

אדברים ביחד
הורים וילדים



עבודה עם משפחות מילואים

הכשרת מטפלות פרויקט ארצי- דצמבר
2025

מדברים ביחד
הורים וילדים



מה חדש במדברים ביחד?

- התערבויות עם ילדים והורים בעוטף עזה – בשיתוף חוסן דרום
- התערבויות עם ילדים והורים בצפון - בשיתוף חוסן צפון
- התערבות עם ילדים במגדל שאמס
- התערבויות עם ילדים ביישובים נפגעי טילים במרכז הארץ (המתקפה האיראנית)
- הנחיית מטפלים בסווידה, סוריה (בהנחיית מטפלים דרוזיים מהגולן)

- הכשרת מטפלים:

- חוסן דרום (מחזור רביעי!)
- מגדל שאמס
- שפ"ח באר שבע
- שפ"ח נתיבות
- שפ"ח ירושלים

עתידי:

- חוסן צפון
- חוסן איו"ש
- שפח"ם צפון

מדברים ביחד
הורים וילדים



ומה עוד קורה?

- פיתוח פרוטוקולים והכשרות
- מחקר
- השפעה על מדיניות ציבורית

Sesame street for military families

- <https://youtu.be/MlfCh2k2Exw?feature=shared>

- ההיעדרות ממושכת של הורה בגיל הרך היא מצב שיוצר לחץ נפשי על ילדים צעירים. ככל שהילד צעיר יותר כך הוא נעדר משאבים נפשיים כמו קביעות אובייקט והדבר מקשה עליו בפרידה.
- ילדים בגיל הרך מתקשים מאוד להתמודד עם הלחץ הנפשי שמייצר ההיעדר בעצמם וזקוקים לעזרה של ההורה כדי להגדיר רגשת, לשיים אותם ולווסת אותם. אם עזרת ההורה אינה זמינה עבורם, מה שמאוד נפוץ, הם יוצרים נטל נפשי כבד ותחושת בדידות
- מטרת הפרוטוקול הטיפולי היא לעזור להורה לתת מקום פשר ולגיטימציה, לתווך הרגשות שהילד חווה בעקבות השירות הממושך והשלכותיו הרגשיות, כמו גם לתקן את המשבר שעלול להתרחש ביחסים עם ההורה.



תסמינים של ילדים בתקופת שירות צבאי של הורה בצבא ארה"ב

- 11% עליה בביקורי רופא
- 18% עליה בבעיות התנהגות
- 19% עליה בהפרעות רגשיות
- 31% מהילדים מתחת לגיל 4 מראים קשיים בחזרה של האב – לא רוצים בנחמה של ההורה או מעדיפים את ההורה השני

החוויה הרגשית של ילד לאור היעדרות ממושכת של הורה

כעס, עלבון ואכזבה

- היעדר הורה הנה 'הפרת חוזה' בין הילד להוריו
- ככל שהילד צעיר- תחושת הבגידה מושלכת גם כלפי ההורה הנותר, וכן הזעם כללי ומסוכן יותר
- בילדים בוגרים יותר- האכזבה מוגדרת יותר אך מסוכנת יותר לביטוי
- סימפטומים: היצמדות להורה, התפרצויות זעם, התנהגויות שליטה, אכילה רגשית

דאגה ופחד

- ילדים צעירים דואגים להוריהם גם ללא מידע ממשי על סיכון כשאינם רואים אותם לאורך זמן
- דאגה זו מתעצמת ככל שהם קולטים ומודעים לסכנה שבשירות
- סימפטומים: קשיי שינה, קשיי פרידה מההורה הנותר, נטיה לבכיינות

תחושת חסר

- עצב וגעגוע, חסר בחום ומוגנות
- קושי להסתמך על הפנמת הדמות
- סימפטומים: ירידה במצב רוח, ירידה בתיאבון, השטחה וניתוק רגשיים..

תנאים משפיעים על השפעת ההיעדרות על הילד

- מצב ההורה הנותר ודמויות הטיפול הנוספות
- מידת השינוי בשגרה
- טראומות נוספות
- תפקידים מיוחדים שהילד קיבל
- מידת התיווך והתמיכה הרגשית (הסבר קונקרטי ששם דגש על החוויה הרגשית)

חזרת ההורה

- החזרה הנה נקודה רגישה שמפגישה פנטזיה עם מציאות ודורשת התארגנות מחודשת של כל בני הבית
- החזרה מעבירה את בני הבית מתפקוד סתגלתי שנשען על מנגנוני חירום לתפקוד בשעת שגרה
- במקרים רבים התגובות הרגשיות שהיו שהוסטו הצידה במהלך התקופה צפות מעל פני השטח ומתחילות לבוא לידי ביטוי.
- נפוץ מאוד אצל ילדים בגיל הרך שהופעת הסימפטומים תגיע רק לאחר תקופה שבא הדמות הנעדרת חזרה והחיים מתחילים לחזור למסלול.

