



מדברים ביחד - פרוטוקול התערבות עם ילדים למשרתי מילואים

קהל היעד: ההתערבות נועדה למשפחות שבהן אחד ההורים היה במילואים לתקופה ממושכת וההורים חשים כי לילדים ישנם קשיים כתוצאה מכך.

מבנה ההתערבות: ההתערבות המוצעת הנה התערבות קצרה ביותר שנועדה למקרי מילואים ללא סיבוכים כגון פציעת ההורה או גורמים מסבכים נוספים. ההתערבות בנויה משני מפגשים- מפגש מקדים של המטפלת עם ההורים ולאחר מכן מפגש עם הילד (או הילדים) והוריהם.

נקיים את ההתערבות כאשר ההורה שב ממילואים או כאשר ההורה עדיין נמצא בשירות מילואים. יש עדיפות לקיים את ההתערבות כאשר ההורה שמשרת נוכח אך במקרים שהוא אינו נוכח והמשפחה חווה קשיים משמעותיים, אפשרי לקיים את ההתערבות גם ללא נוכחות ההורה המשרת.

מבוא

שירות מילואים ממושך הוא אירוע מאתגר עבור המשפחה במובנים רבים. הפרוטוקול המוצע עוסק בהתערבות טיפולית שמטרתה להתמודד עם ההשלכות הנפשיות של שירות מילואים ממושך על ילדים צעירים, באמצעות קידום שיח רגשי בין הילד להוריו אודות היעדרו של ההורה.

מנקודת מבטו של ילד צעיר, שירות מילואים ממושך כרוך בקשיים רגשיים משמעותיים הנובעים הן מההיעדרות הארוכה של ההורה והן מהקשיים שבחזרתו. כאשר קשיים אלו אינם מקבלים מענה, הם עלולים להשפיע על תחושת הביטחון, האמון והמוגנות של הילד, על חוויית הקרבה בתוך המשפחה ועל התפתחותו הרגשית. ביטויים שכיחים לכך כוללים שינויים במצב הרוח, קשיים התנהגותיים, עיכובים התפתחותיים ואף תופעות גופניות, כגון מחלות ומצבים רפואיים..

מחקרים מעטים שנעשו על השפעת מילואים על ילדים בגיל הרך מראים על עליה משמעותית בבעיות התנהגות ובקשיים רגשיים (כ-20%) עליה מתונה בביקורים אצל רופא הילדים (כ-11%) ובקשיים משמעותיים בקשר עם האב עם חזרתו.

בשנים הראשונות לחיים, הילד תלוי בהוריו לתפקודים בסיסיים; הוא זקוק לאינטראקציה עמם הן כדי לתפקד בעולם והן כדי להבין אותו ולחוש בו בטחון. לכן היעדרות ממושכת יוצרת לחץ נפשי כבד. הלחץ מתעצם ככל שהילד צעיר יותר, מאחר שהוא עדיין חסר מבנים קוגניטיביים ורגשיים הדרושים להתמודדות – כגון קביעות אובייקט, יכולת מנטליזציה, הבנת מושגים בסיסיים במציאות ופונקציות של ויסות רגשי עצמאי. לפיכך, ילדים בגיל זה זקוקים לתיווך משמעותי ולעזרה מדמויות קרובות כדי להבין ולהתמודד עם המצב מבחינה רגשית.

מדברים ביחד הורים וילדים



במהלך תקופת ההיעדרות, ילדים עלולים לחוות טווח רחב של רגשות הקשורים לכך – החל בעצב וירידה באנרגיית החיים, דרך פחד ובלבול עקב אי-ידיעה על מצבו של ההורה, ועד אכזבה או כעס על כך שההורה אינו זמין ואינו מסוגל להיענות לצרכיהם. ילדים צעירים מתקשים להבין ולווסת רגשות אלו בכוחות עצמם, והיעדר האפשרות להיעזר בהורה מעצים את תחושת הבלבול, הבדידות והנטל הנפשי. במקרים רבים נוצר מעגל קסמים שבו הקשיים הרגשיים וההתנהגותיים פוגעים בתחושת הקרבה, האמון והיכולת להיתמך ביחסים עם ההורה, ובכך משפיעים לרעה גם על ההתפתחות הרגשית והפיזית.

מטרת הפרוטוקול הטיפולי היא לסייע להורה להעניק לילד מקום, פשר ולגיטימציה לרגשות הנובעים מהשירות הממושך ומהשלכותיו, ולסייע בתיקון המשבר ביחסים. ההתערבות מורכבת משתי פגישות – פגישה עם ההורים ופגישה משותפת עם ההורים והילד. בפגישה עם ההורים המטפל מסייע להם להבין את חוויית הילד, את השלכותיה על נפשו ועל היחסים, ואת המשמעות הרגשית העומדת מאחורי תגובותיו. בפגישה המשותפת המטפל עוזר להורים לשמוע את הילד, לתת מקום לחווייתו הרגשית, להפיג את בדידותו ולתקן את השבר שנוצר בתחושת הקרבה והאמון.

אלמנטים מרכזיים בחוויה הרגשית של הילד

נתייחס לשלושה אלמנטים מרכזיים בחווית ההיעדר של הורה עקב שירות מילואים:

תחושת חסר (עצב וגעגוע):

הילד חש געגוע וחוסר בחום, באהבה, בתחושת מוגנות ובתחושות של נחמה. רגשות אלה יוצרים עצב וכמיהה שהולכים ומצטברים לאורך הזמן, במיוחד ככל שההורה נעדר לתקופה ממושכת יותר. בעוד ילדים גדולים ומבוגרים יכולים בזמן היעדרות של דמות משמעותית להיעזר בהפנמות שלה כדי להמשיך לקבל ממנה משאבים, האפשרות הזו מוגבלת מאוד אצל ילדים צעירים. לכן החסר משפיע עליהם באופן עמוק יותר. ילדים שעדיין לא ביססו קביעות אובייקט מלאה חווים את החסר באופן דרמטי, עד כדי תחושה שהדמות האוהבת והתומכת "נעלמה" להם לגמרי. לחסר הרגשי מתווספים לעיתים חסרים בפונקציות יומיומיות שההורה הנעדר ממלא בדרך כלל – כמו השכבה לישון, ליווי למסגרת, משחק או קריאת סיפור. תחושות אלה באות לידי ביטוי בסדרת סימפטומים שמבטאים עצב וכמיהה, כגון ירידה במצב הרוח, ירידה בתיאבון, השטחה או ניתוק רגשי.

דאגה להורה (פחד):

כדי שילדים צעירים ידעו שההורה בסדר, הם זקוקים לראות או לשמוע אותו באופן מוחשי. כאשר הדבר אינו מתאפשר, הם מתקשים לשמור על תחושה שהוא בסדר, שהוא עדיין אוהב אותם וקיים עבורם. מצב זה יוצר דאגה מובנית הנובעת מעצם ניתוק המגע, והוא מושפע מאוד מתדירות המפגשים הטלפוניים או הפיזיים עם ההורה הנעדר, כמו גם ממשיך ההיעדרות. ככל שההיעדרות ממושכת יותר ואין מפגשים, הדאגה מתעצמת – גם ללא הבנה ממשית של סיכון.

מדברים ביחד הורים וילדים



במקרים רבים, היעדרות בשל מילואים מלווה גם בדאגה מוחשית הנובעת מהבנה חלקית או מלאה של הסיכון הכרוך במצב. לילדים יש מושגים כלליים ולא ברורים של מושגים כמו *מלחמה*, *נשק* או *מוות*, והידיעה שההורה נמצא במגע עם דברים כאלה עלולה לעורר חרדה רבה. ילדים בגילאי 4–6 עלולים לפתח דאגות ספציפיות כשהם נחשפים (באורח בלתי נמנע) למושגים אלו, בעוד ילדים צעירים יותר, שאינם מבינים אותם, מושפעים מאוד מהתגובות של הדמויות המטפלות.

ילדים צעירים רגישים במיוחד לאותות לא מילוליים – למשל, להבעות הפנים של האם כשהיא מדברת על בן הזוג שבמילואים, לטון הדיבור שלה, או למילים המדאיגות ששומעים מסביבה. גם תגובות טבעיות של השתתפות בצער או דאגה של סובבים או שכנים נתפסות אצלם כאזהרה.

