



התערבות און ליין חד פעמית מניעתית עם הורים לילדים בגיל הרך במצבי מלחמה

מטרת ההתערבות: הנתערבות 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.

חשוב להדגיש כי הדרכת הורים הנה רק נדבך אחד במערך התערבויות אפשריות. במקרים חמורים (פציעה או הרג של בן משפחה, הרס של הבית מפגיעה ישירה וכו') לא נתחיל בהתערבות זו ונתחיל מיד בהתערבות מלאה וטיפולית. כמו כן, משפחות שהחלו בהדרכת ההורים אך מסיבות כלשהן ההתערבות לא הספיקה (ההורים לא הצליחו ליישם את העקרונות בשיחה וזקוקים לעזרה ישירה למשל, או שלא חלה הטבה מספקת והילד מאד תגובתי) - ההתערבות הראשונית הזו משמשת מעין 'טריאז' למיון וסינון מטופלים שזקוקים לעזרה נוספת.

מבוא:

במהלך מלחמת שאגת הארי הילדים והוריהם חווים מספר רב של אירועים שמעוררים בהם רגשות קשים כמו אזעקות תכופות, רעשי מלחמה, מתח וחרדה של הורים, שינויים במקום המגורים, שינויים בשגרת היום, היעדר מסגרות שכוללת גם פרידה מדמויות משמעותיות, ופעמים אף הרס ונזק בסביבה הקרובה. מצב זה מוביל למתח רב אצל ההורים וכמובן גם רגשות רבים אצל הילדים. הילדים חווים בעיקר הרבה פחד, בהלה, דריכות, תסכול וכעס על השינויים באורחות החיים, בלבול וחוסר ודאות ולעיתים גם געגועים לדמויות משמעותיות ועוגנים חשובים בשגרה.

חשוב לזכור שמלחמת שאגת הארי מתקיימת בתוך רצף של אירועי מלחמה מסוגים שונים בשנים האחרונות, ולהורים וילדים רבים, האירועים הנוכחיים, מעבר למה שהם מעוררים כרגע, גם מהווים תזכורת או טריגר לסבבים הקודמים. חשוב אם כן להסביר זאת להורים, וניתן לשאול את ההורים על התגובות בסבבים הקודמים ולעזור להם בשיחה עם הילד לחבר את זה (פחות רלוונטי לתינוקות רכים). חשוב גם להיות בתשומת לב מה מהווה טריגר גם להורים - שוב טילים, שוב בן הזוג הלך למילואים. חשוב לתת לה מקום, ולהסביר שזה מקשה מאד גם על הילדים וגם על ההורים, ועשוי להיות חלק מההסבר לעוצמת התגובות.



החוויות הרגשיות של הילדים במהלך המלחמה בדרך כלל גוררות תגובות התנהגותיות ושינויים במצב הרוח ולרוב לא מתפתחים סימפטומים מורכבים.

תגובות נפוצות: בכי והתנגדות להיכנס למרחב מוגן, 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".

כפי שאנחנו יודעים, ומסיבות רבות, בין אם הילד מגיב ובין אם לא- רק חלק קטן מההורים משוחח עם הילדים על המצב ובעיקר על הרגשות הלא נעימים שהוא מעורר. הפגישה שאנו מציעים להורים נועדה לסייע להם במשימה זאת.

מרכיבי הפגישה:

1. **פתיחה:** הבעת התפעלות ושמחה על עצם הפניה של ההורים והנכונות לקיים פגישה.
2. **איסוף מידע ספציפי** על מה המשפחה עוברת בתקופה הזאת מבחינת אורחות חיים וסטרוורים ומה הביא את ההורים לפנות לפגישה (חשוב להקפיד להישאר ממוקדים באירועים הנוכחיים ולתת מקום רק לרקע שנראה רלוונטי).
3. **בניית הבנה ביחד עם ההורים**- מה מכל האירועים נראה שמשמעותי עבור הילד ויוצר אצלו רגשות לא נעימים.
4. **הסבר קצר מותאם לגיל הילד** או הילדים על האופן בו המלחמה משפיעה על ילדים (אם צריך).

רכיבים חשובים שיש לכלול בהסבר:

- 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 הוכו'. 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 וכועסים, 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. **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, גרסיה 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 פה בהמשגה מורכבת של הסיפור הגאוני של הסימפטומים אלא בחיבור יחסית בסיסי בין האירועים הרגשות והתגובות. לדוגמא- 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. 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. ללמד את ההורה איך מדברים עם ילדים על האירועים הרגשות שהם מעוררים והתגובות של הילד כדי להשיב את הבטחון.

להסבר כזה על האופן בו מתקיימת הפגישה יש 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. רכיבי השיחה:

1. יצירת תנאים מתאימים- זמן, מקום, משתתפים- עזרו להורים להחליט בנושאים הללו ולצאת עם תכנית ברורה.
2. 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.
3. 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?"

4. 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

5. 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 מכווננת 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 שהיפי 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 שנעלבת, גם אני הייתי נעלבת וכועסת במקומך
- אני מצטער שלא הבנתי שאתה עושה פיפי בגלל הפחד ולא בכוונה וכעסתי

6. הרגעה מחודשת ומתן בטחון - המסר האחרון בשיחה הוא החזרת הבטחון, הן ע"י הבהרה שההורה שומר והן ע"י הדגשה שההורה זמין רגשית.

דוגמאות לאמירות שמוסרות את המסר הזה:

- 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
- עזרו להורים לנסח את האופן שבו הם רוצים להחזיר את הבטחון בהתאם לגיל הילד. גם כאן הזהירו אותם מ"מוקשים" - דוגמת הכחשה שזה עדיין מפחיד או הבטחת הבטחות שלא ניתן לקיים.