חזרת ההורה

- בגיל הרך התגובה הנפוצה ביותר היא תחושת ריחוק וזרות כלפי ההורה הנעדר וקשיים לתת בו אמון ולחזור לאינטימיות וקרבה כפי שהיו קודם.
- ילדים בגיל הרך מתקשים לייצג את האינטימיות והקרבה באופן סימבולי ונשענים בצורה משמעותית על אינטראקציות אמיתיות שיש בהן סימנים ברורים לקרבה כמו מגע, הבעות פנים, משימות משותפות, הטיפול הפיזי השוטף של ההורה ועוד.

תגובות לחזרת ההורה ע"פ החרדות ההתפתחותיות

- ככל שהילד יותר צעיר (עד גיל שנתיים וחצי לערך) תגובת הריחוק תבלוט יותר. אלו הן תגובות נורמליות אך הן סותרות את הציפיות שיש להורים מהילד ועלולות ליצור שרשרת של תגובות לא מיטיבות בין ההורים לילד.
- ילדים בגילאי 2-4 מתרחקים מההורה לא רק בשל תחושת הזרות מעצם הפרידה אלא גם חווים עלבון, כעס ואכזבה כלפי ההורה הנעדר. תחושות אלו קשות להכלה של הילד והוריו כאחד.
- בגילאי 3-6 עלולה גם להיווצר אצל הילד תחושה לא מבוססת שההתרחקות היא תגובה אליו, להתנהגות שלו, ולתכונות שלו. "אבא התרחק כי אני לא ילד טוב", "אבא התרחק כי הוא לא אוהב אותי". הדבר מגביר את הכעס אך גם את הקושי והחשש לבטאו.

גורמים נוספים שמשפיעים על הילד אחרי חזרה של ההורה

- מצבו של ההורה השב (במידה שיש PTSD משמעותי- לשקול התערבות מקדימה)
- תגובת ההורה הנותר לחזרה- לעתים משפיעה אף יותר ממצב ההורה השב
- מתח זוגי- בעיקר כזה שאינו מתווך. גם כאן יש לשקול מענה ממוקד

הורה הסובל מתגובה פוסט טראומטית

- התמודדות של ההורה על ידי ניתוק רגשי כללי ורחב
- התמודדות על ידי עוררות יתר ודריכות, בא לידי ביטוי באי שקט, נוכחות מתוחה ולעיתים התפרצויות זעם כתגובה לאירועים מינוריים יחסית.
- תחושה של חוסר משמעות- דלות של החוויה בבית ביחס לחוויה בלחימה- בא לידי ביטוי בחוסר מעורבות, חוסר אנרגיה חוסר עניין.
- קשיים סביב הדימוי העצמי- אני לא האדם שחשבתי שאני- בא לידי ביטוי בתחושת חוסר ראויות להיות הורה. הימנעות ממעורבות ומלקיחת חלק בהורות.

לשים לב:

- אנחנו מתמקדים בתגובות פוסט טראומטיות שבאות לידי ביטוי מול הילד בעיקר כדי להבין את החוויה של הילד ולעזור לתת לה מקום בפגישה המשותפת ולייצר תיקון.
- אנחנו מפנים לטיפול במסגרת הפרויקט רק אם המטפלת מתרשמת שההורה הפוסט טראומטי לא מצליח, גם עם עזרה ועידוד, להיות מיטיב ואפקטיבי בפגישה עם הילד.

שאלות רלוונטיות

- האם אתה מרגיש שחל שינוי משמעותי ביחסים שלך עם הילדים ובתפקוד שלך כהורה שקשור לדברים שאתה סוחב מהמילואים?
- האם אתה/אתם מרגישים שיש התנהגויות של הילד שמעוררות בך תגובה שמרגישה לך לא מתאימה?
- האם אתה מרגיש שאתה לא ממש מצליח לשלוט בתגובה?
- האם יש משתנים במצב הרוח שלך ובהרגשה שלך שאתה מרגיש שמשפיעים על ההורות שלך? האם אתה חש פחות פנוי? חסר סבלנות? לא מעורב?
- לכל אחד מהדברים הללו לבקש דוגמה מהאב או מהאם.
- חשוב לשמוע גם את ההתרשמות של האם לשאלות אלה.

