

אדברים ביחד  
הורים וילדים



# השפעות המלחמה על ילדים צעירים: כיצד לזהות וכיצד לעזור

'שאגת הארי', מרץ 2026

תכנית 'שמים לב'- כללית

עינת שקד, פסיכולוגית קלינית, מנהלת פיתוח הכשרות "מדברים ביחד"

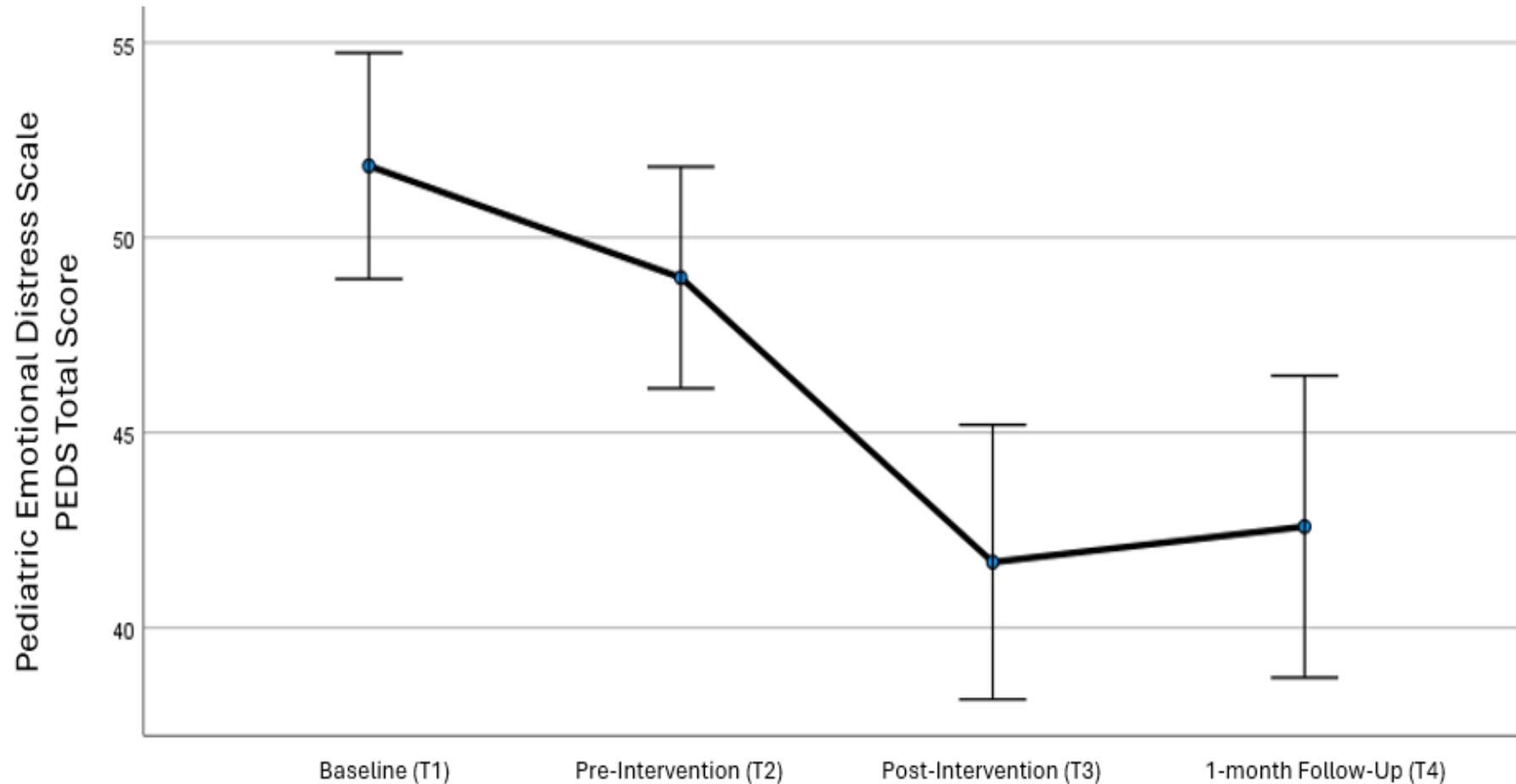
# אדברים ביחד הורים וילדים



- פיתוח ידע פרוטוקול למענה רגשי קצר וממוקד לילדים צעירים והוריהם
- מחקר
- טיפול רגשי מעל 3000 ילדים
- הכשרת אנשי מקצוע מעל 400 מטפלים
- שינוי מדיניות

