



פרוטוקול התערבות קצרה לטראומה קולקטיבית בגיל הרך

מבנה המסמך:

1. מבוא
2. מטרות ההתערבות
3. קהל היעד
4. רקע תיאורטי
5. מבנה ההתערבות
6. קווים מנחים מרכזיים להתערבות
7. הדגמה באמצעות תיאור מקרה (וורבט)

לתוצאות מחקר על הפעלת ההתערבות ראה מסמכים נפרדים.

מבוא:

מאז השבעה באוקטובר והמלחמה המתמשכת, ילדים בגיל הרך והוריהם ברחבי ישראל ובכל אזור הסכסוך נמצאים במצבי סיכון שפוגעים בצורה קשה בהתפתחותם הנפשית. ילדים נחשפו לדרגות שונות של מצבי סיכון, לחץ וחרדה, החל ממצבים אקוטיים של סכנה מיידיית לחיים וחשיפה למראות קשים, דרך חוויית אובדנים מרובים, היעדרות ממושכת של הורה עקב מילואים או עבודה באזור סיכון רחוק מהבית, אזעקות מרובות וריצה תכופה למרחבים מוגנים, וכלה בשיבוש חריף של סדרי חיים הכולל פינוי מהבתים באופן זמני או ממושך, שיבוש במסגרות החינוך ועוד. מצבים מסוג זה מסכנים את בריאותם הנפשית של ילדים הן באופן ישיר בשל תחושת הסיכון והאימה והן באופן עקיף בשל ההשפעת האירועים על התפקוד של הוריהם שבעצמם מתמודדים עם אותם האירועים.

עמותת "מדברים ביחד – הורים וילדים", הוקמה באוקטובר 2023 כדי לתת מענה לילדי הגיל הרך שנפגעו מהמלחמה. המענה כלל יצירת פרוטוקול טיפולי קצר ואפקטיבי, הממוקד בהשלכות המלחמה על הילדים הצעירים, שניתן לביצוע בעלויות נמוכות לאוכלוסייה נרחבת. הטיפול ניתן למעל 2500 ילדים בזירות שונות באמצעות כ-340 מטפלים שהוכשרו במיוחד בפרוטוקול זה ובחלק מהמקרים תוך שיתוף פעולה עם ארגוני החוסן. (ראה נספח רשימת פרויקטים).

מטרות ההתערבות:

לסייע להורים לעזור לילדיהם בגיל הרך לווסת רגשות קשים שהתעוררו בהם בעקבות האירוע הטראומתי באמצעות שיום ויצירת מגע עם הרגשות שלהם, לסייע בשיקום האמון והקרבה ביחסי הורה-ילד שעלולים להיפגע בעקבות הטראומה, ולעזור להורה לשוב לתחושת מעורבות ואפקטיביות ביכולתו לסייע לילדו.

על ידי כך, ההתערבות מונעת התפתחות של הפרעה פוסט-טראומטית ואת השלכותיה השליליות על בריאות הנפש ועל ההתקשרות בקרב ילדים בגיל הרך שנחשפו לטראומה קולקטיבית כגון אירועי השבעה באוקטובר, אירועים באזורים מוכי אסון, פיגועי טרור ואירועי טראומה קולקטיבית אחרים.

קהל היעד:



ילדים בגיל הרך (לידה עד 6) מאזורים שהושפעו מהמלחמה ומטראומות קולקטיביות אחרות. (הפרוטוקול מתאים לשימוש עד גיל 9, הדגש מושם על ילדים בגילאי הגן משום שאלו פגיעים ביותר להשלכות הטראומה ובעיקר בשל מיעוט מענים בגילאים אלו.)

רקע תיאורטי:

בלב האירוע הטראומטי מצויים שני מרכיבים מרכזיים המאיימים על בריאותו הנפשית של ילד בגיל הרך. הראשון - קושי להתמודד עם עוצמת הרגשות שהוא חווה, והשני - השבר הרגשי שנוצר בין הילד להוריו. מנקודת מבטו הצעירה, שלא מסוגלת להבין את התמונה הכללית של האירועים, התנהגות ההורים בזמן טראומה עלולה להיחנות מפחידה, תקיפה או פוגענית.