הפרוטוקול לטיפול בתגובות פוסט טראומטיות של ההורה מתמקד רק בהורות ואינו מענה לכלל התגובה הפוסט טראומטית

פרוטוקול לטיפול בתגובה פוסט טראומטית בהורות

- שמונה מפגשים טיפוליים על ידי איש מקצוע שעובד ב־AEDP
- מתמקד בחיפוש התגובות לטראומה בהורות
- הטיפול מבוסס על הכרות עם האופן שבו הילד מפעיל את התגובה הפוסט טראומטית של ההורה, חיפוש המוקד החוויתי לתגובה הזו ועבודה טרנספורמטיבית על מוקד זה.

מרכיבי התערבות הבסיס

ההתערבות מורכבת מפגישת הורים ופגישת הורים- ילדים:

משימות פגישת הורים:

- ברית עם ההורים
- איסוף רקע
- הסבר על השפעת מילואים על ילדים צעירים
- בניית המשגה ראשונית (משולש) על פי הרקע בשיתוף עם ההורים
- הכנה לפגישה המשותפת.

משימות בפגישה משותפת:

- לעזור להורה להקשיב לילד סקרנות ועניין, לתת מילים למה הוא הרגיש
- לעזור להורה לקדם בברכה ולתקף מול הילד את הרגשות והתגובות שלו (לגיטימציה לסימפטומים ומשולש)
- לתקן את השבר מול הילד על ידי לגיטימציה לפגיעה, לקיחת אחריות, הבטחה לתיקון ובקשת סליחה

שאלות שכדאי לשאול בפגישה המקדימה

- משך המילואים והדינמיקה שלהם
- מידת הקשר עם הילד במהלך המילואים
- אירועים חריגים במהלך המילואים (אובדן קשר, פציעה, דאגה מיוחדת)
- שינויים בשגרת הילד- דמויות מטפלות נוספות, מעבר מגורים
- תגובות הילד למילואים והיכולת של ההורים לשים לב אליהן (כדאי לשאול ספציפית על הסימפטומים הנפוצים)
- תגובת הילד לחזרת ההורה
- תיווך- מה נאמר והוסבר לילד וכיצד הגיב
- גורמים נוספים- מתח זוגי, הולדת אח, קשיים כלכליים וכו.

בניית המשולש- דגשים מיוחדים

- כמובן שיש כאן אין ספור אפשרויות אך חשוב לשים לב כי בניית ההמשגה צריכה לכלול את התגובות של הילד, את ההסבר והתיקוף של התגובות האלה בהתאם לנסיבות אליהן נחשף ואת האופן שבו הוא יחוש הקלה והטבה.
- חשוב לבסס את המשולש על הנסיבות בצורה כמה שיותר קונקרטית תוך תיקוף מודגש וברור של התגובה של הילד והאדפטיביות שלה ולקשור אותה בצורה ברורה לאופן שבו הדברים ישתנו מעכשיו.
- ריבוי אירועים- ייתכן שנצטרך לבחור מבין אירועים רבים על פני זמן ארוך, או לבנות משולש כללי
- תיעדוף לשבר ההתקשרותי- כדאי לתעדף את הרגשות סביב השבר כיוון שזהו הנושא שההורים הכי מתקשים לדבר עליו לבדם