כך נוצרת אצלם תחושת פחד שמחלחלת פנימה ויוצרת אי־שקט בדרגות שונות ועלייה בתחושת חוסר הביטחון הכללית.

תחושות אלה עשויות לבוא לידי ביטוי במגוון סימפטומים: קשיי שינה, קשיי פרידה, בכינות, ריחוף וניתוק, ירידה בתיאבון ועוד.

תחושת בגידה, אכזבה והפרת הברית בין ההורה לילד (כעס, עלבון, אכזבה):

היעדרות ממושכת של הורה, גם כשהיא מוסברת לילד, נחווית כהפרה של "חוזה בסיסי" בין ההורה לילד – חוזה של נוכחות, ליווי והגנה. חוזה זה נמצא בבסיס האמון שהילד נותן בהורה ובעולם בכלל. ככל שההיעדרות מתמשכת, הילד עלול לפתח תחושות של אכזבה, כעס ובגידה, ושל אובדן אמון בהורה ובעולם. תחושות אלו עוצמתיות מאוד ואף מאיימות עבורו, משום שהילד חושש שהן ירחיקו ממנו את ההורה עוד יותר.

בגילאים צעירים יותר תחושת הבגידה כלפי ההורה הנעדר אינה נפרדת מתחושת הבגידה כלפי ההורה הנוכח. הילד הצעיר נוטה לתפוס את ההורה הנוטר כאחראי במידה שווה על ההיעדרות, מתוך אמונה שההורה שולט בעולם ויכול למנוע אותה. לכן הוא לעיתים מבטא את רגשות האכזבה והכעס דווקא כלפי ההורה הנמצא אתו.

בגילאים צעירים התחושות מופיעות ככעסים כלליים ולא מוגדרים, המטלטלים את היציבות הנפשית; בגיל מבוגר יותר הן מוגדרות יותר, אך קשות לביטוי מפחד שההורה לא יוכל להכילן. דינמיקה זו גורמת לכך שהילד מתקשה להכיל את הרגשות הללו וזקוק לעזרה רבה מההורה כדי לעבדם. ללא עיבוד, רגשות אלו עלולים להתבטא בסימפטומים כמו היצמדות להורה הנוכח כדי להימנע ממגע עם הזעם על ההורה הנעדר, התפרצויות זעם, אי-שקט, קשיי שינה, עצירות או אכילה רגשית להפגת מתח.



גורמים חשובים נוספים המשפיעים על מצבו הנפשי של הילד:

מצבו של ההורה הנותר והדמויות המטפלות הנוספות:

למשתנה זה חשיבות מכרעת. ככל שההורה הנוכח מסוגל לספק מענה רגשי ויומיומי רחב יותר במקום ההורה הנעדר, כך ההשפעה על הילד מתונה יותר. יכולת זו תלויה במצבו הנפשי של ההורה, באיכות היחסים בתוך המשפחה (עם הילדים האחרים ועם בן/בת הזוג) ובמידת התמיכה מהסביבה. גורמים כמו טיב היחסים הזוגיים, מצבם של הילדים האחרים, היחסים עם המשפחה המורחבת, התמיכה מהקהילה, היחסים עם הסביבה החברתית והמצב הכלכלי – כולם משפיעים באופן ייחודי בכל משפחה, ולעיתים משתנים לאורך תקופת ההיעדרות.

מידת השינויים בשגרת הילד:

ככל שהשגרה נשמרת, קל יותר לילד להתמודד עם ההיעדרות. שינויים כמו מעבר דירה, שינוי מסגרת חינוכית או שינוי בהרגלי היום-יום דורשים מהילד משאבים נוספים ומקשים עליו. חשוב להתייחס גם למידת המעורבות של ההורה הנעדר בתפקודי היומיום טרם ההיעדרות.

תפקידים מיוחדים שהילד מקבל:

במקרים רבים, ההורה היוצא למילואים או ההורה הנותר עשויים להטיל על הילד "תפקידים מיוחדים". לעיתים הורים אומרים לילד שהוא צריך "להתנהג יפה ולעזור לאמא", או "להיות האבא בבית". אם זה נעשה ללא תיווך ובאופן נוקשה, זה עלול להכביד על הילד ולהקשות עליו רגשית. לעומת זאת, כשזה נעשה בתיווך מתאים, זה עשוי להעניק לילד תחושת משמעות ולחזק את חוויית המסוגלות שלו.

מידת התיווך ואיכות השיח הרגשי במהלך ההיעדרות, לפניה ואחריה:

מרבית ההורים – גם ההורה היוצא למילואים וגם ההורה הנותר – מתקשים להבין את עולמו הרגשי של הילד ולשוחח עמו על ההשפעות הרגשיות של האירוע. הסבר ותיווך לילד אודות האירוע הם חשובים, אך הדבר החשוב ביותר לילד הינו שיח עם ההורה על מה שהוא מרגיש. לרוב גם הורים אשר כן מתווכים את סיבת ההיעדרות ומשך הזמן הצפוי לה, מתקשים לתת מקום לחוויות ולרגשות. בעוד שלילדים בוגרים יותר הסברים כאלה יכולים להועיל, לילדים בגיל הרך חסרות יכולות ההבנה והבשלות הרגשית הנחוצה כדי להיעזר בהם. חוסר ההבנה מגביר לעיתים את המצוקה והחרדה – וכל זה קורה "מתחת לרדאר", משום שההורה חושב שהסביר, והילד אינו יודע לבטא את מה שהוא מרגיש.

לדוגמה, "אבא הולך למילואים לחודש ויחזור בעוד שבועיים לחופשה" – זהו הסבר שעשוי להרגיע ילד בן שמונה, אך ילד בן שלוש או ארבע, שאינו תופס את מושג הזמן, עלול לחוות כבר אחרי יומיים תחושה שאבא לא יחזור לעולם. כנ"ל לגבי מושגים כמו מילואים, חיילים או מלחמה. בגיל הרך חשוב לתווך את האירוע וחשוב עוד יותר לעסוק בחוויה הרגשית עצמה: "אבא לא יהיה הרבה זמן, ואתה תתגעגע אליו בלב שלך. אולי כשתלך לישון, אולי בבוקר, וזה יהיה לא נעים. אולי אפילו תדאג, כי אתה לא רגיל לא לראות את אבא כל יום".

מעטים ההורים שמודעים לצורך הזה ויודעים כיצד לנהל שיח כזה, ולכן ברוב המקרים הוא לא

מדברים ביחד הורים וילדים



מתקיים. היעדר התיווך, או איכות קיומו, משפיעים באופן קריטי על יכולת הילד להתמודד ולפנות להורה הנותר לעזרה.

אירועים חריגים ומסעירים נוספים שהתרחשו במהלך ההיעדרות:

לאירועי דחק נוספים, במיוחד כאלו שהתרחשו בזמן ההיעדרות, יש השפעה משמעותית על הילד. מאחר שהוא כבר מצוי במצב פגיע, היכולת להתמודד עם גורמי לחץ נוספים נמוכה יותר. כך, אירועים שבמצב רגיל לא היו משפיעים באופן ניכר – כמו אזעקות, נפגעים בסביבה הקרובה, מעברים תכופים, סגירת מסגרות חינוכיות או פרידה מדמויות משמעותיות – עלולים להפוך לקשים ומערערים.

ניכר שמשפחות עם ילדים צעירים שבהן אחד ההורים היה במילואים בתקופות של מתקפות טילים הגיבו בתגובות חרדה קשות ומתמשכות יותר ממשפחות שבהן שני ההורים נכחו.