# Change in Child Emotional Distress Over Time

Talking Together  
parents and children



*Study conducted in Ma'alot–Tarshiha, North Israel, January–July 2025.*

*Dr. Tahl I. Frenkel, Baruch Ivcher School of Psychology, Reichman University.*

*Naama Kroyzer, Talking Together, Hebrew University.*



# השפעת המלחמה על ילדים

- חשיפה לאירועי מלחמה בילדות עלולה לגרום לנזקים התפתחותיים, קוגניטיביים ורגשיים
- האוכלוסיה הכי פגיעה בהקשר זה הינה ילדים בגיל הרך
- פער במתן מענים רגשיים לגיל הרך בעקבות טראומה קולקטיבית



# ACEs: Definition & Impact

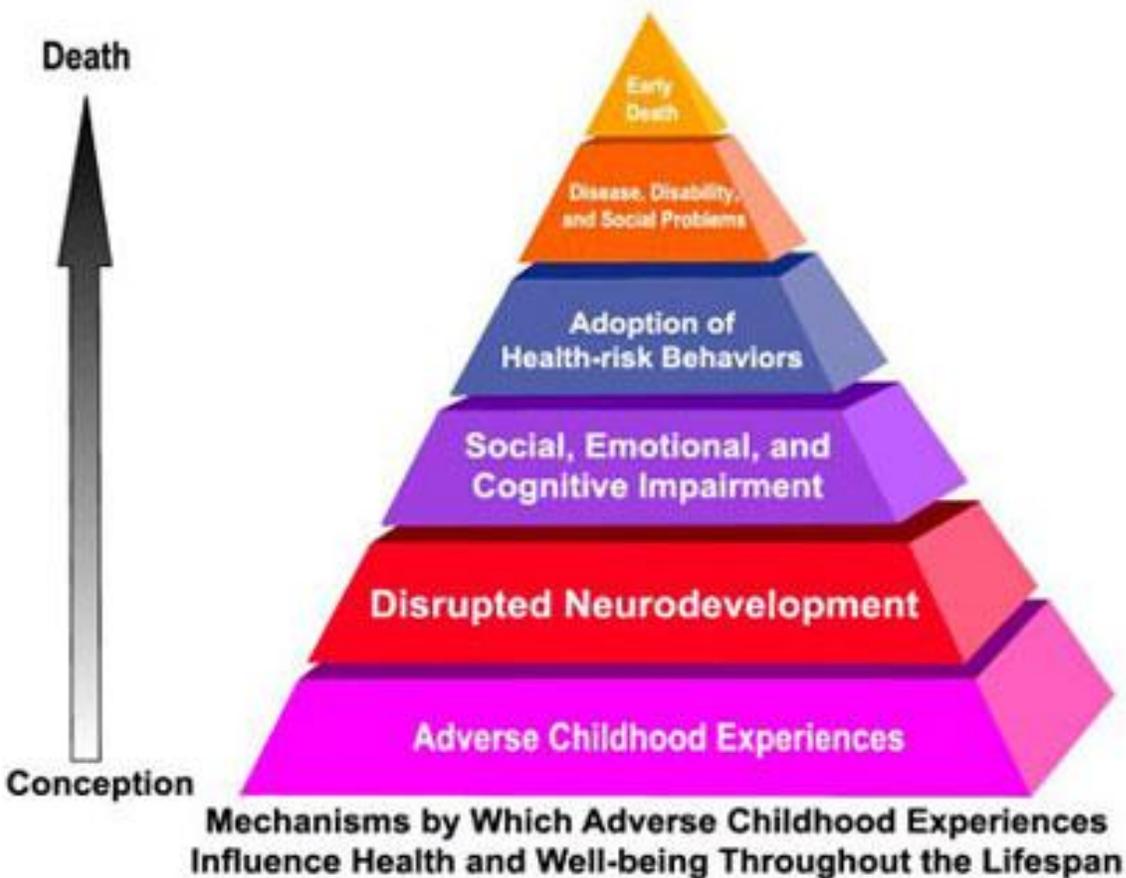
---

- **Adverse childhood experiences (ACEs) are potentially traumatic events**
- **Correlation between exposure to ACEs and health problems in adulthood — including heart disease, diabetes, depression, addictions, and risk behaviors**