כאשר ילד נחשף לאירוע טראומטי המאיים על שלומו, הוא חווה רגשות קשים ומציפים שאינם יכול לווסת, כגון אימה, זעם וחוסר אונים (Pynoos & Eth, 1985). רגשות אלה נחווים על ידו ככאלה שעלולים להביא לפירוק נפשי (Winnicott, D. W., 1974). גם כאשר הסכנה המיידית חולפת, הילד נותר עם הרישום הרגשי שלה, שאותו הוא אינו יכול לעבד לבדו (Chu & Lieberman 2010). החוסר בעיבוד רגשי יוצר קושי לחבר את האירוע לרצף הזיכרונות והמשמעויות שמחזיק הילד, ובכך מאיים על שלמותו הנפשית. רגשות לא מעובדים אלה מהווים את המוקד שמתוכו עלולה להתגבש הפרעה פוסט טראומטית שתפריע להתפתחות הנפשית והפיזית התקינה של הילד, תפגע בבריאותו, בתפיסות העצמיות שלו ובתפיסות שלו בנוגע לעולם שסביבו (Van der Kolk, 2014, Levine, 1997, Ogden, et al., 2006). כיוון שילדים צעירים חסרים עדיין את המבנים המנטליים הנדרשים לצורך עיבוד ולצורך וויסות הרגשות שמעוררת הטראומה, הם זקוקים לעזרת הוריהם בתהליך זה. כך שככל שהילד צעיר יותר כך הוא זקוק יותר לעזרה של הוריו. (Lieberman & Van Horn, 2008, Chu & Lieberman 2010, Beebe & Lachmann, 2002, Schore, 1994, Stern, 1985)

האתגר השני שמציב אירוע טראומטי בפני הילד, הוא האיום שהוא מייצר על הבטחון שלו בהוריו וביכולת שלהם להגן עליו ולסייע לו בסיטואציות מעוררות אימה והצפה. כאשר הילד חווה רגשות מציפים, וההורים, שמרוכזים בהישרדות הפיזית, אינם זמינים לעזור לו להתמודד עמם (Cohen & Shulman, 2019), ולעיתים אף מעליבים או מבהילים אותו בהתנהגות תקיפה או מבועתת, עלול להיווצר שבר ביכולתו לסמוך עליהם כמקור להגנה וביטחון. מכיוון שילדים צעירים נוטים לייחס להוריהם יכולות אומניפוטנטיות, הם עלולים לחוות את ההורה כמי שבחר שלא לעזור להם, או לחילופין לחוות את עצמם כלא ראויים לעזרה. ללא תיקון תפיסות אלו, הטראומה עלולה לפגוע באופן קשה במערכת היחסים של הילד עם ההורה ובנכונות שלו לתת בהורה אמון, לבטא פגיעות מול ההורה ולפנות אליו לעזרה. שינויים אלה בטיב ההתקשרות וברמת האמון של הילד בהורה, עלולים לפגוע ביכולת הילד להיעזר בהורה לצורך עיבוד הרגשות המציפים שהוזכרו לעיל, ובכך להשליך על התאוששותו מהטראומה ועל המשך התפתחותו של הילד (Lieberman & Van Horn, 2008).

תגובות של ילדים צעירים לטראומה אינן פשוטות לזיהוי, ולעיתים קרובות קשה להורים לחבר בין קשיים והתנהגויות שהפעוט מפגין לאירוע שחווה. במקרים אחרים, גם כאשר ההורים מזדהים שילדיהם מפגינים מצוקה הקשורה לאירוע, אין להם כלים לסייע לילדם לעבד את הרגשות המציפים שחווה. יתרה מזאת, רב ההורים נוטים להימנע ולהתרחק מביטוי של רגשות שליליים של הילד ובמיוחד רגשות אינטנסיביים של פחד, כעס ועצב. במקום זאת, בדרך כלל הם מנסים להסיח את דעתו של הילד או למתן את הביטוי הרגשי שלו. פעולה



טבעית זו נובעת לרוב מניסיון של ההורה לגונן על הילד או על עצמם מרגשות קשים, שלעיתים נחווים כמסוכנים, ומתוך תקווה שעם החזרה לשגרה הפעוט לא יזכור את האירוע. באופן זה, במודע או שלא במודע, הם מעודדים את הילד להימנע ממגע עם הרגשות הטראומטיים ובכך לא מאפשרים עיבוד טוב דיו של הטראומה.