דוגמאות למשולשים אפשריים

- בטח שבורח לך פיפי בלילה, יש לך כל כך הרבה פחד בלב, אמא וכל המשפחה כל כך דאגו לאבא שהפחד נכנס לכולם ללב ועדיין לא מעז לצאת משם. אז הפיפי שלך מוציא קצת מהפחד כל לילה. עכשיו כשאבא חזר הוא יחבק אותך חזק ואתה תספר לו כמה פחדת או שפשוט הוא יחבק אותך ואתה תוכל להעביר לו את הפחד כי עכשיו אבא כבר בטוח ולא נמצא במלחמה.
- אבא ואמא עכשיו מבינים למה אתה כל ערב בוכה לפני השינה. הם מבינים שבטח שאתה ממש כועס כשאבא בא להשכיב אותך לישון, אתה כבר כל כך לא רגיל לאבא, ובכלל אתה מפחד שאבא שוב ילך, והוא לא יודע להקריא כמו אמא את הספר, אז בטח שאתה כועס ובוכה. ועכשיו כשאבא ואמא מבינים הם ימצאו דרכים לעזור לך להתרגל מחדש לאבא ואולי יש דברים שהם יכולים לעשות עכשיו כשהם מבינים כמה אתה צודק.
- אמא ואבא סיפרו לי שמאז שאבא בא והולך כל הזמן לפעמים ממש קשה לך להגיד מילים והן ממש נעצרות לך בפה, אבא ואמא ואני חשבנו שזה בגלל שבפה שלך ואולי יש המון מילים לא נעימות כמו עצוב ומפחד ודואג ואת חוששת שאסור להגיד אותם לאמא ואבא והן מפריעות לך עם המילים האחרות. עכשיו אמא ואבא אמרו לך שמותר לך ממש לספר להם את כל המילים הלא נעימות שיש לך בפה, הם אפילו רוצים לשמוע אותן כדי לדעת את כל המילים הלא נעימות ולעזור לך איתן. לפעמים ילדים צריכים עזרה מאבא ואמא עם מילים לא נעימות, בעיקר כשאבא שלהם כל הזמן בא והולך וזה כל כך לא נעים ומבלבל.

כיצד נראה הביטוי?

- נקפיד על הצעות טנטטיביות ומשחקיות
- נהיה אמיצים! מה שלא נציע- לעתים רחוקות הילד יעלה לבדו ואז הוא יישאר עם זה לבד
- נכוון למצוקה המרכזית כפי שהיא עולה מן ההורים או מההתרשמות או מהסימפטום- כאב סביב הפחד, החסר או היחסים
- נתאים את הניסוח ורמת ההפשטה/קונקרטיות לגיל הילד

דוגמאות לביטוי סביב געגוע וחסר

- "אבא לא היה המון המון ימים, ולא השכיב אותך ולא לקח אותך לגן, ואולי התגעגעת אליו כל כך ולא ידעת מתי יחזור"
- "הלב שלך עדיין עצוב ולא שמח, ואתה מרגיש שאין לך חשק, כי עדיין אתה עצוב שאבא לא היה המון זמן, הלב שלך בכלל לא שוכח כמה היה לך עצוב והוא עדיין מרגיש את זה כל הזמן"
- "כל כך התגעגעת כשאבא לא היה שאפילו היו לך המון דמעות בעיניים ועדיין הן יוצאות לפעמים בכל מיני רגעים- המון המון דמעות עצובות...."

דוגמאות לביטוי סביב היחסים- כעס, אכזבה ואשם

- "אולי היתה לך מחשבה קטנה ומכאיבה בלב שאבא שכח אותך? שלאבא יותר אכפת מהמדינה המעצבנת מאשר ממני? שאולי עשיתי משהו שגרם לאבא לא לרצות להיות אתי יותר?"
- "אולי יש לך בלב מין משפט כזה, 'אבא, למה הלכת לכל כך הרבה זמן, למה אבא של יסמין וענבל פה ואתה הלכת!' ואולי אפילו שמסבירים לך שאבא הלך למילואים אתה עדיין לא מבין וכועס שאבא הלך, כי בכלל זה לא כייף ולא פייר אפילו אם יש מילואים"
- "יכול להיות שלפעמים היתה לך מחשבה קטנה בלב, היום אני אהיה ילד טוב, ואני אסיים את כל האוכל ולא אבכה בכלל ואז אמא תספר לאבא והוא יחזור... יכול להיות?"
- "אולי אתה מרגיש ממש עצוב ואפילו כועס בלב שלך כי גם עכשיו כשאבא חזר הוא כל הזמן ישן בחדר שלו ואתה לא מבין למה ורוצה להגיד- 'אבא חיכיתי לך כל כך הרבה זמן, למה אתה לא משחק איתי, או מביא אותי לגן כמו אבא של יותם ונועם?'"

