

מדברים ביחד  
הורים וילדים



# מדברים ביחד

חוברת מלווה להעברת מפגש  
להורים לילדים בגיל הרך

מהדורה נסיונית, מרץ 2026



## מטרת החוברת

החוברת שבידייך נועדה לסייע לך להעביר מפגש להורים, בכדי שהם יוכלו לדבר עם ילדיהם על אירועים מפחידים שהם עברו, כמו המלחמה. אנו רואים בכם שותפים שלנו לדרך בליווי צרכיהם של ילדים רכים סביב אירועים קשים, ומפגש זה עם ההורים מהווה נדבך חשוב בתוך סל המענים שניתן להעניק להורים בכדי לתמוך בהם בסיוע לילדיהם. מפגש כזה עם קבוצות הורים שונות יכול להתבצע באופן מקוון (בזום) או פנים אל פנים, אם מתאפשר. במפגש כזה תוכל לשתף אותם בידע שימושי כיצד להושיט עזרה לילדיהם הקטנים. חוברת זו מלווה למצגת שמיועדת להעברה בזמן המפגש.

## מה בחוברת?

פרק א' מבוא

פרק ב' השימוש במצגת בכדי להעביר את מפגש ההורים

פרק ג' עקרונות להעברת מפגש הורים

פרק ד' תשובות לשאלות נפוצות של הורים



## פרק א': סבוא

### מטרת המפגש עם ההורים

לסייע להורים לדבר עם ילדיהם הרכים בבית על האירועים הקשים/ המפחידים שקרו להם, באופן שיעזור לילדים להבין מה קרה להם, מה הרגשות שהרגישו, ובעיקר- שהוריהם מעוניינים לדבר איתם על מה שהם מרגישים.

### מדוע חשוב לדבר עם ילדים על אירועים קשים?

בניגוד למה שרבים מאיתנו חושבים, ילדים קטנים ואפילו תינוקות מושפעים מאד מאירועים מפחידים. אמנם הם לא יכולים לומר במילים או אפילו לזכור, אבל הגוף והלב שלהם זוכרים. ואם לא מדברים איתם על מה שקרה להם ומה שהם הרגישו - הם נשארים לבד עם הרגשות הקשים שהרגישו, ולא מקבלים את העזרה שהם צריכים כדי להבין את האירוע, ואת הרגשות שלהם בעקבותיו, ולכן גם יתקשו להירגע מן האירוע ולשוב לתחושת בטחון.

ילדים זקוקים לעזרת הוריהם (או מבוגר משמעותי אחר) כדי להבין מה הם מרגישים ומה קורה סביבם גם ביומיום, והדבר נכון פי כמה וכמה כשמדובר באירועים מלחיצים, מפחידים או מבלבלים, כמו אזעקות, נפילות טילים, היעדרות ממושכת של הורה עקב שירות מילואים וכדומה. שיחה קצרה ופשוטה שהורה מנהל עם הילד שלו עשויה לסייע בצורה משמעותית מאד לילד ולעזור לו להתגבר על האירוע ולהמשיך הלאה בחייו ללא צלקות.

ילדים קטנים ותינוקות אינם מספרים שהם דואגים או פוחדים או מבלבלים, אבל נוכל לראות זאת ולעזור להוריהם לראות זאת בהתנהגות שלהם, בתפקוד שלהם ובגוף שלהם. לדוגמא אם קשה להם יותר לישון או לאכול כרגיל, אם הם חסרי שקט וחסרי סבלנות, נצמדים להוריהם ולא נפרדים בקלות, או אפילו אם יש להם חום או צינון בלתי פוסק או פריחה חדשה. כל אלו עשויים להיות תגובות לקושי רגשי שחוה ילד.

אם הרגשות בגוף ובלב של הילד יקבלו מילים בעזרת ההורה- אותם רגשות לא יצטרכו לצאת בהתנהגות או בגוף.



