דוגמת הכחשה שזה עדיין מפחיד או הבטחת הבטחות שלא ניתן לקיים.

מתי לחזור על המסר?

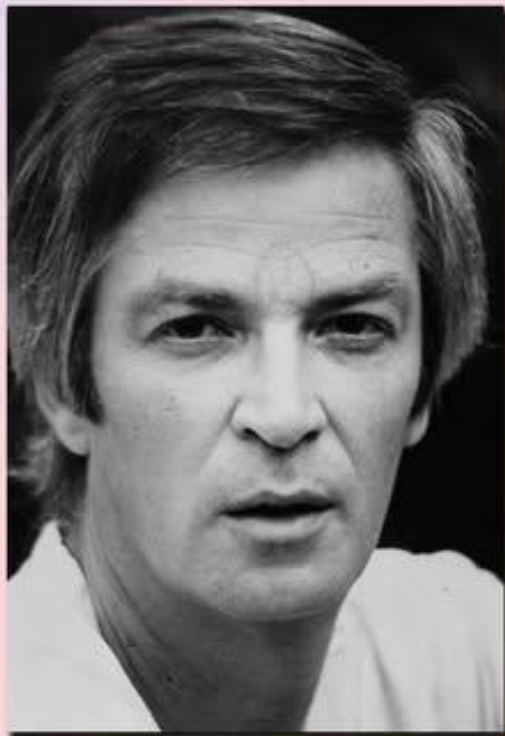
• הדגישו כי שיחה כזו לא מתקיימת רק פעם אחת וניתן לחזור עליה בקצרה בהזדמנויות הבאות:

- ❖ ברגע רגוע אחרי אירוע מבהיל או מפחיד
- ❖ כאשר ילד מפגין התנהגות לא רגילה (נצמד יותר, מתקשה לישון, פחות עם תיאבון, קופץ מרעש)
- ❖ בהתייחסות למשחק שמכיל תכנים של מלחמה (לדוגמא לחיקוי קול של אזעקה)

שאלות

בחלק האחרון השאירו מספיק זמן לכל שאלה של ההורים. אם תרצו, תביטו
בנספח שאלות ותשובות נפוצות של הורים שצירפנו.

יש באריק איינשטיין אהבה



בין האפל לנסתר
בעולמנו המר
אומרים שיש עוד תקווה
קוראים לזה אהבה
ומחכים לבואה

בין האתמול לעתיד
בין האוצר לתחתית
אומרים שיש עוד תקווה
קוראים לזה אהבה
ומחכים לבואה

בין הבלבול לאסון
תדעו שיש פתרון
קוראים לזה אהבה

בין הזיוף לאמת
בין כל מה שחי למת
ישנה אהבה

יש בי אהבה
והיא תתעורר ותיגע
יש בי אהבה
והיא תנצח

בין השפיות לשינה
בין הילדות לזקנה
אומרים שיש עוד תקווה
קוראים לזה אהבה
ומחכים לבואה

יש בי אהבה

אריק איינשטיין

מילים ולחן: ארקדי דוכין

🔍 שיר ישראלי - israeli song



הלוואי

הלוואי ומענן תרד עלינו קשת
הלוואי שלעולם הזה יש תקנה...

הלוואי ויתמזגו מזרח ומערב
הלוואי הלוואי ונחדש ימינו כאן כקדם.

הלוואי ויום יצמח מתוך סופה גועשת
הלוואי ולא תאבד לעד המתנה
הלוואי שהמדבר יצמיח עשב דשא
הלוואי ועוד נשב בצל התאנה.

הלוואי ולא ישא עוד גוי אל גוי חרב
הלוואי ולא ננטוש את דרך התקווה
הלוואי והאדם יהיה רחום עד ערב
הלוואי שיש סיכוי אחד לאהבה.

הלוואי שלא נכאב ואיש אחיו יאהב
הלוואי ויפתחו שוב שערי גן עדן

הלוואי שלא נכאב...

תודה רבה!