דוגמאות לביטוי סביב הדאגה והפחד

- "אולי הסתובבו לך מחשבות מאד מפחידות בלב, שלאבא יקרה משהו רע? אולי חשבת שאבא ייפצע או אפילו ימות?"
- "לפעמים הלב שלך ממש דואג לאבא, אפילו שאבא כבר כאן, כי הוא זוכר את הדאגה וזה ממש, ממש, לא נעים לו וזה אפילו עושה לך קשה לישון ולא נעים בכל הגוף"
- "אולי אתה עדיין דואג שאבא ילך שוב, כי זה קרה כל כך פתאום, ואתה מפחד שאבא ילך ואולי הוא לא יוכל לחזור"
- "אולי המילה מילואים היא ממש מפחידה כי היא קשורה למילים מפחידות כמו מלחמה וטילים ורובים וחסופים, וזה גורם לך לדאוג לאבא מאוד. אמא אמרה לי שסיפרת לה שיש הרבה מילים מפחידות בראש שלך בזמן האחרון ושהיא רואה שהעיניים שלך דואגות מאוד כשאתה שואל אותה על המילים האלה ועל אבא"

כיצד נראה התיקון?

- התיקון קשור בליבת הכאב- מה בדיוק הרגיש הילד
- התיקון כולל: השתתפות בצער, רצון לשמוע, תיקוף של הכעס/עלבון/אכזבה/פגיעה, התנצלות בהתאם לגיל, הדגשת זכאות הילד
- התיקון אף הוא נעשה בהתאם לצרכים ההתפתחותיים- בזיהוי ליבת הפגיעה (פחד מנטישה/אובדן אהבה/להיות רע) ובשפה מותאמת ופשוטה
- התיקון לא כולל הבטחה שלא ניתן לקיים (לא ללכת יותר) אלא את מה שניתן לקיים- בטחון רגשי
- התיקון מדגיש את הרצון להישאר עם הילד גם אם זה לא אפשרי

דוגמאות לתיקון

- אני ממש מצטער שגרמתי לך להרגיש כך".
- "אני כל כך מצטער שלא הייתי כאן כל כך הרבה זמן וזה עשה לך כל כך לא נעים"
- "אני כל כך מצטערת שגרמתי לך לכל כך הרבה פחד ודאגה כשאבא לא היה כאן, שכל הזמן ראית אותי דואגת ולא שמת לי לב כמה זה מפחיד אותך. אני מבטיחה שמעכשיו אני אשים לב ואעזור לך אם שוב אני אדאג ככה. אני מבקשת ממך סליחה על איך שהייתי."
- "אני לא יכול להבטיח לך שאני לא אבא לך שוב אבל אני מבטיח לך שכשאני אבא לך אני אשמור אותך בלב שלי ושכשאחזור אוכל לחבק אותך ולתת לך המון אהבה- אני לא אשאיר את הלב שלך לבד יותר"

משולש ביטוי ותיקון במתח זוגי

- מתח זוגי גבוה נפוץ ביותר סביב חזרה מהמילואים
- ילדים בגיל הרך מגיבים בתגובה רגשית חזקה למתח זוגי גבוה, שמערער את בטחונם ברגע שהם זקוקים לבטחון זה בכדי להסתגל מחדש
- ניתן להתייחס למשולש זה בפגישה המקדימה עם ההורים אם המתח מאפשר שת"פ סביב צרכי הילדים
- לעתים זהו המשולש העיקרי ולעתים משני
- ניסוח המשולש: אבא ואמא עכשיו מבינים למה אתה משתתק ונבהל כל פעם שהם רבים, הם מבינים כמה זה מבהיל בשבילך לשמוע אותם כועסים כל הזמן אחד על השני מאז שאבא חזר, ועכשיו כשהם מבינים הם ישימו לב הרבה יותר ולא יכעסו ככה לידכם, וגם הם יתרגלו לאט אחד לשני וכבר לא יריבו ככה
- ביטוי: אבא ואמא סיפרו לי שמאז שאבא חזר גם להם קשה להתרגל כמו לך, והם רבים וצועקים יותר ממה שהיית רגיל. יכול להיות שזה מבהיל אותך? כי זה ממש מפחיד ילדים לשמוע את ההורים שלהם כועסים כל כך
- תיקון: אנחנו נורא מצטערים שגרמנו לך להיבהל ולפחד ככה... אתה ממש צודק שזה מפחיד ולא נעים... ואתה צודק שזה לא צריך להיות ככה