חזרת ההורה וההשפעות שלה על המשפחה והילד

עד כה עסקנו בחוויה של הילד כאשר ההורה נעדר. נקודה חשובה ורגישה נוספת אחרי היעדרות ממושכת היא החזרה של ההורה הנעדר אל חיק המשפחה, בין אם הוא חוזר באופן זמני ובין אם הוא חוזר לזמן ממושך ויציב. חזרה זו מאתגרת כי היא דורשת התארגנות מחדש של כל בני המשפחה והיחסים ביניהם, ואלו השפעות משמעותיות על ילדים בגיל הרך. האם שהסתגלה לתפקוד שונה במהלך ההיעדרות של האב צריכה להכיל את השינוי, האב שחי תקופה ארוכה במרחב שונה לגמרי צריך להכיל את השינוי, המערכת הזוגית צריכה להכיל את השינוי וכך גם הגורמים התומכים הנוספים שהמשפחה נעזרה בהם. נוסף על כך, להיעדרות עלולה להיות השפעה נפשית על האם ועל הילדים וכמובן שלשירות המילואים עלולה להיות השפעה נפשית משמעותית מאוד על האב. כך שלמעשה האב לא חוזר בדיוק אותו אדם, האם גם היא השתנתה, הילדים השתנו, היחסים השתנו, ועכשיו כולם צריכים לסנכרן את עצמם מחדש כדי שהמשפחה תבנה איזון חדש. חשוב מאוד לשים לב למשתנה זה מכיוון שכל אחד מבני המשפחה מדמיין את החזרה "למה שהיה לפני" מתוך איזו אידאליזציה, כשבפועל זה אף פעם לא חזרה למה שהיה לפני, והתהליך הוא מורכב ודורש הרבה התאמות, אכזבות ופתיחות מצד כולם. בנוסף, כולם מגיעים לנקודת הזמן הזאת עם מיעוט משאבים וכוחות מדוללים ולכן זו נקודה רגישה מאוד למשפחה.

מרכיב נוסף שהופך את החזרה לנקודה רגישה הוא שכל בני המשפחה מגיבים למצב הלא רגיל של המילואים בתפקוד סתגלני, שנשען על מנגנוני החירום שלהם שנועדו לעזור להם לתפקד בזמני משבר, ורק כאשר ההורה חוזר והמצב "חוזר לשגרה" - בני המשפחה יכולים לתת יותר מקום לקשיים שהיו חלק מההתמודדות ולרגשות שלא היה להם מקום קודם. לפיכך, 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.

מדברים ביחד הורים וילדים



אצל ילדים בגיל הרך התגובה הנפוצה ביותר תהיה תחושת ריחוק וזרות כלפי ההורה הנעדר וקשיים לתת בו אמון ולחזור לאינטימיות וקרבה כפי שהיו קודם. במחקר על משרתי צבא בארה"ב נמצא כי 31% אחוז מהילדים מתחת לגיל 4 מפגינים דחייה של ההורה השב בחזרתו. ילדים בגיל הרך מתקשים לייצג את האינטימיות והקרבה באופן סימבולי ונשענים בצורה חזקה על אינטראקציות אמיתיות שיש בהן סימנים ברורים כמו מגע, הבעות פנים, משימות משותפות, הטיפול הפיזי השוטף של ההורה ועוד. כאשר אלה לא מתקיימים זמן רב, ילדים צעירים מתקשים לשמר את תחושת הקרבה וחשים תחושת זרות מסוימת שלעיתים קרובות גורמת להם להגיב בסוג מסוים של ריחוק, חשש, או זהירות מול ההורה החוזר.

ככל שהילד יותר צעיר (עד גיל שנתיים וחצי לערך) התופעות הללו יהיו בולטות יותר. אלה הן תגובות נורמליות אך פעמים רבות הן סותרות את הציפיות שיש להורים מהילד ועלולות ליצור שרשרת של תגובות לא מיטיבות בין ההורים לילד.

ילדים בטווח הגילאים הגדול יותר (שנתיים וחצי עד שש) מתרחקים מההורה לא רק בשל תחושת הזרות מעצם הפרידה אלא גם מרגישים לעיתים קרובות תחושות של עלבון, כעס ואכזבה כלפי ההורה הנעדר. ההיעדרות נתפסת בעיניהם כבגידה בחוזה הבסיסי בינם לבין ההורה ופוגעת בביטחון שלהם בדמות ההתקשרות. תגובות אלה יוצרות קונפליקטים או התרחקות מההורה והן מאוד קשות להכלה. הילד נע בין הכעס על ההורה לבין הפחד שכעס זה ייצר עוד מרחק. זהו עומס רגשי עצום על הילד והוא עלול לבוא לידי ביטוי בהתנהגות סוערת וחרדה שמאוד מקשה על ההורים להבין מה קורה ולתת לילד מענה מתאים. הילד יכול להיות עקשן מאוד במשך היום, לכעוס על ההורה ולדחות אותו וברגעים אחרים להיות מלא חרדה ולהפגין תלות שלא אופיינית לו.

בטווח הגילאים של שלוש עד שש עלולה גם להיווצר אצל הילד תחושה לא מבוססת שההיעדרות היא תגובה אליו, להתנהגות שלו, ולתכונות שלו. "אבא התרחק כי אני לא ילד טוב", "אבא התרחק כי הוא לא אוהב אותי". זהו ניסיון של הילד לתת הגיון לפרידה באופנים שהוא לכאורה יכול לשלוט בהם: "אם אהיה ילד טוב אבא לא ילך". התמודדות כזאת אופיינית מאוד לגילאים אלו, בהם הילד עסוק בתהליכים ראשוניים של בניית זהות וערך עצמי ובתהליכי סוציאליזציה והשתייכות, אך הוא עדיין מאופיין בחשיבה יחסית אגוצנטרית ומפרש אירועים כתלויים או קשורים אליו. מצב זה יוצר אף הוא נטל כבד על הילד ואם הוא מחובר לתפקיד שהילד קיבל, כמו לעזור לאמא או להיות אח גדול טוב, הדבר עלול לייצר אצלו תחושת אשם קשה ופחד שהוא עלול לגרום לעזיבה נוספת של האב אם לא יתנהג יפה.

חשוב לציין שאצל חלק מהילדים הפרידה הממושכת לא יוצרת תגובה של התרחקות אלא דווקא תגובה של היצמדות עיקשת להורה. ילדים אלו מבטאים חשש מתמיד שההורה יעלם שוב והם עושים כל שביכולתם בכדי שזה לא יקרה. הם בוכים ומוחים כל פעם שההורה עוזב, מתקשים להיפרד בגן, ומתקשים ללכת לישון. הם גם מתקשים לפנות משאבים לפעילויות מגוונות כי הם נמצאים בדריכות מתמדת כדי לוודא שההורה בסביבה וזמין עבורם.



מעבר לגורמים הרגשיים הבסיסיים שמייצרת הסיטואציה של חזרת ההורה, ישנם גורמים נוספים שמשפיעים על הילד אחרי חזרה של ההורה ונפרט פה כמה מהמרכזיים שבהם:

מצבו של ההורה השב:

מצבו הנפשי של ההורה ששב מן המילואים הוא גורם משמעותי ביותר עבור הילד בגיל הרך. ההורה השב עובר שינוי רדיקלי באורחות חייו ובמרחב הכללי בו הוא חי. אם ההורה חוזר במצב נפשי טוב, נצפה לתקופה קצרה של הסתגלות שעשויה להימשך בין כמה ימים לכמה שבועות ולא תהיה לכך השפעה רדיקלית על הילד מעבר להסתגלות לחזרה עצמה, כפי שפירטנו קודם. אם ההורה חוזר כשהוא בעצמו מתמודד עם קשיים נפשיים, עלולה להיות לכך השפעה משמעותית על הילד. יש לשים לב למספר דפוסי התמודדות של ההורה לקשיים נפשיים, אשר עלולים להשפיע באופן משמעותי על הילד.

דפוס התמודדות של ניתוק רגשי: תגובה זו היא אחת התגובות הנפוצות אצל מי שחוזר משדה הקרב וממילואים ממושכים וחריפה יותר אצל מי שסובל גם מפוסט טראומה, והיא כוללת דרגות שונות של ניתוק רגשי שנועד להגן עליהם מחוויות רגשיות קשות שנצורות בתוכם. ילדים, מעצם קיומם, מעוררים אצל ההורה רגשות, והם מצפים לקבל מההורה תגובות שמבטאות רגשות אלו כמו ביטויי אהבה, חום, וביטויים של קרבה, לצד חמלה והשתתפות רגשית ברגעים של מצוקה. הורים שמשתמשים באסטרטגיות של ניתוק נמנעים מתגובות כאלה (לעיתים לרגשות מסוימים ולעיתים לכלל הרגשות) ומשאירים את הילד בודד, מבולבל ומתקשה לבסס מחדש את הקרבה והאמון.