[www.ACEstudy.org](http://www.ACEstudy.org)



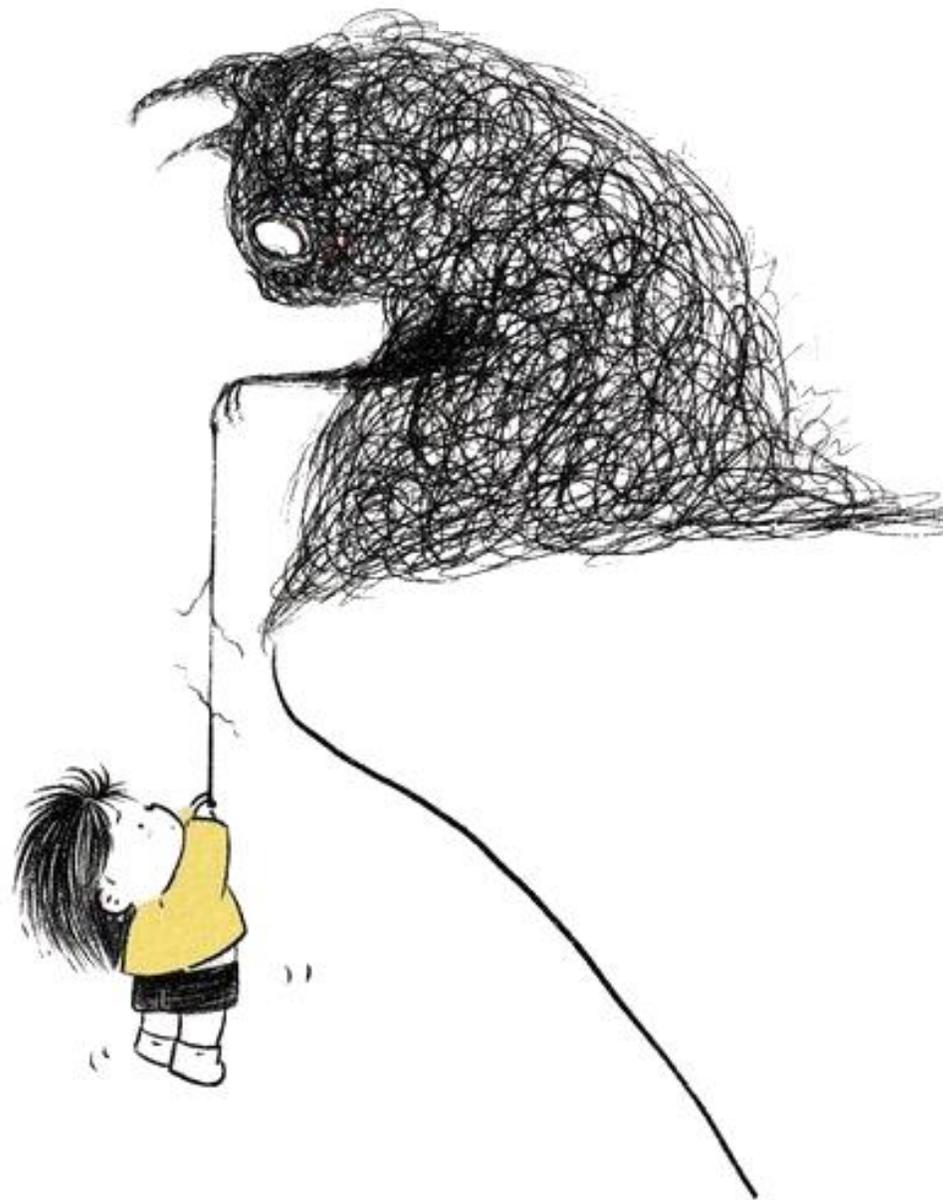
טראומות וחוויות ילדות  
שליליות מהוות גורם  
סיכון לא רק לבריאות  
הנפש אלא גם  
לבריאות הפיזית  
לאורך החיים





# גיל צעיר אינו מהווה גורם מגן מטראומה אלא גורם סיכון למטראומה

- חוסר בשלות קוגניטיבית
- חוסר בשלות מנגנוני ויסות





# גורמי דחק במציאות הנוכחית בישראל

- חשיפה ישירה לאירועי טראומה
- חשיפה לדחק הורי גבוה
- אבדן במעגל ראשון
- היעדרות ממושכת של אחד ההורים
- שיבוש שגרה – אי רציפות מסגרות חינוכיות