## העקרונות הבסיסיים של שיחה עם הילד

אפשר לדבר עם הילדים בהרבה צורות, העיקר הוא שהילד ירגיש שלהורה אכפת ממה שקרה לו ובעיקר ממה שהוא מרגיש בלב. חשוב לזכור- אין גיל שהוא צעיר מדי מכדי לדבר עם ילדים על מה שהם מרגישים בעקבות אירוע קשה! אפילו עם תינוקות קטנטנים אפשר לכדאי מאד לדבר. שיחה כזו עוזרת מאד לילד להבין את עצמו ואת רגשותיו, ולהירגע מחדש. זכרו- הרגעה אינה פירושה ביטול של הפחד אלא ההיפך- ילד נרגע כאשר הוא מרגיש שיש מקום למה שהוא מרגיש, וההורה מוכן לדבר אתו על הרגש הלא נעים. כשהורים מנהלים שיחה עם תינוקות וילדים קטנים, כדאי שהמסרים יהיו קצרים ופשוטים, בלי משפטים ארוכים ומסובכים. טון השיחה הוא משחקי ומלא חיים, קצת כמו כשאנחנו מקריאים סיפור לילד. ההתייחסות בשיחה צריכה לכלול את התחושה של הילד בגוף (מה ראה, שמע, מה הרגיש בלב).

## שיחה כזו בין הורה לילדו מכילה כמה חלקים:

- 1 לספר מה קרה (לדוגמא, היה עכשיו רעש לא נעים, רצנו מהר מהר למקלט)
- 2 לתת מילים (לדוגמא, ראיתי שכל הגוף שלך קפץ, אולי נבהלת?)
- 3 לאשר את הרגש ולהשתתף בחוויה הרגשית (אני מבינה אותך, אתה צודק, זה באמת לא נעים)
- 4 להרגיע (חיבוק, אני שומרת עלייך)

חשוב לזכור ששיחה של הורה עם תינוק היא עזרה משמעותית ביותר באירועים של בהלה וחרדה בעקבות מלחמה. ואולם, כאשר מתרחשת חשיפה לאירוע קיצוני יותר, (כגון מוות או פציעה של אדם קרוב, חשיפה ישירה להרס ביתו, פינוי ממושך), זו התערבות שאינה מספיקה, וחשוב ביותר לפנות לטיפול רגשי כדי למנוע השלכות ארוכות טווח של הטראומה על התינוק. לשם כך ניתן לפנות לשירות הפסיכולוגי החינוכי, למחלקת הרווחה, או לגופים ייעודיים לטיפול בטרומה של תינוקות ופעוטות.



## פרק ב': שימוש בסצנת להעברת הספגש

**המצגת שקיבלת יחד עם חוברת זו מכילה 27 שקופיות. אפשר להעביר אותה באופן מקוון (בזום), או פנים אל פנים במפגש בגן במידה והדבר מתאפשר.**

### אורכו של מפגש כזה כ-45 דקות.

כעת נעבור על כל שקף במצגת ונדגיש נקודות מרכזיות שכדאי למסור בכל אחד מהשקפים.

1

### איך לעזור לילדים הקטנים שלנו בזמנים קשים

סדנה להורים

מדברים ביחד  
הורים וילדים



### הרחבות לשקופית

פתיחה תודה להורים שבאו לדבר על נושא חשוב זה, הסבר מטרת המפגש והזמן שייארך. אפשר לערוך סבב קצר של הכרות אם נדרש.

### מטרת המפגש לסייע להורים להבין

את חוויית הילדים שלהם בזמן מלחמה, ולעודד אותם לדבר עם ילדיהם הרכים בבית על האירועים הקשים/ המפחידים שקרו להם, באופן שיעזור לילדים להבין מה קרה להם, מה הרגשות שהרגישו, ובעיקר- שהוריהם מעוניינים לדבר איתם על מה שהם מרגישים.

2

### הרחבות לשקופית

כדאי להתחיל את המפגש בסבב של כל המשתתפים, שכל הורה יוכל להגיד מספר מילים על מה שלומו בעת הזו ומה שלום ילדו. כדאי להגיב במספר מילים לכל שיתוף: תודה רבה, תודה ששיתפת, נקודה חשובה- נתייחס אליה בהמשך, וכך הלאה.