ההתערבות של "מדברים ביחד" נבנתה כדי לתת מענה רחב ומהיר לסוגיות הללו, בהתערבויות טיפוליות קצרות עם הורים וילדיהם הצעירים.

ההתערבות נבנתה על בסיס מודל ה-CPP (Child Parent Psychotherapy), טיפול הורה-ילד בטרומה בגיל הרך (Lieberman & Van Horn, 2008). על גבי המודל המקורי נערכו אדפטציות בכדי להתאימו להתערבות מניעתית ראשונית בתנאי מלחמה וטרומה המונית, תוך התייעצות עם פרופ' אליסיה ליברמן מפתחת הגישה. כמו כן שולבו במודל מרכיבים מגישות ממוקדות חוויה (Fosha, 2000) ומהדיאלוג האפקטיבי רפלקטיבי (Hughes, 2007) כדי לעזור להורים לדבר באופן ישיר על החוויה הרגשית של ילדם.

מבנה ההתערבות:

קיימים שני פרוטוקולים של התערבות:

1. ההתערבות האקוטית- התערבויות רחבות וקצרות שכוללת מפגש חד פעמי או שני מפגשים. כל מפגש כולל פגישה מקדימה עם ההורים שאחריה נערכת פגישה משותפת להורים וילדים. התערבות מניעתית קצרה ואקוטית זו משמשת כמענה מיידי ומניעת, וכן מהווה בסיס לאיתור ילדים הזקוקים להתערבות ממושכת יותר (להלן רמת התערבות 2 "מענה ממוקד" במודל המרובד)
2. התערבות מורחבת- פרוטוקול זה כולל 12 מפגשים, 7 מהם עם ההורים ו-5 מהם דיאדיים, לסירוגין. התערבות זו מיועדת לילדים מגיל לידה ועד גיל 8 שסובלים מתסמיני מצוקה (להלן רמה 3- 'מענה מורחב' במודל המרובד). יש לציין כי התערבויות קצרות אלו אינן מיועדות למשפחות שחוו אבדן במעגל ראשון (או חטיפה במשפחה), אלו זכאיות להתערבות ממושכת יותר (להלן רמה 4- 'מענה מעמיק' במודל המרובד).

קווים מנחים מרכזיים בהתערבות:

1. עמדת המטפל- המטפל מחזיק בידע על השפעותיה ארוכות הטווח של הטראומה על נפשו של הילד מחד, אך גם בתקווה ובאמונה כי ניתן להחלים ממנה וכי ההורה הוא האדם המתאים ביותר לסייע לילדו בכך. המטפל נוקט בעמדה מתקפת ומכלילה במקום ביקורתית ומדירה. הוא מקפיד שלא לעורר בושה ואף להפיג כל בושה שמתלווה לטראומה או לתגובה אליה, אצל ההורה והילד כאחד.
2. יחידת ההתערבות היא הקשר הורה-ילד: ילדים צעירים זקוקים להוריהם כדי לעבד רגשות מציפים, ולכן כל ההתערבות מתרחשת במרחב היחסים שבין ההורה לילד. בעזרת המטפלת, ההורים הם אלו שמקיימים דיאלוג עם הילד, מעניקים לו ביטחון מחודש ואמן בהם ובקשר, ובכך עוזרים לו לעבד את האירועים הטראומטיים ואת הרגשות שאירועים אלו מעוררים. ההתערבות הטיפולית ממוקדת ביצירת אינטראקציה מיטיבה בין ההורים לילד, עם דגש על חיזוק תחושת הביטחון והמסוגלות של ההורים ושל הילד ועל הכוח הרב שיש לקשר ביניהם.