# הגיל הרך בישראל בצל המלחמה (נתוני מחקר מרכז טאוב)

- גורמים שנמצאו קשורים לקשיים רגשיים והתנהגותיים רבים יותר בקרב ילדים בגיל הרך:
  - סגירה ממושכת של גנים ומעונות
  - ילדים שפוננו מבתיהם
  - ילדים שהוריהם גויסו לשירות מילואים
  - זמן התראה קצר בכניסה למרחב המוגן
- דיווח על ריבוי קשיים בסקר מנהלות מעונות יום (לידה עד 3): בכי, פספוס צרכים, חוסר שקט, בהלה בתגובה לרעשים, חוסר סבלנות, התפרצויות זעם, קושי להירדם.



# מנגנון הפגיעה – מה קורה לילד בטרומה?

ערעור הביטחון  
בהורה כמגן

הצפה רגשית כתוצאה  
מאירועים מעוררי  
אימה



# תגובות של ילדים לדחק וטראומה

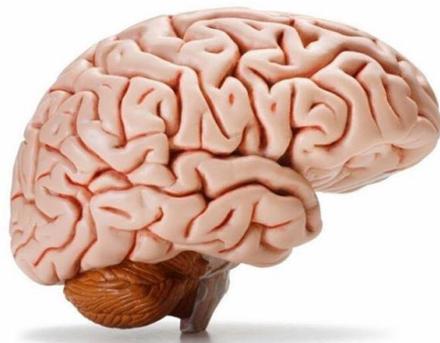
- **עוררות מוגברת: אי שקט, תגובתיות מוגברת לרעשים**
- **צמצום: אבדן עניין במשחק וחקירה**
- **פגיעה באכילה ובשינה**
- **נסיגה התפתחותית**
- **קשיי פרידה**
- **קשיי התנהגות: התקפי זעם, תוקפנות**
- **תגובות פיזיולוגיות: סומטיזציה**



# השפעת טראומה על ההתפתחות

- פגיעה בתהליכי למידה וחקירה
- פגיעה בהתקשרות - ביכולת להיעזר בהורה להרגעה ולמידה
- תקופה רגישה ביותר של התפתחות המוח:
  - פגיעה בהתפתחות מנגנוני ויסות
  - פגיעה בהתפתחות קוגניטיבית וחברתית
- עיכובים התפתחותיים
- הפרעות התנהגות
- תחלואה נפשית

**USE IT  
OR  
LOSE IT**





# השפעות הדחק על ההורות

- טראומה משותפת
- ירידה בפניות, קשב, ויסות
- התמודדות רב-זירתית (רגשי, כלכלי, לוגיסטי, הורי)
- שחיקה הורית
- ירידה בתחושת מסוגלות הורית
- פוסט טראומה או דיכאון הורי כגורם סיכון מרכזי



# קושי בזיהוי הקשר בין התסמינים לאירועי הדחק

- תסמינים לא מובחנים
- מודעות נמוכה (הורים ואנשי מקצוע) להשפעות טראומה ודחק על ילדים צעירים
- הורים פונים למקצועות הבריאות



## החדשות הטובות

- בגיל הרך – גמישות מוחית והתנהגותית תורמת גם ליכולת הטבה מהירה
- ניתן לסייע באופן קצר ויעיל
- נדרשת עזרה להורים לעזור לילדיהם





# עקרונות התערבות בטרומה בגיל הרך

- דיבור יזום של ההורים עם הילד על האירועים הטרומטיים או המתח המורגש- עם או בלי איש מקצוע
- עזרה להורה בזיהוי, שיום וויסות הרגשות של הילד- דגש על החוויה הרגשית ולא על ההסבר על האירועים.
- תשומת לב גם לשבר באמון שמתרחש הרבה פעמים בעקבות החוויות הרבות במלחמה



# מתן תשומת לב לקשר שבין הסימפטומים למצוקה הרגשית הוא בעל ערך מרפא

# מה יכולים רופאי ילדים ובעלי מקצועות אחרים לעשות?

מדברים ביחד  
הורים וילדים



- לשאול שאלות לגבי הקשר בין האירועים לסימפטומים
- להציע קשר בין האירועים לסימפטומים
- להסביר את הקשר בין האירועים לסימפטומים
- לתקף ולנרמל את הקשר בין האירועים לסימפטומים
- להכווין את ההורה לדבר בבית על הקשר בין הסימפטום לרגשות ולאירועים