וורבט לדוגמא

עמית, בן 4, מתגורר באחת מעיירות הצפון, ילד אמצעי במשפחתו. הוריו פנו ל"מדברים ביחד" לאחר שאביו שב משירות מילואים של מעל שנה (באופן לא רציף). בפגישה המקדימה ההורים תיארו כי עמית היה 'ילד של אבא' מאז לידתו: מכיוון שהאחות הגדולה היתה מאז ומתמיד צמודה לאם, באופן טבעי עמית נצמד לאביו, עקב אחריו לכל מקום בבית, ביקש תמיד שישכיב אותו ושייקח אותו לגן. ההורים סיפרו כי לאורך תקופת המילואים הארוכה עמית בקושי דיבר עם אביו, גם כאשר האב התקשר עמית לרוב סירב לדבר איתו או דיבר בצמצום, וגם כאשר האב חזר סופית לבית נדמה כי עמית שומר ממנו מרחק. הוא מסרב שהאב ישכיב אותו, ייקח אותו לגן או יקלח אותו, וכשהאב מנסה לעשות משהו עבורו (אפילו אם זה רק לחגור אותו במושב הבטיחות) עמית צועק- רק אמא! האב סיפר בפתיחות כי הדבר מעליב אותו והוא מפסיק לנסות כדי לא לקבל את הדחיה מעמית, ודפוס זה מעלה כעס אצל אמו של עמית, שמרגישה שעל האב להתאמץ יותר.

בבירור נוסף של המטפלת, ההורים סיפרו כי עמית ידע שאביו במילואים וכי לאם היה קשה מאד לאורך התקופה, כיוון שהייתה חרדה מאד שהאב ייפגע במילואים וכן כיוון שהתחילה מעט לפני המלחמה תפקיד חדש בעבודתה והיה לה קשה מאד להחזיק את כל החזיתות.

בסוף פגישת ההכנה המטפלת מסבירה להורים כיצד תתרחש הפגישה הדיאדית ומסבירה כי עמית כועס על היעדרות האב שהיה כל כך חשוב לו, למרות שזו לא אשמתו של האב שנעדר- הוא חווה זאת כפגיעה ואפילו כנטישה או בגידה. המטפלת הציעה להם לברר כיצד עמית מרגיש ואפילו להתנצל, ולאחר מעט שיח ההורים הסכימו.

וורבט לדוגמא

לפגישה נכנסים עמית והוריו, עמית נצמד לאם במופגן.

המטפלת: שלום עמית! שלום אמא ואבא של עמית! איזה יופי שבאתם, אני כל כך שמחה שנוכל לדבר ביחד. עמית, אתה יודע על מה באנו לדבר פה?

עמית כובש את ראשו בחיקה של אמו

המטפלת: באנו לדבר על רגשות. ובעיקר רגשות שיש לנו בלב אחרי המלחמה הזאת, ועל הרגשות שלך אחרי שאבא היה במילואים כל כאאאאאך הרבה זמן! כי זה דבר ממש קשה, שאבאים לא נמצאים כל כך הרבה זמן

עמית מציץ על בית הפליימוביל. המטפלת פותחת את הבית ומתחילה להוציא את הדמויות החוצה ולהעמיד אותן על השטיח.

המטפלת- אבא אני חושבת שעמית בטח הרגיש כל מיני דברים בלב כשאתה הלכת למילואים. אולי הוא הרגיש עצוב שהלכת ושאי אפשר לדעת מתי תחזור. אולי הוא כעס. אולי הוא היה מודאג. זה בסדר אבא אם עמית מרגיש כל מיני דברים? מותר לעמית לכעוס ולהיות עצוב?

אבא: בטח שמותר. מותר אפילו לבכות.

עמית: (שותק ולא מביט באביו אך נראה קשוב מאד)

המטפלת: אולי אתם רוצים לשחק אתי, עמית ואמא ואבא?

ההורים נענים ומתחילים לסדר את הדמויות בחדרים. עמית מביט. אביו מושיט אליו את דמות הילד ואומר לו- תראה, הנה ילד קטן עם כלב, כמו שלך יש בבית את יודה

וורבט לדוגמא

עמית מסב את הראש ואומר- אמא, את תתני לי!

האב מביט בחוסר אונים כלפי המטפלת

המטפלת: אה... אני רואה... עמית לא רוצה לשחק עם אבא. רק עם אמא! אבא, אני חושבת שאולי עמית כועס עליך, יכול להיות?

אבא- יכול להיות

מטפלת- אבא, אתה רוצה לשמוע על מה עמית כועס עליך?

עמית מביט בעניין בחלופת הדברים

אבא- בטח

המטפלת- אז אולי תגיד לעמית את זה?

אבא- עמיתי, אני ממש רוצה לשמוע על מה אתה כועס עליי

המטפלת- ולא תכעס אבא? אתה מבטיח?