נתחיל עם סבב:

מה שלומכם?  
מה שלום הילדים?  
שלכם?



3

### הרחבות לשקופית

תינוקות וילדים קטנים חווים את העולם אחרת מאיתנו. למשל, מילים הרבה פחות חשובות להם מאשר המנגינה. הם קולטים המון דרך החושים- מה שהם רואים, שומעים ומרגישים בגוף.



4

### הרחבות לשקופית

תינוקות וילדים קטנים מפנים המון תשומת לב לאופן שבו ההורים שלהם מגיבים לדברים. לדוגמה- כשתינוק משחק על השטיח וההורה לידו, ונשמעת דפיקה בדלת הבית- התינוק לא יביט על מי שנכנס אלא על הפנים של ההורה כדי לראות מה המשמעות של האירוע- האם ההורה נבהל, שמח וכו', וזה יקבע עבורו את התגובה הרגשית שלו לביקור.



לכן כשההורה רץ לדוגמה עם הילד על הידיים לממד, זה פחות משנה לו שההורה אומר לו שאין מה לדאוג, והרבה יותר משפיעה עליו העליה בדופק שהוא מרגיש אצל ההורה, או קוצר הנשימה, או הבעת הפנים הלחוצה.

5

### הרחבות לשקופית

כולנו רוצים לחשוב, כהורים וכאנשי מקצוע, שילדים קטנים לא מושפעים מאירועים קשים כי "הם עוברים להם מעל לראש". אבל לצערנו, אנחנו יודעים שזה ממש לא כך. גם אם זה נראה שהתינוק לא הושפע או שהוא ישן כל זמן האירוע או לא הבין דבר- זה בהחלט משפיע לו על הגוף ועל הרגשות ונשאר אתו.



### הרחבות לשקופית

#### אנשים בדרך כלל חושבים ש:

- "יהיה כל כך קל, הוא לא גבן כלום"
- "הוא לא גבן שנה גמבן"
- "הוא לא שם לי"
- "הוא מילא לא יצבור כלום..."
- "הוא כבר הגריל ונה ככל לא מפרע לי"

אלה כל מיני אמירות שאנשים אומרים וחושבים שבגללן ילדים לא מושפעים מאירועים מפחידים או מלחיצים, אבל לצערנו האמירות הללו אינן נכונות. אמנם ילדים לא תמיד מבינים מה קורה סביבם אבל זה עלול רק לבלבל אותם יותר ולהלחץ אותם ולא באמת מגן עליהם מפגיעה. וכשתדברו עם הילדים הרבה פעמים תופתעו מאד לראות שהם שמו לב וקלטו הרבה יותר ממה שחשבתם.

### הרחבות לשקופית

גם המדע יודע לספר לנו שלמעשה ממש מהגילאים הקטנים ביותר, תינוקות מרגישים מה שקורה סביבם ומושפעים מאד מאירועים מפחידים, וגם אם הם עצמם לא יזכרו- הגוף והלב שלהם יזכרו אותו היטב וזה יכול להשפיע עליהם לאורך המון זמן.

#### האמת היא שזו טעות נפוצה

- המדע יודע כיום שתינוקות מגיל לידה מרגישים מה קורה סביבם, במיוחד באירועים מפחידים, וזה משפיע עליהם
- הגוף והלב שלהם זוכרים את הדברים המפחידים שהם הרגישו גם כשאין להם מילים לזה



### מה מלחיץ תינוקות בימים האלו?



### הרחבות לשקופית

סוגי אירועים קשים שילדים עלולים להתמודד איתם בזמן מלחמה:  
 אזעקות- וגם הצליל של ההתראות עלול להפחיד, וכן כמובן שלל קולות חזקים כמו בומים של נפילות, יירוטים, הפגזה ארטילרית (גם אם היא "שלנו") וכו'.