3. עבודה ממוקדת עם ההורים, הבנויה על יחסי אמון ושותפות בין המטפלת להורים: תפקידה של המטפלת לדאוג לכך שההורים יחוו שהם והמטפלת מהווים "צוות", ושהמטפלת יכולה להוביל אותם בבטחה. המטפלת מחפשת באופן אקטיבי את הכוונות המיטיבות של ההורים ואת היכולות שלהם לעזור לילדיהם, ומבטאת – באופן מפורש, חם ואותנטי – את הערכתה כלפיהם וכלפי המאמץ שלהם להבין את חוויית הילד. העבודה עם ההורים עוסקת באופן ממוקד ומעשי בעזרה להורים לעזור לילדיהם לווסת את הרגשות שבלב טראומה, במספר אמצעים: א. מתן ידע על השפעת הטראומה ועל האופן שבו עיבוד הרגשות שהתעוררו באירוע חשוב להחלמה; ב. הכנת ההורים לדיאלוג שיתקיים בפגישה המשותפת – דיאלוג שמעודד ילדים לשתף ברגשות שלהם עם דגש על רגשות שליליים וקונפליקטואליים; ג. עזרה ישירה להורים לקיים דיאלוג זה עם ילדיהם בפגישה עצמה, באמצעות הובלה אקטיבית של הדיאלוג. כך מתאפשר להורה ללמוד מיומנות זו מתוך התנסות חיה, ובכך לחוות אותה ואת הקרבה שהיא מייצרת.
4. דיבור ישיר על טראומה: לילדים צעירים אין יכולת או רשות פנימית להעלות אירועים ורגשות קשים אלו בעצמם, ללא הזמנה והובלה מפורשת של הוריהם. לכן המטפלת וההורים אחראים להוביל ולמקד את הפגישה באירועים וברגשות הטראומטיים.
5. התמקדות בעיבוד הרגשות שהילד חווה באירוע הטראומטי ולאחריו: הרגשות המציפים בעוצמתם שהילד חווה בעקבות האירועים נמצאים בלב הטראומה. כיוון שכך, ההתערבות מתמקדת בעיבוד ובויסות של רגשות אלו. המטפלת וההורים מזמינים את הילד להיזכר בחוויה הרגשית של האירוע באופן חי, תוך שימוש בטכניקות שיאפשרו לו מגע רגשי עם החוויה (כדוגמת דיבור משחקי וחי, חום וקבלה, ביטוי מפורש של סקרנות כלפי חווית הילד, התמקדות בגוף ובפרטים משמעותיים). בניגוד למה שקרה בעת האירוע הטראומטי, כאן מתאפשר לילד לחוות את הרגש בסביבה תומכת ובטוחה, בד בבד עם קבלת אישור, הבנה והכלה מהורה. סביבה כזאת מאפשרת עיבוד, ויסות ויצירת נרטיב משותף ואינטגרטיבי.
6. מתן דגש על איחוי השבר ההתקשרותי והחזרת הבטחון של הילד בהורה, שנפגע במהלך האירועים: מרכיב זה של ההתערבות מוצג על ידי המטפל בפגישת ההכנה עם ההורים ומהווה חלק משמעותי בפגישות המשותפות כבר מראשית התהליך. המטפלת מקנה להורים ידע בנוגע לתגובות רגשיות אופייניות של ילדים כלפי הוריהם בהקשר של טראומה, הכוללות רגשות קונפליקטואליים (כגון כעס, אכזבה ועלבון) ובדקת ברגישות עם ההורים אפשרות לקיומם של רגשות כאלו אצל הילד. ההורים, בעזרת המטפלת, מעלים אפשרות זו בפני הילד באופן ישיר, חם ומקבל, ובהמשך אף לוקחים אחריות ומביעים צער על כך שלא יכלו להגן על הילד מפני הרגשות הקשים שחווה במהלך האירועים ולפעמים אפילו פגעו או הפחידו את הילד בעצמם.
7. ההתערבות מניעתית ועל כן מתקיימת בסמוך ככל האפשר לאירוע הטראומטי: התקופה שסמוכה לאירועים טראומטיים היא תקופה קריטית לעיבודם. בעוד שאירוע טראומטי שיעבור עיבוד מיטבי יוכל לתרום לתחושת החוסן של הילד ושל הקשר הורה-ילד, אירוע שיעבור עיבוד חלקי, עלול להפוך למוקד של פגיעות וכן ליצור קשיים משניים (כגון בעיות התנהגות, מתח ביחסים עם ההורה, פגיעה בדימוי העצמי) שיעמדו בדרכו להתפתחות תקינה. כמו כן, הסמיכות לאירוע הטראומטי הופכת אותו לנגיש יותר לעיבוד כיוון שטרם התרחשו תהליכי הדחקה ושכחה שמהווים אתגר בהתערבויות בהמשך הדרך.