חלק מההורים אף יכולים בשל מצוקתם להגיב בתוקפנות כלפי הילד כשזה מעורר בהם רגשות שאינם יכולים לשאת, כמו פגיעות או כעס, ודבר זה עוד יותר מקשה על הילד לבסס מחדש את תחושת הקרבה והקשר. במצב כזה ההורה- שאמור לייצר קרבה ובטחון- הופך להיות דמות שמסוכנת לילד רגשית, והילד עלול לפתח חשש או פחד ממנו.

במצבים בהם ההורה מנותק רגשית, ילדים יכולים להגיב במגוון תגובות, החל מהתרחקות, הימנעות מההורה וזהירות, דרך התפרצויות זעם והתנהגות מתריסה וכלה בהתנהגות מרצה ומתחשבת. מעגל התגובות הכואב הזה בין ההורה לילד ובחזרה מייצר קושי עצום בביסוס מחדש של קרבה ובטחון ומקשה על הילד להתמודד עם הרגשות הקשים שהוא חווה במהלך הפרידה. הילד לא יכול להיעזר בהורה כדי להתמודד עם הקשיים שבפרידה ובמורכבות של החזרה ונותר בודד ומבולבל.

חרדה, דריכות ועוררות יתר

הורים רבים חוזרים עם תחושות קשות של חרדה מאירועים מעוררי אימה שהיו עדים להם. גם לאחר ששבו, הם לא תמיד מצליחים להרגיע או להפיג את החרדה והם הופכים לחסרי שקט ודרכים לזיהוי סכנות. ילדים צעירים רגישים מאד לחרדה של הוריהם משום שהם מהווים אינדיקציה עבורם לרמת הביטחון בעולם, ולכן חרדה מסוג זה יוצרת חרדה

מדברים ביחד הורים וילדים



דומה אצל הילד, אף שאינו יודע ממה הוא חרד. הוא 'נדבק' בתחושת סכנה מתמדת, חושש מכל דבר חדש, מגיב בחרדה לכל שינוי ואינו מוצא היכן להירגע. ההורה- שאמור להיות מקור להרגעה- הופך למוקד שמתדלק עוד ועוד אי שקט ודריכות. השקעת משאבים רבים כל כך בהתמודדות עם חרדה, ללא יכולת להירגע בחיק ההורה, יוצרת עומס עצום על המערכת הרגשית של הילד ולעיתים קרובות קשיי שינה משמעותיים, נטייה להימנעות, קשיי תיאבון ואובדן עניין בפעילויות יום יומיות כמו משחק וכו'. כמובן שבהתמשכות מצב זה וללא עזרה, תגובות הילד עלולות להחמיר באופנים רבים.

לעיתים ההורה השב אינו רק חרד באופן כללי אלא גם רגיש לכל מיני גירויים שעלולים לבשר סכנה, או לא מרשה לעצמו להתמסר לשום סיטואציה בלי להישאר דרוך. התנהגויות שונות של הילד, כמו בכי או מחאה, עלולות להוות טריגר שמפעיל את מערכת החרדה המעוררת מידי של ההורה, וההורה עלול להגיב בצורה לא מותאמת ובעוצמה שמבהילה את הילד, או אפילו לתקוף אותו. כמובן שתגובות כאלה מערערות עוד יותר את הביטחון של הילד ועשויות לייצר מעגל קסמים קשה באינטראקציה בין ההורה השב ובין הילד, להחמיר את השבר בביטחון מול ההורה ולהחמיר עוד יותר את הסימפטומים.

אובדן משמעות:

הורים רבים השבים מהמילואים חשים שהחיים הרגילים הם חסרי משמעות ועניין ביחס לחיים ומשימות שאליהן נחשפו במהלך המילואים. הם מחפשים את רמות המשמעות שחוו קודם ומבטאים חוסר עניין וחוסר מעורבות בחיי המשפחה ובילדים. לעיתים העובדה שהמשפחה "הסתדרה בלעדיהם" מחמירה עוד יותר את תחושת חוסר המשמעות שלהם והם חשים אבודים ומיותרים. גם תגובה זו קשה מאוד לילדים שחשים אכזבה רבה מההורה ועלולים אף לחוש באופנים שונים כי חוסר העניין של ההורה נובע מהם (בהשפעת משתנה הגיל). במצב זה, לא רק שמעורבות ההורה חסרה להם, אלא הם אף עלולים להרגיש חסרי אונים אל מול החסר. ילדים חווים עצב גדול וירידה באנרגיה שיכולה לבוא לידי ביטוי באופנים שונים.

פציעה מוסרית שפוגעת בערך העצמי וב"זכאות" להיות הורה

פציעה מוסרית מאופיינת בכך שהאדם מצוי בחוויה כואבת שעשה דברים או היה חלק מדברים שאינם עומדים בקנה אחד עם האופן שבו הוא רואה את עצמו. הוא עלול לחוות שהוא היה שותף למעשים שמערערים על היותו האדם שהוא ראה את עצמו לפני המלחמה. הוא מרגיש שהוא אינו ערכי כפי שציפה מעצמו ושהמעשים שלו פוגעים בזהות הבסיסית שלו ובהערכה שלו את עצמו. הוא עלול לחשוב שהוא לא אדם אמין ונאמן לחברים כפי שהוא חשב כי לא הצליח להציל חבר בסכנה, או לא הצליח להגיש עזרה כפי שציפה מעצמו, הוא עלול לחוש שהוא אדם אכזרי אם היה עד או ביצע פעולות אכזריות כלפי חלשים ממנו או לא הצליח למנוע מעשים כאלה שהיה עד אליהם. אלה רק דוגמאות לשבר בזהות שעלול לנבוע משירות המילואים ולייצר פציעה מוסרית. שבר זה

מדברים ביחד הורים וילדים



בזהות לכאורה אינו חלק ממה שהילד נחשף אליו, אך לעיתים קרובות הוא משפיע בצורה חריפה על מצבו הרגשי של ההורה ועל התפקוד שלו ביחס לילדיו ובכלל. פגיעה מוסרית עלולה לייצר תחושות כמו "אני לא אדם שראוי להיות הורה", "עדיף שאני לא אגדל את הילדים שלי כי רק אקלקל אותם", "אם הילדים שלי ידעו שעשיתי את הדבר הזה אז הם לא יראו בי אבא ראוי" וכו'. תחושות כואבות מסוג זה עלולות לגרום להורה לסגת מהתפקידים ההוריים שלו, לנתק את עצמו מהתפקיד ההורי ולהסתגר או אפילו להשליך חלק מהתוקפנות שהוא חש כלפי עצמו אל ילדיו ולהיות ביקורתי וחסר סבלנות באופן שפוגע בתחושת הערך העצמי ובביטחון ההתקשרות של הילד.

כל התגובות הללו של ההורה השב מהמילואים יכולות לבוא לידי ביטוי באופן מתון או באופן חריף יותר ובצירופים שונים. כאשר הן מתבטאות בצורה מתונה, העבודה עם ההורים והילד יכולה מאוד להועיל, להקל על ההורה ולשנות את מעגל התגובות הכואב בין ההורה לילד. אם התגובות חריפות, כדאי לבדוק אם לא הכרחי לקיים התערבות מקדימה ארוכה יותר עם ההורים לפני שנפגשים עם ההורים והילד, ובמקרים חמורים יש לשקול התערבות מקדימה ממוקדת עם ההורה הפגוע, בכדי שיוכל להשתתף באופן אפקטיבי בפגישה עם ילדיו.

השפעת החזרה על מצבו של ההורה שהיה בבית במהלך המילואים

גם המצב של ההורה שנותר בבית הוא גורם שמשפיע מאוד על מצבו של הילד עם חזרתו של ההורה. גם בפני ההורה הנותר בבית עומדת משימה מורכבת של שינוי באורחות החיים וחיבור מחדש להורה הנעדר. ההורה שנותר לבדו, גם אם זכה לתמיכה, מצפה מאוד להקלה בחזרת ההורה וחזרה לשגרה הקודמת אך לא תמיד המציאות עונה לציפיות וההתמודדות עם מצב זה עלולה להיות קשה.