חשיפה לתכנים קשים- הטלוויזיה שדולקת יכולה לחשוף אותם לתמונות קשות עבורם, ולפעמים גם שיחת מבוגרים שמתנהלת בסלון

גם ההורים יכולים להיות בלחץ בזמן מלחמה- מהרעשים, או לחץ כלכלי, או בגלל שבן זוג אחד במילואים, או בגלל מתח זוגי וכו'. ילדים מאד רגישים להורה מתוח, וגם לחוסר סבלנות של הורה שעלול לעלות בעקבות כל המתחים.

שינויים בשגרה- מעבר בית (משפחות שעזבו באופן זמני את ביתם ועברו למקום מוגן יותר) או פינוי, שינויים בגן (אם אין גן או שהשגרה בו השתנתה ואין יותר יציאה לחצר לדוגמא).

העדרות הורה- העדרות ממושכת של הורה בגלל מילואים, או כי משפחה עברה למקום בטוח יותר והורה אחד נשאר לעבוד, יכולה להיות קשה מאד לילד קטן, הוא מתגעגע ואינו מבין לאן נעלם ההורה.

### הרחבות לשקופית

האירוע מפחיד את הילדים. הם מרגישים את הפחד בגוף. לדוגמא- הם שומעים רעש מאד חזק, וכתוצאה מכך מתעורר פחד. הפחד נשאר בגוף ובלב, הם לא מבינים אותו והם לא יודעים מה לעשות כדי להרגיע את עצמם. הם צריכים את עזרת ההורה כדי להתמודד עם פחד ורגשות אחרים.



### מה קורה לילד באירוע מלחיץ?

- תינוקות וילדים מרגישים רגשות מאד חזקים: פחד, בלבול, חוסר אונים, כעס.
- הם לא יודעים איך להתמודד עם רגשות כאלו בלי עזרת ההורה



### כיצד אשים לב שהילד שלי מגיב לאירועים מלחיצים?

- ילדים קטנים לא יכולים לספר לנו שהם מפחדים או מבולבלים
- לכן נראה את התגובה של הילד דרך תפקוד, גוף והתנהגות
- למשל: היצמדות להורה, בכי, חוסר שקט, התפרצויות זעם, קשיים בשינה או באכילה, התעקשויות, הרטבות, עצרות, מחלות גופניות- חום, כאב בטן, צינון.

### הרחבות לשקופית

זיהוי תגובות למצב דחק- תגובה כזו לא נראית כמו אצל ילדים גדולים, שיכולים פשוט לספר לנו שהם מפחדים או שקשה להם.

ילדים קטנים ותינוקות יגיבו דרך התפקוד- שינוי במשחק או באכילה

או בשינה, או דרך ההתנהגות- בכי, היצמדות, התפרצויות.

אנחנו יודעים גם שלעיתים קיימת תגובה גופנית למצב מתח, וילדים קטנים עשויים לפתח תסמינים גופניים כגון כאב ואף דלקת או פריחה כתוצאה ממצב מתח רגשי שלא ניתן לו מענה.

### החדשות הטובות



ניתן לעזור לילדים שלנו בעזרת שיחה פשוטה על מה שעובר עליהם ועל מה שהם מרגישים

### הרחבות לשקופית

עד כאן אולי קצת הדאגנו עם ההבנה איך המצב משפיע על ילדים, אבל יש גם חדשות טובות: אמנם ילדים קטנים מושפעים מאירועים קשים, אבל ממש קל לעזור להם עם זה. כל מה שהם צריכים זה אתכם ההורים! הם צריכים לקבל מכם תחושה שאתם איתם, ואיכפת לכם ממה שהם מרגישים, וזה קורה באמצעות שיחה איתם. כן, כן, שיחה! אפילו עם תינוקות ממש קטנים.

### חשוב לדבר אפילו עם תינוקות



### הרחבות לשקופית

חשוב להדגיש שכשאנחנו מדברים על לדבר על הילדים שלנו על אירועים קשים ורגשות, אנחנו לא מתכוונים רק לילדים הגדולים שלנו שכבר יודעים לדבר, אלא ממש גם על התינוקות הכי קטנים. הם אולי לא יכולים לספר לנו במילים מה הם מרגישים, אבל אנחנו בהחלט יכולים לעזור להם להבין מה קרה להם ומה הם מרגישים.