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

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

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

ד. שימו לב: חלק זה של תכנון השיחה עם הילד צריך להיות מאד יישומי לא הרצאה תיאורטית. הקפידו בכל פעם לוודא שאתם עוזרים להורים לצאת עם תכנון שנוח להם אתו ולא רק עם הבנה כללית של העקרונות.

חשוב לשים לב שההתערבות מתמקדת רק בתגובות הילדים למלחמה ולא גולשת להדרכת הורים לגבי בעיות חינוכיות ודפוסים ישנים כגון שימוש יתר במסכים או תוכניות שינה ארוכות, וכו'. תפקיד ההתערבות הזו היא לחבר את התנהגות הילד למלחמה ולעזור להורה להבין זאת ולהיות אמפתי לתגובות אלה (פירוש התגובה לאור המלחמה, לדוגמה- זה באמת הרבה יותר נעים להיות במסך, או יותר קשה להתנתק ממנו, עכשיו במלחמה כשהכל משעמם ולא נעים ואין לך מסגרת). יש להדגיש בפני ההורים שאם התגובות הללו ממשיכות גם בתום המלחמה, יש לפנות לייעוץ בנושא.

בהצלחה! :)





שאלות נפוצות של הורים והתשובות להן

1. אבל לילד שלי כלום לא מפריע... יכול להיות שהמלחמה והאירועים לא השפיעו עליו בכלל?
תשובה: גם אם יש ילד שעל פניו לא מגיב לאירועים, סביר שהאירועים משפיעים עליו, אולי באופן עדין יותר כלפי חוץ. יש גם ילדים שמגיבים מאוחר יותר לאירועים. בכל מקרה, כדאי לדבר על האירועים הקשים עם כל הילדים, אפילו אם על פני השטח הם לא מגיבים. אין מה להפסיד - שיח רגשי עם ילד על מה שקורה מסביב אף פעם אינו מזיק. להיפך, הוא תורם לתקשורת טובה בין הילד להורה, ובכוחו למנוע קשיים שאחרת עשויים להופיע בהמשך.
2. זה לא יכניס לילד שלי רעיונות לראש?
תשובה: הרבה הורים דואגים מכך, אבל האמת היא שלא כ"כ קל להכניס לילדים רעיונות לראש. אם הם מגיבים לדברים שלנו, סימן שזה מתחבר אליהם. ואם זה לא מתחבר - מצד אחד הם פשוט ידחו את מה שאנחנו אומרים או יתעלמו מזה, ומצד שני - להזיק זה לא יזיק.
3. לא עדיף לספר לילדים משהו נחמד, ולעשות מהישיבה בממ"ד כיף? למה להתמקד בשלילי?
תשובה: שאלה מצוינת. בהחלט אפשר לעשות בממ"ד כיף ובכלל לא צריך להתייחס רק אל השלילי. הנקודה החשובה היא לא שצריך להתייחס רק לקשה או למפחיד, אלא גם לקשה או למפחיד. אפשר ורצוי לעשות מקום לכיף ולשמח, אבל לא להשאיר את הילד לבד עם מה שקשה או עם מה שלא נעים.
4. אני חושש להכאיב לילד שלי יותר ולהדאיג אותו אם אומר לו את האמת על הרוגים/על שירות המילואים שלי וכו'. לא עדיף לשקר לו קצת כדי להגן עליו?
תשובה: ברור שכל הורה חושש להכאיב לילד שלו ורוצה להגן עליו מכל כאב. זה טבעי ומובן. אבל שקר סופו להתגלות וכשהוא מתגלה הוא מערער את האמון בהורה, וזה מחיר יקר מדי. שנית, כשהורה משקר לילד שלו על דברים שמדאיגים אותו עצמו, הילד מרגיש את הסתירה בין המילים ("זה בכלל לא מסוכן") לבין שאר הסימנים (הבעת הפנים, הדופק, טון הדיבור) וזה מבלבל אותו ומקשה עליו יותר, ושוב משאיר אותו לבד עם התחושה הרעה שההורה מכחיש.
חשוב לזכור שאין חובה לומר את "כל האמת", והרבה פעמים הפרטים אינם חשובים לילד. איך נבחין מה חשוב? ננסה להיכנס לעיניים של הילד ולהבין מה הוא כבר יודע למרות שלא אמרנו לו, מה הוא בעצמו הרגיש או קלט. אלו הדברים שקרובים לחוויה שלו ועליהם חשוב לדבר איתו.
5. זו לא בקשה קצת קשה מדי, לדבר עם הילד ככה בזמן אזהקה, או בזמן התקף זעם, או בזמן שהוא מתעורר באמצע הלילה בצרחות? כולנו לחוצים ואין לאף אחד כוח.
תשובה: אתה ממש צודק שלדבר ברוגע עם הילד בזמן אזהקה או באמצע הלילה זו לא בקשה קטנה! ובאמת, חשוב להדגיש כי הלילה או האזהקה עצמה היא לא הזמן הנכון לשיחה על רגשות. בלילה עשה כל מה שצריך כדי לעזור לילד שלך להירגע, תוכלו לדבר על הכל בנחת בבוקר/ בסוף האזהקה/ יום למחרת. דברו עם הילדים כשאתם מווסתים ורגועים, תמיד אפשר לחכות עם זה רגע.
6. מה אני אעשה עם ילד שמאד כועס או מאד פוחד, אפילו שאני מדברת אתו הפחד לא עובר והוא לא נרגע?
תשובה: העניין הוא לא להעביר את הכעס או הפחד שילד מרגיש, אלא להיות אתו ברגשות הקשים, לתת להם מקום, להיות מוכנים להקשיב להם באמת. יותר משעלינו להיות עסוקים בלהרגיע את הכעס/ הפחד - עלינו להיות עסוקים בלהצטרף