## שאלת שאלות לגבי הקשר בין האירועים לסימפטום

- סמיכות זמנים של הופעת הסימפטום לאירועים שונים: היעדרות הורה, חזרת הורה ממילואים, חזרה הביתה לאחר פינוי, חזרה למסגרת, חזרה לישון בנפרד מההורה, חשיפה לאירועים מזעזעים, אזהקות או נפילות, מתח זוגי או כלכלי.
- שאלת שאלות על סימפטומים נוספים: אכילה, שינה, רגרסיה התפתחותית
- הצבעה על סימפטומים התנהגותיים שהרפואן שם לב אליהם (גם אם לא היו חלק מסיבת הפניה): עצבנות, בכיינות, תובענות, היצמדות, אפאטיות.



# הצעת קשר בין האירועים והסימפטום

- יכול להיות שהדלקות החוזרות קשורות לאזעקות הרבות? אנחנו יודעים שזה דבר שקורה אצל הרבה ילדים
- קורה להרבה ילדים שהם חוזרים להרטיב כי הם חווים פחד לאורך זמן
- הרבה ילדים נמצאים באי שקט כי לא סומכים שהמצב יישאר רגוע, קשה להם לישון כי הם דואגים מה יהיה אם תהיה עוד אזעקה
- בעיות של כעסים והתעקשויות כמו שאת מתארת למעשה מאד נפוצות אצל ילדים שחוו מעט שליטה בהרבה מצבים והם מנסים להשיג שוב תחושת שליטה שתרגיע אותם
- את יודעת, כשילד מרגיש פחד גדול כמו שרוני הרגישה, העוררות בגוף נשארת הרבה פעמים מאד מוגברת וזה ממש יכול להשפיע על השינה/ על האכילה כמו שאת מתארת
- את מתארת מצב שבו נועם היה בסטרס מוגבר לאורך זמן, ואנחנו יודעים בוודאות שזה משפיע לרעה על המערכת החיסונית ויכול להתבטא בוירוסים או בתגובות של העור ומערכת הנשימה
- כשילדים עצובים ומתגעגעים לאבא שלהם המון זמן, זה באמת יכול להוביל למצב כמו שתיארתם לי, של הפחתה בתיאבון, הסתגרות ואפילו אפאטיות.



## תיקוף ונירמול הקשר בין האירועים והסימפטום

- זה מאד נפוץ שילדים מגיבים דרך סימנים גופניים לדברים נפשיים שעוברים עליהם
- למעשה זו דרך חכמה שלהם לספר לנו מה קורה להם ולבקש עזרה, שנדע מה קורה להם בלב
- זה נורמלי שילד שחווה כל כך הרבה סטרים יחזור לפספס בגן

אדברים ביחד  
הורים וילדים



# הכוונת ההורה לשיח על האירועים

• האלמנטים החשובים בשיח:

- ❖ האירוע (שמעת את הטיל נופל לנו ליד הבית, היה בום גדול)
- ❖ הרגשות שהתעוררו בעקבותיו (זה ממש הבהיל אותך והפחיד אותך)
- ❖ הכרה ברגשות (בטח שפחדת, זה באמת דבר כל כך מפחיד)
- ❖ מתן פשר לסימפטום (ועכשיו הגוף שלך לא רוצה לישון כי הוא כולו מתוח לראות אם יקרה עוד משהו כזה)
- ❖ תקווה להקלה (עכשיו כשאנחנו מבינים ונוכל לדבר על הפחד, לאט לאט הוא ייצא לך מהגוף ותוכל לישון שוב כל הלילה)