13

### הרחבות לשקופית

הרוב המוחלט של ילדים שעוברים אירועים קשים ומלחיצים, אפילו אירועים ממש לא פשוטים, יכולים להתאושש ולחזור למסלול בריא ותקין- אם יש להם הורה שעוזר להם ומדבר איתם על מה שקרה להם ועל מה שהרגישו.



אם יש לתינוק הורה שמדבר  
אתו על מה שקרה ועל מה  
שהוא מרגיש- הוא יוכל  
להתמודד כמעט עם כל דבר!

14

### הרחבות לשקופית

מיד נפרט מספר עקרונות לקיום שיחה כזו בין הורה לילד, אבל מה שהכי חשוב לזכור זה שיש מיליון דרכים לדבר עם ילדים, והעיקר- שהילד ירגיש שבאמת אנחנו מתעניינים ובאמת אכפת לנו איך הוא הרגיש ומרגיש סביב האירועים שקרו.

הכי חשוב  
שהילד ירגיש  
שאכפת לנו ממה  
שהוא מרגיש



15

### הרחבות לשקופית

כולנו מכירים את זה שכאשר ילד נופל, נבהל ובוכה אנחנו מיד רוצים להגיד לו באופן אינסטינקטיבי ש"לא קרה כלום", ש"הכל בסדר" וש"אין מה לפחד". אבל אלה לא האמירות שיעזרו לילד להירגע, אלא אמירות שמבטלות את מה שהוא מרגיש. גם אם אנחנו ממש רוצים להגן על הילד שלנו ולחסוך ממנו כאב- ההרגעה האמיתית היא בהצטרפות ובהתקרבות לרגש, ולא בביטולו.



- לפעמים כשאנחנו רוצים לגונן על הילד ולהקל עליו מרגש קשה, אנחנו אומרים לו ש"לא קרה כלום".
- אבל אם כן קרה משהו מפחיד או לא נעים, הוא נשאר לבד עם הרגש הלא נעים.
- כשקורה משהו לא נעים, הילד צריך מאיתנו שנתקרב ונשתתף בתחושה הלא נעימה שלו. כך הוא ירגיש שהוא לא לבד.



16

### הרחבות לשקופית

כשאנחנו מדברים עם תינוקות וילדים קטנים, יש שלושה עקרונות שעוזרים לנו:

• נשתמש במלים פשוטות  
• ובמשפטים קצרים  
• נדבר במוזיקה מודגשת ובטון

תיאטרלי ומשחקי- כמו כשאנחנו מקריאים לילד סיפור (כדאי להדגים להורים במספר משפטים כיצד נשמע בטון המשחקי לעומת טון ענייני ו"יבש" יותר)  
• נתייחס למה שהילד הרגיש בגוף וחווה דרך החושים- לדוגמא, דפק לך הלב, שמעת בום חזק, אמא רצה מהר.

איך מדברים עם פעוטות ותינוקות?

- קצר ופשוט
- בטון משחקי (כמו שמספרים סיפור)
- מתייחסים לגוף ולהרגשה



17

### הרחבות לשקופית

נראה לכם כעת סרטון קצרצר של אמא נחמדה שמדברת עם התינוקת הקטנה שלה, בת 9 חודשים, אחרי שהיתה אזעקה והם רצו למקלט. נוכל לראות בסרטון את ההדגמה לעקרונות שדיברנו עליהם בשקף הקודם, ושימו לב גם לתוכן של מה שאומרת האם לתינוקת, ונוכל לדבר על זה בשקף הבא.

כדאי להפנות את תשומת הלב לכך שהתינוקת מקשיבה ממש כשהאם עושה קול של אזעקה – זה גורם לה להפנות קשב והיא אפילו מחקה את הקול של האזעקה.



## הרחבות לשקופית

כפי שראיתם בסרטון של האם שמדברת עם התינוקת, יש מספר מרכיבים שכדאי להתייחס אליהם כשאנחנו מדברים עם ילדים קטנים אחרי אירועים קשים.