גורם מרכזי שמשפיע הוא עד כמה ההורה הנותר סובל מעייפות רגשית. אם ההורה הנותר מרגיש מרוקן ממשאבים רגשיים בגלל הצורך למלא צרכים רגשיים רבים כל כך לבדו, הוא עלול לחוות שבירה והתמוטטות כאשר ההורה הנעדר חוזר. פעמים רבות האם חשה שסוף סוף יש לה על מי להישען והיא רק חיכתה לרגע הזה. כאשר הדברים אינם כל כך פשוטים ויש דווקא עלייה בצרכים הרגשיים, עם החזרה של ההורה הנותר, ההורה יכולה לחוש ירידה בכוחות עד כדי התמוטטות לחוות תסכול וזעם שהיא מתקשה להתמודד עמם ועלולים להתפרץ על הילדים או על בן הזוג שחזר.

בין אם האמא חשה ירידה עצומה בכוחות ובין אם היא מתמלאת בתסכול וזעם, התגובות ההלו של האם עלולות להבהיל מאוד את הילד שחש תלוי בה יותר מאי פעם, והוא עלול לחוש בהלה, עצב, כעס ובלבול לנוכח המצב הזה. אם ההורים לא זמינים להכיל את הרגשות הללו של הילד, הילד יכול להגיב בשלל דרכים כדי לנסות להחזיר את האם באמצעות יצירת תלות וצרכים רגשיים דורשניים, או להסתגר, להרגיש בודד ועצוב וחסר כוחות למול המציאות הזאת.

כמובן שכל הגורמים שצוינו קודם לגבי מערכות התמיכה במהלך המילואים, שמירה על שגרה וכו'- משמעותיות מאוד לגבי האופן שבו מגיבה האם לחזרתו של האב.

מדברים ביחד הורים וילדים



חשוב להבין שהילד הצעיר- שהתלות הרגשית שלו באם גדלה מאוד במהלך התקופה הזו- יגיב בצורה חריפה מאוד לכל שינוי לרעה בפניות הרגשית של האם ולשינויים בהתנהגות שלה.

מתח זוגי:

משתנה משמעותי נוסף שמשפיע מאוד על מצבו הנפשי של הילד הוא המתח הזוגי, שנוצר לעתים קרובות עם חזרת האב: הקושי לאזן מחדש את התפקידים ההוריים, הציפיות השונות שיש לכל הורה מההורה השני, הצורך לבסס מחדש קרבה אחרי זמן רב שכל אחד מההורים היה במרחב שונה לגמרי והתמודד עם קשיים רבים- כולם הופכים את החזרה של ההורה הנעדר לאתגר גדול עבור בני הזוג. המתח שעלול להיווצר בין ההורים או ריבוי הריבים מאתגר מאוד ילדים צעירים, כיוון שהם רגישים מאוד למצב הרוח של ההורים ולמתח ביניהם, והמתח מקשה עליהם לבטוח בההורים ולחוש בנוכחות שלהם כמרגיעה ומוססת. בנוסף, כאשר ההורים תוקפים זה את זה ומכאיבים זה לזה, הילד- שמזדהה מאוד עם שני ההורים באופן טבעי- חווה את הכאב הזה, ומתקשה מאוד להתמודד אתו. המתח הזוגי קשה במיוחד לילדים במקרים בהם הוא נסוב סביב הטיפול בילדים. במקרים אלה, הילד עלול לסבול גם מתחושות אשם או מפחד שהוא יפגע באחד ההורים או בשניהם בשל הצרכים שהוא מבטא. מצב זה יוצר, מעבר למצוקה הרגשית הישירה, גם שבר באמון של הילד בהורים וחשש שהוא לא יכול לבטוח בהם שיגנו עליו. מציאות קשה זו עלולה גם לגרום לילד לייצר פיצול בין ההורים "ולבחור צד". תגובה כזאת של הילד מגדילה עוד יותר את החשש שלו לאבד את ההורה "שהוא בחר" או את ההורה השני, ויוצרת קונפליקט פנימי רווי פחד. הורים בדרך כלל לא מתווכים לילדים את המתח ביניהם ומעדיפים להתעלם ממנו, וגם כאשר הם מתווכים- הם בדרך כלל מסתפקים בהסבר ולא נותנים מקום לרגשות שמתח זה מעורר אצל הילד. מצב זה משאיר את הילד לבד עם רגשות קשים ומבלבלים ומאוד מקשה עליו לחוש בטוח מספיק ופנוי מספיק כדי לעבד את הרגשות שחווה סביב המילואים וסביב החזרה הביתה של ההורה.

חשוב לשים לב למשתנה זה כאשר פוגשים משפחות אחרי חזרה ממילואים ולנסות לתת מענה קצר באמצעות נרמול ובאמצעות לקיחת אחריות משותפת של ההורים מול הילד ונתינת הכרה מפורשת לקשיים הרגשיים שמצב זה גורם לו. דיבור מפורש ואמפטי של שני ההורים עם הילד בנושא זה, שכולל לקיחת אחריות משותפת שלהם על הפגיעה בו, והתעניינות והכרה ברגשות שלו יכול גם לעזור להורים לחוש טוב יותר כזוג ולפתוח את הדלת להקלה במתח הזוגי. היכולת לשתף פעולה סביב הצרכים של הילד ולהיות הורים מיטיבים עבורו היא לא רק חוויה הורית משמעותית אלא גם חוויה זוגית של שיתוף פעולה והצלחה. התערבות זאת היא כמובן משמעותית ביותר עבור הילד שמקבל פשר למה שקורה, מרגיש שנמצאים עמו בחוויה הקשה, ועוזרים לו להתמודד עם הרגשות הקשים. כל אלה ביחד מפיגים את הבדידות שלו ומשיבים את הביטחון שלו בהורים.

כמובן שיש לשים לב שבמקרים של מתח קשה ורעיל, חשוב להעריך אם ההורים מסוגלים להיענות לקריאה לסייע לילד במשותף או זקוקים לעזרה נוספת סביב הזוגיות. ניתן גם מתוך שיקול דעת קליני לקיים את הפגישות עם אחד ההורים, בהסכמת שני ההורים וכאשר אותו הורה

מדברים ביחד הורים וילדים



מתחייב בפירוש שלא להשתמש בפגישה כדי להגדיל את המתח אלא כדי לקחת אחריות ולתת מקום לרגשות של הילד.

מסלולי טיפול:

1) קצר וממוקד - פגישת הורים ופגישת הורים ילדים:

a. פגישת הורים (ראו נספח לפירוט המשימות בפגישה עם ההורים):

i. ברית עם ההורים

ii. רקע

iii. הסבר על השפעת מילואים על ילדים צעירים

iv. בניית המשגה ראשונית (משולש) על פי הרקע בשיתוף עם ההורים

v. הכנה לפגישה משותפת.

b. פגישה משותפת (ראו נספח לפירוט המשימות בפגישה הורים-ילד):

i. לעזור להורה להקשיב לילד לתת מילים למה הוא הרגיש ולתקף

ii. לעזור להורה לתקף מול הילד את הרגשות והתגובות שלו (לגיטימציה

לסימפטומים ומשולש)

iii. לתקן את השבר מול הילד על ידי, לגיטימציה לפגיעה, לקיחת אחריות

הבטחה לתיקון, ובקשת סליחה

2) הרחבה א' - רזה

3) הרחבה ב' - רחבה

4) הרחבת טיפול בהורות - להורה הסובל מ- PTSD

רשימת נושאים שחשוב להעלות בפגישה עם ההורים:

משך המילואים והדינמיקה שלהם. כמה האב נעדר, האם חזר באמצע ושוב נעדר, כמה קשר היה עם הילדים במהלך השירות. האם היו אירועים חריגים במהלך המילואים (ימים של דאגה קשה, חוויות קשות שעברו על אחד ההורים, אסונות). כיצד המילואים עברו על האם, האם היה שינוי במקום המגורים, אילו שינויים משמעותיים היו בשגרה של הילדים. האם היו דמויות נוספות שנכנסו לחייו של הילד באופן משמעותי. האם ההורה היה בקשר עם הילדים, עד כמה הקשר היה תכוף ומשמעותי, האם ההורה הגיע לחופשות, כיצד עברו החופשות, האם התרחשו טראומות נוספות במהלך המילואים שהילד הגיב אליהן בחומרה- למשל אזעקות.