## דוגמאות

- אמא, את יודעת, הרבה ילדים מרגישים לא טוב בגלל כל מה שקרה במלחמה וכל הדברים המפחידים/ כשאבא שלהם הולך למילואים/ כשהם חוזרים הביתה אחרי שנתיים... כשאת חושבת מתי יוסי הפסיק לישון/ התחיל להשתעל/ התחיל הגרד בעור/ חזר להרטיב- האם את חושבת שזה יכול להיות קשור?
- את חושבת שהדלקות אוזניים של יסמין קשורות לאזעקות שהיו?
- את חושבת שיכול להיות שהאטופיק דרמטיטיס הוחמר בגלל המילואים של אבא? זה קורה להרבה ילדים שמגיבים כך
- את יודעת אמא, כמו יוסי להרבה ילדים קשה לישון בלילות עכשיו, והם חולמים המון חלומות רעים, בתור רופא אני חושב שזה קשור מאד לכל מה שהילדים עברו, ושזו הדרך של הגוף שלהם לספר לנו מה הם מרגישים
- אז עכשיו שאנחנו מבינים יותר למה הגוף של טל מגיב ככה וכל הזמן מצונן, תוכלו לדבר על זה בבית וככה טל יוכל לדבר על מה שהוא מרגיש, הפחד ייצא לו מהגוף והגוף יוכל שוב להילחם בצינון
- אני שם לב שהמון פעמים באת עם איתי והוא היה מצונן, ויכול להיות שזה בגלל שממש קשה לו להתרגל לגן החדש אחרי שלא הייתם פה שנתיים?

מדברים ביחד  
הורים וילדים



## הדגמה באמצעות תיאור מקרה



לפגישה אור נכנס עם אביו כיוון שאמו נשארה לשמור על אחיו הפעוט. הוא נכנס בשמחה ותחיל לשחק בצעצועים על השטיח. אביו מתיישב לידו.

המטפלת: אור ואבא דוד, חיכיתי לכם! איזה יופי שבאתם. אור, אתה יודע למה באתם אליי?

אור: כי אני לא מקשיב לאבא ואמא

המטפלת: אוי ואבוי! אבא, בגלל זה באתם? כדי שאור יקשיב לכם?? או שיש עוד דברים שאנחנו רוצים לשמוע מאור?

אבא: מה פתאום חמוד, אנחנו רוצים לשמוע איך אתה מרגיש

אור: מביט באביו בשאלה

המטפלת: נכון מאד, כי אני מטפלת שעוזרת לילדים עם הרגשות שלהם, לא רק כדי שהם יקשיבו לאמא ואבא, אלא כדי שיהיה להם טוב בלב. אבא, אתה רוצה לשמוע מה יש לאור בלב?

אבא: בטח, אור חמוד, הכי אני רוצה לשמוע מה יש לך בלב

המטפלת: ואולי גם ככה נגלה למה אור לא תמיד מקשיב לאמא ואבא, נכון? כי בטח יש לו סיבה? הרי הוא לא ילד רע

אבא: אורצ'וק, אנחנו ממש רוצים לשמוע מה אתה מרגיש, היתה לנו שנה עם כל כך הרבה אזעקות ודברים מפחידים...

אור (למטפלת) את יודעת שהיו גם נפילות של טילים ליד הבית שלנו?

המטפלת: באמת?? וואו! זה נשמע כל כך מפחיד. פחדת?

אור: לא! לא פחדתי

המטפלת: אפילו קצת? בטח אבא גם פחד, לא, אבא?

אבא: בטח, זה מבהיל ומפחיד

אור (מביט באביו בהפתעה)

המטפלת: אור, אתה ידעת שאבא פחד?

אור: לא! רק אמא פחדה

המטפלת: אה, על אמא ראו ועל אבא היה קצת יותר קשה לראות... אבא, אם אור יספר לך שהוא קצת פחד, זה יהיה בסדר?

אבא: בטח שזה יהיה בסדר חמוד שלי

אור: משחק באנשי הפליימוביל אך מקשיב קשב רב

המטפלת: אבא, איך ידעת שאתה פוחד כשהיו אזעקות ונפילות? מה הרגשת בגוף?

אבא: הלב שלי קפץ ודפק מהר

אור: וגם רעדו לי הרגליים כשרצתי

המטפלת: וואו... בטח שרעדו הרגליים... כי ככה זה כשיש דברים מסוכנים ומפחידים. הלב דופק והרגליים רועדות. ואתה יודע שאבא גם סיפר לי עוד משהו ממש חשוב שקרה לכם, אור? שהסייעת שאתה אוהב כבר לא באה לגן הרבה זמן... אתה בטח מתגעגע אליה?

אור: מאד! וגם למאור (החבר הטוב). אולי הוא בכלל לא יחזור אף פעם

המטפלת: אף פעם! אוי, זה ממש עצוב... מה אתה מרגיש בלב כשאתה שומע שאור מתגעגע למאור ולעליזה, אבא?