המספר העצום של ילדים שנפגעו במישרין, לצד הרצון להגיע לרבים מהם בטווח זמן קצר, חייבו בנייה של התערבות ממוקדת וקצרה.

8. המטפלת פועלת מתוך עמדה אקטיבית, מכוונת ומובילה: עמדה זו נובעת מהצורך להאיץ את התהליך בתנאי מלחמה, וכן מהרצון לשמור על מיקוד מתמיד במטרות ההתערבות. עמדה זו באה לידי ביטוי גם בפגישות עם ההורים וגם בפגישות המשותפות הורים-ילד. המטפלת מציעה את הנושאים, משתפת את ההורים בידע שלה ומובילה את השיח בחדר. כמובן שעמדה זו משולבת בהקשבה עמוקה ומיטיבה להורה ולילד. הכלי המרכזי שבאמצעותו המטפלת מובילה את הפגישה הדיאלקטית הינו דיאלוג מילולי, חי ומשחקי (Hughes, 2007) שהמטפלת מקיימת גם בהתערבויות עם ילדים צעירים מאד. השימוש בדיאלוג מילולי מסייע למקד ולהאיץ את ההתערבות באירועים הטראומטיים וברגשות שנילווים אליהם ולכן מושם עליו דגש רב יותר מאשר על משחק חופשי.

9. העבודה הטיפולית מבוססת על המשגה: ההמשגה מחברת בין מה שקרה לילד, האופן בו הנפש שלו הגיבה בכדי להתמודד עם רגשותיו, וכיצד הטיפול יסייע לו, והיא מכוונת את ההבנה המשותפת של המטפל והורה בנוגע למטרות ואופן הטיפול (Lieberman & Van Horn, 2008). המשגה זו מניחה שהסימפטומים הינם צורת ההתמודדות האדפטיבית ביותר שהנפש מצאה להצפה הנפשית שנבעה מהטראומה (Fosha, 2000). על בסיס הבנה זו, מתפתח יחס של קבלה וסקרנות כלפי הסימפטומים של הילד, שמסייע לילד ולהוריו להבין את ההיגיון העמוק של הסימפטום ולגשת אליו עם קבלה אמפטית. רק לאחר ביסוס עמדה זו, ניתן להפעיל התערבויות התנהגותיות המסייעות בהתמודדות עם הסימפטום לצד מציאת מענים אדפטיביים יותר למצוקה שהובעה באמצעותו.

הדגמה באמצעות תיאור מקרה:

משפחת נבון מתגוררת בעיירה בצפון הארץ. היישוב לא פונה אך סבל אזעקות ונפילות רבות. האב דוד נעדר רבות בעקבו עבודתו המרוחקת והאם שרה נותרה עם ארבעת הילדים הילדים- זוהר בן 17, הלה בת 15, אור בן 5 ועילאי בן השנתיים. בשנה שחלפה מפרוץ המלחמה אור הלך לגן באופן לא סדיר, חלק גדול מהילדים בגן התפנו עם משפחתם למרכז, כולל אחת הסייעות שאליה הוא קשור במיוחד וכן חברו הטוב ביותר. גם כאשר מתקיימת מסגרת לימודית, הילדים מוגבלים לאזור הצמוד לממ"ד בגן ולא הורשו לצאת לחצר.