שיחה עם תינוקות מכילה:

- לספר מה קרה (לדוגמא - היה עכשיו רעש לא נעים, רצנו למקלט)
- לתת מילים (לדוגמא - אולי אתה מפחד)
- להשתתף (דוגמאות - אני מבינה אותך, אתה צודק, זה באמת לא נעים)
- להרגיע (בעזרת חיבוק, ואמירה כמו - אני שומרת עליך)

כשהאמא מדברת עם התינוקת היא מספרת לה מה קרה: "אתמול בבוקר כשקמנו היה רעש חזק.. ואנחנו רצנו מהר מהר למקלט"

לאחר מכן היא נותנת מילים לרגש: "נורקי נבהלה, וגם אמא נבהלה, נכון?" היא מגיבה ב"כן, כן" לפטפוטים של התינוקת ונותנת תחושה שהיא מאשרת ומשתתפת

לבסוף היא מרגיעה: "אמא ואבא שומרים עליך, ואנחנו נחזור כשיהיה יותר רגוע"

## הרחבות לשקופית

עכשיו נתעמק קצת בדברים שהזכרנו בשקף הקודם.

הדבר הראשון הוא לעזור לתינוק או לפעוט לזהות ולהבין מה בכלל קרה סביבו. זה באמצעות תיאור במילים

פשוטות ביותר מה קרה. אנחנו לא מספרים את הכל – אנחנו מנסים להכנס לעניינים שלו ולבחון מהם האירועים הבולטים שנחוו על ידו.

בואו נדמיין רגע איך תינוק חווה אירוע של אזעקה: מה אתם חושבים שהוא מרגיש? (כדאי לשאול כאן את ההורים)

ההתראה בטלפון מבהילה וחזקה... יש רעשים חזקים... אולי העירו אותו מהשינה? אולי רצו איתו במהירות וזה היה מבהיל? אולי הוא רצה ללכת לבד ואמרו לו שאין זמן והרימו אותו בכוח על הידיים? אולי יש הרבה אנשים וזה הומה ולא נעים? אולי הוא כבר ילדון שאוהב להתרוצץ אבל עכשיו הוא סגור במקלט ולא יכול לצאת וזה מעצבן אותו, אלה הדברים שהוא חווה, ואלה הם הדברים שמעניינים אותו, שקרובים לחוויה ולהרגשה שלו, ועליהם נדבר (לא על איראן).

### דוגמאות:

- היה רעש חזק ורצנו מהר
- החזקתי אותך חזק
- הערתי אותך באמצע השינה ואתה נבהלת ובכית והלב שלך דפק חזק
- הרעש של ההתראה מהטלפון שלי הבהיל אותך עכשיו
- הדלת של המקלט נסגרה בבוץ כל כך חזק
- אחרי שנגמרה האזעקה אתה לא רצית לצאת מהממ"ד
- האזעקה

לעזור לתינוק/ פעוט לזהות ולהבין מה קרה

- מה קרה? (לדוגמא - פתאום היה בום חזק)
- ננסה לחשוב מה התינוק הרגיש ומה היה בולט בעיניים שלו? הדלת נסגרה חזק מאד, אבא ואמא צעקו
- איך הוא הגיב? אתה נבהלת ובכית

### הרחבות לשקופית

יש פה דוגמאות של שאלות והצעות שנוכל לשאול את התינוק או הילד מה הרגיש. כדאי לא להגיד לילד מה הוא הרגיש באופן מוחלט "אתה פחדת!", כדי שהוא לא ירגיש שאנחנו "מחליטים לו" על הרגשות שלו, אלא לשאול אותו "אולי פחדת?", להתעניין בחוויה שלו, לגלות סקרנות, להציע הצעות. אפילו אם זה תינוק קטן שעוד לא יודע לענות נדבר בטון של שאלה והצעה

#### שאלות והצעות על מה התינוק/ פעוט הרגיש

- "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?"