אבא: זה מאד עצוב לי אורצ'וק חמוד שלי. אבל אני ממש שמח שאתה מספר לי את זה

אור ממשיך לשחק ונראה נינוח ומרוצה

המטפלת: אז יש כל מיני רגשות בלב שלך אור, נכון? גם פחד לפעמים, וגם געגוע וגם עצב... וגם אבא ואמא סיפרו לי שאתה לפעמים גם כועס, זה נכון? בעיקר על אבא ואמא

אור: מהנהן

המטפלת: אבא, אתה רוצה לשמוע על מה הכעס של אור בלב שלו? אפילו אם הוא כועס עליך?

אבא: מאד אני רוצה לשמוע

המטפלת: ולא תכעס, אבא?

אבא: מה פתאום, אני בכלל לא אכעס חמוד

המטפלת: אז אולי תספר לנו אור, על הכעס שיש לך בלב?

אור: שאתם אומרים לי להתקלח

המטפלת: אה... שאמא ואבא מכריחים אותך לעשות דברים שאתה לא רוצה... זה באמת יכול להכעיס... ויש עוד דברים שאבא הכריח אותך וממש הכעיסו אותך?

אור: שותק ומשחק

אבא: אולי אז שלקחתי אותך בכוח לממ"ד כשהיתה אזעקה?

אור: (מתפרץ) אתה לקחת אותי חזק ביד! ולזוהר הרשית להישאר! וכאב לי ובכיתי!

אבא: מביט במטפלת בחוסר אונים

המטפלת: וואו, אור, איזה ילד אמיץ אתה שאתה אומר לאבא בדיוק מה אתה מרגיש בלב... נכון, אבא?

אבא: כן חמוד, אתה ממש ילד אמיץ!

המטפלת: אבא, איך אתה מרגיש בלב כשאתה שומע שהכאבת לאור ביד, ואולי הוא ממש נעלב?

אבא: לא רציתי להכאיב לך אור, אבל הייתי חייב כי זה היה מסוכן...

המטפלת: רגע אבא, זה ממש חשוב מה שאתה אומר ושאתה רוצה להסביר לאור למה עשית את זה, אבל אולי קודם ניתן

מלאאא מקום לאיך שאור הרגיש?

אבא: אה, כן, נכון... מה הרגשת אור?

אור: שזה לא פייר

המטפלת: שזה לא פייר, אבא, שתפסת לאור ביד ושכאב לו ואולי הוא נעלב ונבהל? ושזה לא פייר שלא תפסת ביד של זוהר,

רק שלו? ככה זה מרגיש בלב שלך אור?

אור: מהנהן, דמעות בעיניו

המטפלת: אבא, איך זה מרגיש בלב שלך לשמוע, שככה כאב לאור, והוא נבהל ונעלב? ושזה לא פייר?

אבא: אור, בוא ליי חמוד

אור: מתיישב בחיקו של אבא וכובש את הפנים שלו בחזה של האב, דומע

אבא: אני ממש ממש עצוב לשמוע שהכאבתי לך, שהעלבתי אותך ככה והבהלתי אותך... (הקול שלו מעט נסדק)

אור: מרים מבט מבוהל אל אביו

המטפלת: אבא, אתה ממש מתרגש להגיד את זה לאור... אור, אולי זה קצת מבלבל לראות את אבא מתרגש, לשמוע שהוא עצוב?

אור: מהנהן: אני לא רוצה שתהיה עצוב

אבא: אוי אורצ'וק, זה עצב חשוב, זה טוב לי שאני ככה מתרגש, זה עושה מקום לדברים בלב

המטפלת: נכון אור, אלה רגשות חשובים וזה בסדר שאבא קצת עצוב כי הוא הכאיב לך... וזה לא הגיע לך... נכון, אבא?

אבא: זה לא מגיע לך בכלל כי אתה ממש ילד מקסים וטוב לב

המטפלת (בשם אור) אז למה הכאבת לי אבא? ולמה רק אותי גררת? (פונה לאור) אולי ככה אתה שואל בלב עכשיו אור?

אור: מהנהן

אבא: אני ממש פחדתי עליך אורצ'וק, כי היו נפילות לידנו וכל כך רציתי לשמור עליך אז החזקתי אותך חזק ביד... אני מבקש סליחה חמוד שלי. גם את זוהר הייתי גורר אם הייתי יכול

אור: כי גם זוהר חשוב לך ואתה אוהב אותו?