בפגישה המקדימה עם המטפלת, ההורים תיארו כי אור הפך לילד מרדן ומתנגד, וההתמודדות עמו הפכה ללא פשוטה סביב כל השגרה הביתית- התלבשות, אכילה, קבלת גבולות, הליכה לגן, מקלחת וכו'. המטפלת העלתה את האפשרות כי אור כועס והסבירה שבמקרים רבים ילד כועס על הוריו לאחר אירועים קשים: ילדים מצפים מהוריהם לשמור עליהם מארועים ורגשות מכאיבים וקשים, וכשזה לא מתאפשר- הם נבהלים וכועסים. המטפלת התעניינה האם להורים יש מחשבה על סיבה יותר ספציפית לכעס שלו. בתגובה האב זכר כי באחד הערבים החלה אזעקה. האח הגדול זוהר, שהגיב במהלך שנת המלחמה במרד בסמכות ההורית, עלה למרפסת להביט בנפילות וביירוט. דוד האב צעק עליו להיכנס לממד אך אור סירב. לבסוף אסף אותו האב למרות רצונו והכניס אותו לממד, שם החזיק בו בכוח עד שנגמרה האזעקה והם יצאו. המטפלת חיזקה את המחויבות של ההורים להביט בתגובותיהם בכנות ובאומץ, ואת הכוונה המיטיבה של דוד לשמור על שלומו של אור. היא הציעה שאור נבהל ואולי נעלב מהכוח שהופעל כדי לשמור על שלומו, שהוא לא רגיל אליו. כמו כן היא הציעה שידברו על המקרה עם אור ואולי אף יבקשו סליחה שהעליבו והבהילו אותו. ההורים הביעו מעט חשש מכך בתחילה אך לבסוף קיבלו את ההצעה.



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 שידוע להגיד לך מה הוא מרגיש! אתה גאה בו, אבא?

אבא: אני ממש ממש גאה בך אור מתוק שלי

אבא ואור מתחבקים.



נספח א': פרויקטים שבוצעו בעמותת "מדברים ביחד – הורים וילדים" 2023-2025

מועד	פעילות	פרטים
אוקטובר-דצמבר 2023	מענה מיידי וקצר (התערבות אקוטית) לתושבי הנגב המערבי	734 משפחות 1850 ילדים 2368 שעות טיפול 140 מטפלים
ינואר-דצמבר 2024	מענה מורחב לתושבי הנגב המערבי בשיתוף מרכזי חוסן דרום	330 משפחות 410 ילדים 3863 שעות טיפול 140 מטפלים
יולי 2024-היום יולי 2024 ספטמבר 2024 מאי 2025	הכשרת מטפלים מרכזי חוסן דרום הכשרה מחזור ראשון (40 שעות) +קבוצות הדרכה (24 מפגשים) הכשרה מחזור שני (40 שעות) +קבוצות הדרכה (18 מפגשים) הכשרה מחזור שלישי (40 שעות) +קבוצות הדרכה (18 מפגשים)	45 מטפלים 30 מטפלים 30 מטפלים
ינואר 2025-עכשיו	מענה קצר לתושבי הצפון הכשרת מטפלים בצפון	162 ילדים 60 מטפלים
יוני -יולי 2025	מענה מיידי וקצר למשפחות ממרכז הארץ שנפגעו במתקפה האיראנית התערבות קהילתית בפזורה הבדואית מצפון לירושלים	60 משפחות



יוני - יולי 2025	הכשרות בזק לפסיכולוגיות שפ"ח (שירות פסיכולוגי חינוכי) לטיפול מיידי בנפגעי המתקפה האיראנית הרצאות נרחבות להעלאת מודעות - רופאי ילדים, אחיות טיפת חלב, אחראיות גיל רך ברשויות מקומיות, הורים	משתתפים בהרצאות: כ-100 רופאי ילדים כ-90 אחיות טיפת חלב כ-60 הורים כ-80 נשות מקצוע גיל רך 360 בצפון
יולי 2025-עכשיו	פרוייקט מג'דל שמש - הכשרת מטפלות וליווי טיפולים	14 מטפלות
לאורך 2025	הכשרת פסיכולוגיות שירות פסיכולוגי חינוכי ברחבי הארץ (ירושלים, באר שבע, נתיבות)	80 פסיכולוגיות

לתוצאות מחקר ראה מסמך נפרד.

לקריאה נוספת – מאמר שפורסם בכתב העת "נקודת מפגש" בהוצאת מכון חרוב באוניברסיטה העברית:

<https://haruv.org.il/article/%d7%9e%d7%93%d7%91%d7%a8%d7%99%d7%9d-%d7%91%d7%99%d7%97%d7%93-%d7%94%d7%95%d7%a8%d7%99%d7%9d-%d7%95%d7%99%d7%9c%d7%93%d7%99%d7%9d>

או בקרו באתר העמותה:

<https://www.medabrimyahad.org>