התגובה של הילדים למילואים והיכולות של ההורה לשים לב אליהן: האם הילדים הגיבו באופן דומה, האם ההורים מציינים הבדלים לאורך הזמן, האם הם מציינים הבדלים שקשורים לגיל הילדים. האם הם יכולים לתת דוגמאות שמסבירות ומבהירות את התגובות השונות של הילדים. האם ההורים רואים ומציינים דפוסי התמודדות של הילדים עם הקשיים. האם ההורים רואים יותר תגובות של פחד/ כעס / עלבון/ התרחקות והסתגרות. האם יש קשיים סביב פרידות, שינה, אכילה, קשיים בהענות לשגרת היום, האם ההורים יכולים לקשור בין התגובות למילואים, איך הם מפרשים את התגובות (ניסיון להשיג תשומת לב, מניפולציה, ביטויים של התמודדות ושל פגיעות). האם ההורים שמו לב אם הילדים פנו אליהם ושיתפו בקשיים, אם כן במה ובאיזה אופן.

מדברים ביחד הורים וילדים



התגובות של הילד לחזרת ההורה: התגובות כלפי ההורה החוזר, התגובות כלפי ההורה שהיה איתו, גם כן כדאי לבדוק את שלל התגובות של הילד ואיך ההורים מפרשים תגובות אלו.

תיווך: מה נאמר והוסבר לילדים על המילואים: מה נאמר לילד? איזה תיווך רגשי הוא קיבל? האם יצא להורים להתייחס גם לרגשות שהילד חווה או שהם יותר התמקדו בהסבר על המילואים וההיעדרות. האם היה הבדל בין התיווך בשלבים השונים, בהתחלה, לאחר שהמילואים התמשכו, אחרי החזרה. האם נראה כי הילד הגיב לתיווך, ניכר שנרגע או שלא היה שינוי. האם הילד שאל שאלות? האם היו שאלות שהם התקשו לענות עליהם. האם היו אירועים חריגים במהלך המילואים אליהם הילד הגיב, כמו עיכוב בחזרה של האב, או אי ודאות לגבי שלומו של האב. במידה והיו כאלה- כיצד הם תווכו לילד.

תגובות ההורים למילואים ולחזרה מהמילואים: לתת להורים לספר איך היתה עבורם החוויה של המילואים עצמם, איך הסתדרו, איך וכמה שמרו על קשר, כמה האב היה מעורב במה שקורה בבית, כמה האם הרגישה את האב כמעורב ושותף, כמה תקשורת היתה סביב החוויות של האב. לשים לב אם התקופה התאפיינה בנתק והתרחקות רגשית משמעותית בין ההורה המשרת למשפחה. האם קיימת וכמה חריפה התחושה של "יקום אחר". האם האב או האם חווים משבר ובאיזו עוצמה- אם יש משבר לתת כמה רגעים כדי לפרט.

השבר מול הילד: האם ההורים חשים תחושות של אשם, האם חשים שהם אכזבו את הילד בתקופת המילואים או בתקופת החזרה וההסתגלות. עד כמה חריפה התחושה הזאת, האם היא דוברה ביניהם.

מתח זוגי: כיצד ההסתגלות שלהם חזרה להורות משותפת, מה הם חווים כקשיים. האם הקשיים מרוכזים בסוגיות של חלוקת נטל או של תחושת קרבה ביניהם באופן כללי. מה הדברים שעוזרים להם לחוש שוב קרבה ושיתוף פעולה. האם ההורות היא גורם שתומך או מקשה על החזרה לקשר זוגי קרוב. האם החזרה הציפה בצורה חריפה מתחים קודמים או שיותר יצרה מתחים שהם פחות רגילים להתמודד עמם. האם הם סבורים שכאשר יש מתח הוא משפיע על הילדים וכיצד.

צרכים: מה הם מרגישים שיכול לעזור להם לחזור למסלול טוב יותר של ההורות אם הם מרגישים קושי. האם זה עניין של זמן או האם יש נושאים שהם מרגישים צורך לברר.

דגשים ונושאים חשובים בפגישה המשותפת:

לשים לב שנותנים מענה למצוקה המרכזית של הילד: בין אם הוא יותר חש געגוע ועצב, יותר מבוהל ומפוחד, יותר כועס מאוכזב ונעלב או שילובים בין כל אלה.

דוגמאות לביטוי הרגשות של הילד:

מדברים ביחד הורים וילדים



ההיעדר, 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...."

הדאגה והפחד:

- "אולי הסתובבו לך מחשבות מאד מפחידות בלב, שלאבא יקרה משהו רע? אולי חשבת שאבא יפצע 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 וחטופים, 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"

ביטוי סביב היחסים (אכזבה, כעס ואשם):

- "אולי היתה לך מחשבה קטנה ומכאיבה בלב שאבא שכח אותך? שלאבא יותר אכפת מהמדינה מאשר ממני? שאולי עשיתי משהו שגרם לאבא לא לרצות להיות אתי יותר?"
- "אולי יש לך בלב מן 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?'"

מדברים ביחד הורים וילדים



תיקוף הסימפטומים ובניית משולש:

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.

כמה דוגמאות:

- 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 כל הפחד שלך, 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. אולי 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 אולי יש המון מילים לא נעימות כמו עצובה ומפחדת ודואגת 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.
- מאז שאבא חזר הביתה, אתה בטח שמת לב, שהרבה פעמים אמא ואבא מתווכחים וכועסים על המון דברים. אמא ואבא סיפרו לי את זה כי הם חושבים שזה בטח ממש לא נעים לך ועושה לך הרגשה ממש לא טובה בלב. זה בטח מפחיד ומרגיז שזה ככה כל הזמן. אמא ואבא, נכון סיפרתם לי שאפילו ביום רביעי. יותם הקטן התעורר מהשינה ואתם צעקתם וראיתם שהוא ממש מרגיז לא נעים ומבוהל. לאמא ואבא ממש חשוב להגיד לך שהם מאוד מצטערים על זה והם הולכים לקבל עזרה כדי להשלים ועכשיו פה בפגישות ממש חשוב להם

מדברים ביחד הורים וילדים



לשמוע איך אתה מרגיש ולהבטיח לך שהם ממש ממש ישתדלו לא לגרום לך להרגיש ככה שוב.

דגשים לתיקון בפגישה המשותפת:

1. חשוב להתאים את התיקון לליבת הכאב של הילד כך שהילד ירגיש מובן ושהתיקון יהיה רלוונטי עבורו. לא תמיד יש התאמה בין מה שההורים מרגישים צורך לתקן לבין החוויה של הילד ולכן מאוד חשוב לשים לכך לב.
2. התיקון כולל: השתתפות בצער, רצון לשמוע, תיקוף של הכעס/עלבון/אכזבה/ פגיעה, התנצלות בהתאם לגיל, הדגשת זכאות הילד לקבל את כל מה שמגיע לו. צריך לשים לב שהתיקון ספציפי ומדגיש את העובדה שההורה גרם לרגשות.
3. כאשר אומרים "אני ממש מצטער שהרגשתי ככה" הילד עשוי לחוש שהצער הוא על כך שזה מה שהוא הרגיש ולא על כך שההורה גרם לו להרגיש ככה. זה הבדל קטן אבל מאוד חשוב לתחושת התיקוף והלגיטימציה שהילד זקוק לה. לכן נעזור להורים לומר "אני ממש מצטער שגרמתי לך להרגיש כך".
4. חשוב לשים לב שהתיקון מותאם מבחינת התוכן והשפה לגיל של הילד. ילדים בגילאים הצעירים מספיק תיקון פשוט כמו: "אני כל כך מצטער שלא הייתי כאן כל כך הרבה זמן וזה עשה לך כל כך לא נעים" ילדים גדולים יותר צריכים שהתיקון יהיה יותר מפורט ותואם את הרגשות הספציפיים שלהם ורצוי שגם יכלול בקשת סליחה, שזה אקט שילדים גדולים מצפים לו כחלק מיחסי קרבה. למשל: "אני כל כך מצטערת שגרמתי לך לכל כך הרבה פחד ודאגה כשאבא לא היה כאן, שכל הזמן ראית אותי דואגת ולא שמתי 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".
5. חשוב לשים לב שהתיקון לא כולל הבטחה שלא ניתן לקיים (לא ללכת יותר) אלא את מה שניתן לקיים- בטחון רגשי: "אני לא יכול להבטיח לך שאני לא אלך שוב אבל אני מבטיח לך שכשאני אלך אני אשמור אותך בלב שלי ושכשאחזור אוכל לחבק אותך ולתת לך המון אהבה- אני לא אשאיר את הלב שלך לבד יותר"

תיאור מקרה לדוגמה:

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

מדברים ביחד הורים וילדים



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.