אבא- אני מבטיח שלא אכעס עמיתי

עמית ממשיך לשתוק

המטפלת- אתם יודעים אבא ואמא, לפעמים זה כלל לא קל להגיד על מה כועסים במילים. לפעמים לילדים אין הסברים כמו של גדולים. אז אולי אבא אתה מוכן לנחש על מה עמיתי כועס עליך בלב?

וורבט לדוגמא

אבא- אני מוכן לנסות. עמיתי, אני מנחש שאתה כועס עליי כי הייתי במילואים כל כך הרבה בשנה האחרונה, וזה בטח היה לך קשה

המטפלת- וואו אבא... איזה ניחוש חכם... כי אם היית הרבה זמן במילואים אז בטח לא השכבת את עמית כמו שהוא היה רגיל, ולא לקחת אותו לגן...

אמא- ותגיד לו גם על היומולדת

אבא- ובטח גם כעסת שלא הייתי ביומולדת שלך בגן

המטפלת- אוי... זה קשה, אולי אפילו מעליב... אתה היית נעלב, אבא, אם אבא שלך לא היה בא ליומולדת שלך בגן? עמית מחבק את אימו ונראה נסער אך מקשיב קשב רב

אבא- הייתי ממש נעלב

המטפלת- אולי היית רוצה להגיד לו משהו כמו- אתה אבא מעצבן! הלב שלי ממש כועס עליך! רק אכפת לך מהמילואים המעצבנים האלה!

אבא- מחייך אך ניכר שקשה לו- כן... בטח הייתי רוצה להגיד משהו כזה

וורבט לדוגמא

המטפלת- יופי, זה קשה לדבר על הרגשות שיש לנו בלב אבל אתם עושים עבודה נהדרת! עמיתי, אבא ניחש נכון?
אתה כועס ואולי נעלב כי אבא לא היה בכל כך הרבה רגעים שהיית רגיל ורצית שיהיה?

עמית לא עונה אבל נראה עצוב וקשוב. אחרי מעט זמן הוא רוכן לאמו ולוחש משהו באוזנה

אמא- עמיתי רוצה שאגיד לכם שאבא גם לא היה בתחרות ג'ודו שלו

המטפלת- אה... גם בתחרות ג'ודו אבא לא היה.... עמיתי אתה ילד אמיץ שאתה אומר לנו אז זה... אבא, מה אתה מרגיש בלב כשאתה שומע כמה לעמית היה קשה שלא היית ביומולדת ובג'ודו ובעוד דברים?

אבא- זה עצוב לי לשמוע עמיתי שהיה לך קשה

מטפלת- אבא, אם היית יכול, היית מאוד רוצה להישאר עם עמית ולא ללכת בכלל למילואים?

אבא: בטח

מטפלת- ומה אתה מרגיש בלב שלך אבא כשאתה צריך ללכת למילואים?

אבא- זה קשה לי אבל אני חייב ללכת כי הגיע התור שלי לשמור על המדינה שלנו, גם הסברתי את זה לעמיתי...

וורבט לדוגמא

מטפלת- רגע, רגע, אבא, זה ממש חשוב שאתה מסביר לעמיתי למה אתה חייב ללכת, אבל אולי לפני כן נשמע מעמית איך זה בשבילו שהלכת?

אבא- נכון עמיתי, אני ממש רוצה לשמוע איך זה היה בשבילך

עמית- (משחק עם דמות הפליימוביל בסערה, הדמות מפילה את כל האחרות) ואולי גם תצטרך שוב ללכת בחודש הבא!

אבא- מביט בחוסר אונים וממלמל- אולי אני אצליח לא ללכת שוב, אני אנסה...

המטפלת- אבא, אני חושבת שאתה כל כך רוצה לעזור לעמית שלא יהיה לו עצוב בלב. אבל אתה יודע אבא. אני חושבת שלעמית כן יהיה עצוב בלב. כי הוא כל כך אוהב אותך וכל כך לא רוצה שאתה תיסע. וזה בסדר. עמית עצוב וזה עצב חשוב שמספר על האהבה הגדולה שלו אליך. וגם אתה עצוב שאתה הולך למילואים וזה עצב חשוב שמספר על האהבה הגדולה שלך לעמית

אבא- נכון...

מטפלת- אז אולי תגיד את זה לעמית

אבא- עמיתי, אני ממש מצטער שכל כך היה לך קשה שהייתי במילואים ודאגת לי והתגעגעת ולא הייתי ביומולדת ובתחרות. אני כל כך הייתי רוצה להיות

מטפלת- כי אתה אוהב את עמית? ומגיע לו שתהיה אתו תמיד?