אבא: בטח, מתוק, גם זוהר חשוב לי ואני ואמא דיברנו אתו אח"כ והוא הסכים להיכנס אתנו לממ"ד כל פעם אח"כ.

המטפלת: איזה יופי, אבא! יש לך ילד ממש מצויין ואמיץ שידע להגיד לך מה הוא מרגיש! אתה גאה בו, אבא?

אבא: אני ממש ממש גאה בך אור מתוק שלי (אבא ואור מתחבקים)

# המלצות להורים לתינוקות ופעוטות בהתמודדות עם אירועי דחק

## מה חשוב לזכור?

- גם ילדים צעירים מאד מושפעים מאירועים מלחיצים- הם שומעים, רואים ומרגישים את ההורים ואת המתרחש ומושפעים גם ממה שאינם מבינים.
- תינוקות ופעוטות מבטאים את המצוקה שלהם באמצעות התנהגותם, והרבה פעמים באמצעות תגובה גופנית (קשיי שינה ואכילה, אי שקט גופני, כאבים שונים).
- תינוקות ופעוטות זקוקים להוריהם כדי להתמודד עם מצבים מבהילים ועם העוררות הרגשית והגופנית הנלווית אליהם. הורים יכולים לעזור ביעילות לתינוקות לווסת עוררות רגשית וגופנית.

## מה כדאי לעשות?

- לנסות לחשוב דרך עיני התינוק- מה הוא ראה, שמע, הרגיש ברגעים המלחיצים
- לתת מילים ותוקף למה שהתינוק הרגיש: "נבהלת מאד... היה בום חזק...אתה כל כך צודק"
- להרגיע באמצעות מגע, תנועה ומסר שומר: "אתה בטוח פה אתי, אני איתך ושומר עליך."
- גם תינוקות שעוד לא מבינים מסר מילולי, קולטים את המסר ברמות נוספות- טון דיבור, הבעת פנים. המסר המילולי הוא הדרך של המבוגרים למסור לתינוק את ההתכוונות המדויקת אליו.

## לפעוטות שכבר מדברים קצת

- לנהל שיחה רכה וסקרנית ולהתעניין מה הילד ראה, הרגיש, הבין: "מה שמעת? מה הבנת? מה בלבב אותך? מה הרגשת בגוף?" (דפק לך הלב? כאבו לך האזניים? רעד לך הגוף?)
- להרחיב ולהציע הצעות בנוגע לחוויה הרגשית של ילדך במהלך האירוע: "זה היה אולי מבהיל? גם אני ממש נבהלתי... זה בטח לא כיף לא לישון במיטה שלך... אולי האזעקות מכעיסות אותך"
- לסיים את השיחה עם מסר מרגיע "אני איתך, אני רוצה לשמוע את כל מה שאתה מרגיש"

אפשר וכדאי לחזור ולדבר על הדברים, ובמיוחד בכל פעם שהתגובה ההתנהגותית חוזרת (מתקשה להרדם, סובל מכאב, קופץ בתגובה לרעש) - לחזור ולתת תיקוף, פשר והרגעה ("אתה צודק, היה רעש מפחיד ונבהלת מאד, כי הפחד עדיין בגוף שלך מאד הארוע כמו שדיברנו, עכשיו אני איתך ולאט לאט הפחד יעזוב את הגוף שלך")



## ממה עדיף להימנע?

- תגובות מבטלות ("לא קרה כלום!")
- הסתרה, סילוף המציאות ושקר - גם לא כדי להגן על התינוק או הפעוט, משום שהוא חש את המתרחש ועשוי לצאת יותר מבולבל ולא רגוע.
- תגובה עוצמתית בנוכחות התינוק/ פעוט: בכי מוצף ומציף, בהלה לא מווסתת. (ואם ההורה הגיב בתגובה עוצמתית, מומלץ להסביר ולתווך אותה - "קודם נבהלתי וצעקתי, זה הבהיל אותך, אתה צודק, זה באמת מבהיל כשהורים צועקים...")
- הבטחות שלא ניתן לקיים (שלא יהיו יותר טילים ואזעקות, שנחזור הביתה מחר)



ומי שצריך עוד קצת עזרה

<https://forms.gle/8hmnXRDy4MpvnvkX8> •

אדברים ביחד  
הורים וילדים



# תודה רבה