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

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

האב מביט בחוסר אונים כלפי המטפלת

מדברים ביחד הורים וילדים



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?

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

מדברים ביחד הורים וילדים



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....

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 ודאגתי לי והתגעגעתי ולא הייתי ביומולדת ובתחרות. אני כל כך הייתי רוצה להיות

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

מְדַבְּרִים בִּיחָד הֹרֵים וְיֻלְדִים



אבא- ברור

המטפלת- אז אולי תאמר את זה לעמיתי?

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...

המטפלת- 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...

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 עמיתי? 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 צוחק- אם תרצה נוכל לבוא, ואם תרצה נוכל לדבר בבית שלנו על ה-כל.



נספח – פירוט המשימות בפגישת הורים ובפגישת הורים-ילד

היחידה המרכזית מורכבת משלושה חלקים :

החלק הראשון הוא מפגש פתיחה עם ההורים, ועוסקת בהכנת ההורה להתערבות הזו.

החלק השני הוא התערבויות דיאדיות של הורים וילדים, בהרכבים שונים- משפחתי או הורה- ילד בהרכבים משתנים, לפי שיקולים שמתבססים על גיל, רמה התפתחותית, אופי, מידת פתיחות להתערבות, כמות הסימפטומים או מידע שההורה מספק. לדוגמא- שילד מסוים צריך תשומת לב ייחודית או זקוק למפגש אחד-על-אחד כי אחרת יפוצץ את ההתערבות או לא ייתן לעבוד.

המרכיב השלישי- סיכום קצר של ההתערבות עם ההורה, שנעשה טלפונית לאחר ההתערבות הדיאדית.

מעבר ליחידה מרכזית זו, בפרויקט ליווינו את המשפחה בשיחת follow up טלפונית כשבוע לאחר סיום ההתערבות, בכדי להעריך את מצב המשפחה לקבל החלטה לגבי הצורך בהמשך של ההתערבות.

הפגישה המקדימה עם ההורים - לפגישה זו 4 מטרות:

1. יצירת ברית איתנה עם ההורים כשותפים מלאים בהתערבות הדיאדית.
 2. איסוף רקע וידע על הילדים ועל האירוע
 3. ביסוס חווית מסוגלות הורית- ההורה כמסוגל לתת את המענה הרגשי לילד שלו, אפילו אם באירוע לא יכול מסיבות חירומיות.
 4. הכנת ההורה למה שיקרה בהתערבות ומה התפקיד שלו שם
- יצירת ברית עם ההורה- בכדי להשיג מטרה זו, העמדה שלנו כמטפלים הנה קריטית. העמדה היא כי ההורה והמטפל הם פרטנרים וחייבים לעבוד ביחד. המטפל מסמן להורה בצורה חזקה ומפורשת שהוא בעדו. הוא חם כלפי ההורה, מתקף את החוויה שלו, מאשר אותו ומתפעל ממנו. אנחנו מפורשים מילולית וגם אפקטיבית, נותנים להורה להרגיש בצורה ברורה שאנחנו אתו. מהר מאד ההורה מרגיש קבלה עצומה ואישור. באמצעות הברית עם ההורה אנחנו גם משיגים מטרה נוספת, והיא הוויסות הרגשי של ההורה- הנוכחות הטיפולית מווסתת, האישור החזק מווסת, והחום מווסת, מחבר ומרגיע. גם ההתכוונות של ההורה על חווית הילד ועל התפקיד ההורי משמשת כאמצעי מווסת- אנו עוזרים לו להפעיל פונקציות ניהוליות כהורה, ומעבירים אותו ממערכת התקשרות למערכת ה caring ומעבר זה מווסת כשלעצמו.

איסוף רקע- המטרה השנייה בפגישה המקדימה עם ההורים היא איסוף מעט ידע מקדים לגבי הילדים. לא מדובר באינטימיק מפורט אבל חשוב לאסוף מידע על פרטים כגון צרכים מיוחדים, או

מדברים ביחד הורים וילדים



טיפולים קודמים. כמו כן נאסוף מידע חשוב אודות האירוע עצמו: פעמים רבות נגיע לאנשים שסיפרו את הסיפור המון פעמים. אנחנו מבקשים זווית אחרת- להיכנס לעיניים של הילד- מה הוא חווה מהזווית שלו. האנלוגיה היא שכמו שנחפש נקודות תורפה בטיחותיות עבור תינוק- נרד לגובה תינוק ונביט בחדר מהזווית הזו- כך גם באירוע- נבקש מההורה לספר את הסיפור מהזווית של הילד. זה עוזר להורה להבין את החוויה של הילד, וככל שהילד צעיר- זה יותר חשוב כי הרבה פעמים התפיסה היא שהקטנים לא הבינו ולא חוו, והתפקיד שלנו כאן הוא לעזור להורים להבין שגם הקטנים הבינו וחוו.

ביסוס חווית מסוגלות הורית- המטרה השלישית נעשית דרך המטרות הקודמות: כשנעזור להורה להבין מה הילד חווה אנחנו גם עוזרים לתחושת המסוגלות של ההורה- להבין מה הוא הרגיש, ומה הוא צריך, ומה לא יכול לתת קודם אבל יכול לתת עכשיו, ומחזקים את תשומת הלב לדברים האלה. בנוסף, העמדה המאשרת והחמה באופן עמוק ורדיקלי מסייעת להורה להפנות קשב ותשומת לב להצלחות ההוריות שלו.

הכנת ההורה להתערבות- המטרה הרביעית היא להסביר להורה מה עומד לקרות בשלב הדיאדי: נדגיש כי יהיה הרבה דיאלוג בין הילד להורה, נסביר לו שנהיה מאד אקטיביים, נשאל שאלות, נבקש לאשר, נכין אותו לאלמנט התיקון- הרבה פעמים זה עולה ספונטנית מההורה.

גם אם נושא התיקון לא עולה ספונטנית מההורה, אנחנו מסבירים שילדים מבינים אחרת, או שילדים מצפים לנוכחות הרגשית של הורה וזה מעליב/ קשה/ מכעיס כשההורה לא נוכח, ואנחנו אומרים להורה שנרצה לעשות התערבות כזו, ומתכננים עם ההורה את המהלך.

מספר דגשים נוספים לפגישה המקדימה:

-אם יש אפשרות, עדיף ששני ההורים יהיו נוכחים בפגישה המקדימה. עבור כך יש להסביר מראש כי יש עדיפות כזו כדי שההורים יוכלו למצוא פתרון לילדים בזמן הפגישה המקדימה.

-כדאי להסביר להורים כי מטרת הפגישה הדיאדית אינה יצירת נרטיב קוהרנטי של האירועים עבור הילד- אין בכך חשיבות גדולה עבורו. לכן אין צורך לתקנו- למשל, מה קרה קודם ומה קרה אח"כ. הדגש בכל רגע יהיה על החוויה הרגשית.

המפגש הדיאדי:

יש ארבעה מרכיבים לחלק הדיאדי: הצגה עצמית, עיבוד הרגשות באירוע (פחד אימה חוסר אונים), עיבוד הרגשות הקונפליקטואליים מול ההורים, סיכום ההתערבות.