וורבט לדוגמא

אבא- ברור

מטפלת- אז אולי תאמר את זה לעמית?

אבא- עמיתי (מניח יד על ברכו ועמית מביט בו לראשונה) אני הכי אוהב אותך בעולם ומגיע לך שתמיד תמיד אני אהיה אתך
המטפלת- וואו אבא, ככה אתה מרגיש בלב שלך?

אבא- ככה בדיוק אני מרגיש

המטפלת- אבל אולי לעמית יש מין שאלה בלב- אז למה הלכת אבא?? אז למה לא באת ליומולדת שלי? אולי אתה כבר לא
אוהב אותי יותר?? (פונה לעמית) יכול להיות שיש לך מין שאלה בלב כזו?

עמית מהנהן, דומע

אבא- אוי ילד שלי...

מטפלת- אז אם ככה עמית מרגיש בלב שלו, אז בטח שהוא יכעס ולא ירצה שתשכיב אותו יותר, נכון?

אבא- נכון.. זה ממש הגיוני שאם אתה מרגיש ככה אז תכעס עלי ולא תרצה אותי לידך... אבל עמיתי שלי, אני הכי אוהב
אותך בעולם והלוואי שיכולתי לא ללכת...

וורבט לדוגמא

המטפלת- ולא תלך יותר למילואים אבא ותפסיד תחרויות ג'ודו וימי הולדת?

אבא- הלוואי שיכולתי להבטיח... אני הכי רוצה להישאר לידך תמיד

המטפלת- אז מה אתה כן יכול להבטיח לעמיתי? גם אם תלך שוב, מה אתה יכול להבטיח?

אבא- אני יכול להבטיח שאתה תמיד בלב שלי, ותמיד מדבר עליך וחושב עליך, ותמיד מביט בתמונה שלך שנמצאת בארנק שלי

המטפלת- מה באמת אבא? עד כדי כך אתה אוהב את עמית? אתה ידעת את זה עמית?

עמית מהנהן וחיוך קטן מתחיל להפציע

המטפלת- ומה עוד תוכל להבטיח לעמית אבא? מה יקרה כשתחזור? אתה תסכים תמיד לשמוע את כל מה שהיה לו בלב כל הזמן שלא היית? אפילו אם זה עצב ופחד וכעס?

אבא- בטח, אני מבטיח שתמיד ארצה לשמוע הכל

עמית- אז נבוא לפה שוב כשתחזור?

אבא צחק- אם תרצה נוכל לבוא, ואם תרצה נוכל לדבר בבית שלנו על ה-כל.

מסלולי טיפול

- (1) קצר וממוקד- 2 פגישות - פגישת הורים ופגישת הורים ילדים
- (2) הרחבה א – 3-4 פגישות - שתי פגישות הורים או שתי פגישות הורה-ילד
- (3) הרחבה ב - 5-6 פגישות - הרחבה הורים או הרחבה הורים וילדים על פי שיקולים קליניים- דורש אישור משרד
- (4) טיפול בהורות - להורה הסובל מ- PTSD והרחבת הורים ילדים. אישור משרד

<https://www.youtube.com/watch?v=xL-m223q2Kc>

חייל חוזר
ענני הערב אפורים
שוב ניצתים בו
אורות העיר
לילה שקט מתחיל

הוא כבר קרוב
דבר לא השתנה
וכאילו השתנה
הכל
הנה ביתו
הנה מדיו נושרים
ספוגים בשמן
ובחול

ובת השלוש בפליאה צופה
אליו
זמן רב, רב מאוד
מתבוננת בעיניו
מחפשת את פניו
בפני האיש ששב

מן אבא זר, מותש ומזוקן
יושב כמו ילד באמבט
האם אפשר לגעת בו ממש?
האם לא יעלם מיד?

ובת השלוש בהיסוס ניגשה
אליו
ידה על הראש, מלטפת את
פניו
מרחפת כמשב
אולי עכשיו הוא שב

עכשיו הוא כאן, זוכר כל
פרט ופרט
עברו מאז הרבה שנים
סיפור ישן בכלל לא מיוחד
אחרי הכל, הרוב חוזרים

ובת השלוש בהיסוס
ניגשה אליו
ידה על הראש, מלטפת
את פניו
משכיחה את מכאוביו
אולי עכשיו הוא שב

חייל חוזר
חושב בעייפות
שככה זה לחזור מקרב
חולף עובר
נספג ברחובות
הנה העיר שכה אהב

תודה רבה