הצגה עצמית- האינטרו נשמע בערך כך: אני עינת, אני פסיכולוגית, יודע מה זה? כמו רופאה שעוזרת עם משהו שכואב בלב, אנחנו מומחים לרגשות. ההצגה העצמית תיעשה באופן משחקי, מאד animated, תוך מאמץ לתפוס את הקשב של הילד. נשאל אותו: אילו רגשות למשל אתה מכיר? הילד לרוב עונה- שמחה, עצב, בושה, לאט ובעדינות מכניסים אותו לחלק השני- 'שמעתי מאמא שעברתם אירוע ממש קשה ביחד'. בכך אנו שוב מדגישים את השותפות עם ההורה.

מדברים ביחד הורים וילדים



עיבוד הרגשות באירוע - לאחר ההצגה העצמית והפתיח, נשאל אותו: אתה רוצה לספר מה הרגשת? לרוב הילדים קשה להגיב לשאלות פתוחות, ולכן גם כאן נהיה מאד אקטיביים ודירקטיביים ונסייע לו עם שאלות. שאלות לדוגמא יכולות להיות:

- מה היה הכי קשה?
 - מה היה הכי מפחיד?
 - היה משהו מצחיק בממ"ד? מה היה הכי מצחיק? (בד"כ קשור לצרכים)
 - מה אמא עשתה שהכי עזר?
 - משהו העליב אותך? משהו היה לך עצוב?
 - לקחו לך משהו? רשימה של מה נלקח לי. או: מה הדבר הכי חשוב שלקחו לך?
 - לפני שאת הולכת לישון, כשאת עוצמת את העיניים, יש משהו שאת רואה? יש מראה שנכנס לך לראש ואת לא יכולה לשכוח?
 - שאלות ישירות על הרגש: אתה חשבת שאתה הולך למות? אבא יצא ואת חשבת שאולי הוא אף פעם לא יחזור?
- כאשר הילד מדבר על רגשותיו, תפקיד המטפל לעודד ביטוי ישיר מול ההורה ('כל הכבוד! אתה יכול להגיד את זה עכשיו לאמא ולהסתכל עליה ממש') וכן לעזור להורה להגיב באופן מקבל ומתקף כל רגש באשר הוא (אמא, נכון שאת גאה בנבו שהוא מספר לך מה הוא הרגיש? מה את מרגישה בלב שלך לדעת שהוא כל כך פחד? את מבינה למה? גם על רגשות קשים ולא נעימים את רוצה לשמוע? ולא תכעסי? וכו').
- דגש חשוב הוא לסייע להורה להגיב תוך עמדה חומלת ברורה: 'וואו, זה ממש חשוב לי לשמוע, וממש עצוב לי'. בתגובה כזו יש 2 מרכיבים חשובים: שחשוב להורה לשמוע הכל וכן שיש welcoming מפורש של כל רגש, והרכיב השני- חמלה, שכואב לי שהיה לו קשה.
- החלק השלישי מוקדש לעיבוד הרגשות הקונפליקטואליים. אלה עשויים לעלות מתוך המשחק שהילד ישחק בפגישה, או שההורה יכול להעלות אירוע שקרה בממ"ד, או שאנחנו צריכים להיות אמיצים ולומר: 'אז עשית עבודה כ"כ מצוינת על הרגשות שלך, ואולי אני רוצה לשאול אותך אם יש עוד רגשות בלב שלך, אולי מסתובב לך בלב מין משפט כזה, 'איזה מעליב זה שאמא אמרה לי סתום', 'איזה כואב שאמא שמה לי יד על הפה ולא יכולתי לנשום', שאמא צעקה עליי כשהייתה אזעקה ולא רציי להיכנס לממ"ד', אולי יש לך משפט כזה שמסתובב לך בלב?' אם הילד מהנהן ומאשר, חשוב לתקף ולחזק את יכולתו להבעה מול ההורה: 'וואו, כל הכבוד שאתה מצליח לומר את זה, אתה יכול גם להגיד את זה לאמא?'. גם כאן, כמו בעיבוד הרגשי של רגעי הפחד והאימה, נעודד expression מפורש לא רק מולנו אלא גם מול ההורה. אם קשה לו להגיד לאמא- אנחנו ממש יכולים לומר שהוא יחזור אחריו.

מדברים ביחד הורים וילדים



בשלב זה- כמו בשלב העיבוד הרגשי הקודם- משימתנו היא לעזור להורה להגיב מתוך מקום לא הגנתי, מקבל, שבאמת יעשה תיקון, בתגובה, חשוב שההורה לא רק יסביר מדוע עשה את מה שעשה- כי בוודאי היו סיבות טובות לכך, אבל זה לא מה שיעזור לילד לשמוע.

התיקון מורכב מ3 חלקים:

- הבעת חמלה מפורשת וכאב על הכאב שנגרם- נשאל: 'אמא, איך את מרגישה בלב שלך כשאת שומעת כמה הוא נעלב?' ונעזור לה להגיב: 'וואו, זה ממש ממש כואב לי'.
- זכאות- הגיע לך יחס טוב כי אתה ילד טוב, לא הייתי צריכה לצעוק או להעליב, לא הגיע לך שאמרתי סתום.
- התנצלות- אני מבקשת סליחה.

תוך כדי הדיאלוג אנחנו גם מתייחסים לסימפטומים ולהתנהגויות שהילדים מדווחים עליהם או שההורים מספרים עליהם, ועוזרים לקשר בין הסימפטום לאירועים שקרו תו"כ השהיה בממ"ד: "אה, עכשיו אני מבינה! אז אתה כ"כ כעסת שההורים כעסו ואמרו לך תסתום, ועכשיו אתה כל הזמן כועס וצועק, כי 27 שעות לא יכולת לצעוק וכ"כ הרבה צעקות הצטברו לך בזמן הזה, שעכשיו אני מבינה למה כל הזמן אתה צריך לצעוק". גם את הרכיב הזה נעשה כמובן באופן חם, מתקף את ההגנה, מקבל ומשחקי. דגש נוסף חשוב כאן הוא נטיעת התקווה- 'לאט לאט הפחד יעזוב את הגוף שלך כי אמא ואבא יוכלו עכשיו לדבר איתך עליו, והחלומות הנוראיים האלה ייעלמו'.

החלק הרביעי והאחרון בהתערבות הדיאדית הוא הסיכום. בסיכום חשוב מאד להדגיש את הבטחון, שילד שמסוגל לדבר כך על רגשותיו, צפוי שיעלה על מסלול ההחלמה הטבעי. חשוב להביע התפעלות מהילד וההורה ונפנה את הקשב לדברים טובים שראינו בקשר. כמו כן נדגיש את המחויבות להמשיך בתהליך של שיח רגשי: "וואו, זיו, איזו אמא מצוינת יש לך, איך היא יכולה להקשיב לכל מה שאתה מרגיש, ואמא איזה ילד מצוין יש לך, שממש יכול לספר לך כל מה שקרה לו בלב, ויחד אני בטוחה שתצליחו להתגבר על הדבר הקשה שקרה, יותר ויותר כל יום'.

בסיכום אפשר גם לעודד להמשיך עם השיח הרגשי.

כמה דגשים נוספים אפשריים בפגישה הדיאדית:

- מה קורה כשאמא ואבא בוכים/ מה הרגשתי כשהם בכו- הדגשה שזה לא התפקיד של הילד להרגיע את ההורה, שזה בכי טוב ולא מסוכן, יחד עם תיקוף שזה לא פשוט לילד לראות את ההורה בוכה.
- תקווה – הגוף שלך יודע לרפא את הכאב. הסבר: איפה היה לך פעם פצע? כמו שיש פצע והגוף יודע לבד לרפא אותו, ככה הגוף והנפש יודעים לרפא את הכאב, הפחד, מה שבלב.
- הדגשה – עכשיו אתה במקום בטוח, ההורים שומרים עלייך, אתה מוגן.

מדברים ביחד הורים וילדים



- ילדים שמסרבים לדבר על הפחד – לעבוד דרך ההורה (אבל אבא, אולי אתה פחדת?)
או דרך בעלי חיים (החתול שלך פחד? אתה פחדת על החתול?) או שאפשר גם לעבוד דרך
משהו אחר שמפחיד את הילד (אם אתה לא פחדת באזעקה, אולי יש משהו אחר שמפחיד
אותך? חושך, או משהו אחר?)