להציע הצעות. אפילו אם זה תינוק קטן שעוד לא יודע לענות נדבר בטון של שאלה והצעה

### הרחבות לשקופית

לא לשאול שאלות פתוחות: בהמשך למה שנאמר בשקף הקודם – אנחנו אמנם לא רוצים להחליט בשביל הילד מה הרגיש אלא להתעניין ולשאול אותו. ומצד שני – אנחנו גם לא יכולים לשאול אותו פשוט "מה הרגשת?" כי

אין לו מושג איך לענות. זו שאלה מאד קשה לילד קטן. לכן נרצה להציע לו הצעות לפי מה שאנחנו משערים שהוא הרגיש (אולי פחדת? אולי התרגזת?)

לא להקטין את מה שהילד הרגיש: לא כדאי לתת לילד תחושה שאנחנו מבטלים או מקטינים את הרגש שלו. לדוגמא, אם הוא אומר שזה היה בום חזק חזק! לא נרצה להגיד – זה לא היה כזה חזק... למרות שלפעמים המבוגר מתכוון להגן על הילד, זו לא אמירה מרגיעה כי היא לא מצטרפת לחוויה של הילד אלא סותרת אותה

לא לשקר לילד: חשוב לא לשקר לילדים קטנים, כי הם מרגישים שכן קורה משהו מפחיד ואם אומרים להם שקרים, זה סותר את התחושה שלהם ויוצר אצלם בלבול. כמו שאמרנו, האמת נאמרת באופן מצומצם שקרוב לחוויה שהילד הרגיש (לדוגמא, מספיק לומר: "זה היה בום חזק מאד!" אין חשיבות לפרט שזה טיל או מיירט... אלא לתאר משהו שקרוב לחוויה שלו ומסביר שזה אכן היה מפחיד)

#### ומה מומלץ שלא?

- שאלות פתוחות (מה הרגשת?)
- להקטין את מה שהילד הרגיש (זה לא היה כזה נורא...)
- לשקר לילד (זה היה זיקוקים)
- לדבר עם הפעוט על דברים שהוא לא שמע, שהוא לא יכול להבין ולהרגיש על גופו (אני אסביר לך על המלחמה)



22

### הרחבות לשקופית

הדבר הבא שחשוב זה לאשר לילד את התחושה שהוא הרגיש, לתת לו תחושה שאנחנו איתו והוא לא לבד עם מה שהוא מרגיש. הנה כמה דוגמאות לכך.

להשתתף ולאשר את מה שהפעוט מרגיש

- 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

23

### הרחבות לשקופית

לסיום השיחה, חשוב מאד להרגיע את הילד ולתת לו תחושה של ביטחון. יש פה הרבה דוגמאות.

#### הדוגמאות מתחלקות לשני סוגים של אמירות מרגיעות - אמירות

#### שמדגישות את החזרת הבטחון הפיזי

(האזעקה נגמרה, עכשיו שקט, עכשיו אנחנו במקום בטוח, אני שומרת עלייך), ואמירות שמדגישות את החזרת הבטחון הרגשי (אני פה בשבילך, תמיד יהיה לי חיבוק בשבילך, תמיד ארצה לשמוע את מה שיש לך בלב).

להרגיע ולתת ביטחון

- עכשיו אני איתך ושומרת עלייך
- כשיש אזעקות אנחנו הולכים למקום מוגן
- עכשיו הגענו למקלט ועכשיו אנחנו בטוחים
- עכשיו נגמרה האזעקה ועכשיו שקט ואנחנו בסדר
- אני רוצה תמיד לשמוע מה אתה מרגיש בלב
- תמיד תוכל לספר לי מה אתה מרגיש
- אני תמיד אוכל לחבק אותך כשאתה מפחד
- כשתבכה אני ארגיע אותך
- אנחנו תמיד יכולים להיות ביחד עם כל הרגשות שלך

24

### הרחבות לשקופית

במקרה של חשיפה לאירוע קיצוני, שיחה עם הורים היא לא מספיקה, וחשוב ביותר לפנות לטיפול רגשי כדי למנוע השלכות ארוכות טווח של הטראומה על התינוק.

הערה לפני סיום: תינוקות שנחשפו לאירוע קיצוני זקוקים לטיפול רגשי

כאשר תינוק או פעוט נחשף לאירוע חריג או קשה במיוחד (כגון מוות או פציעה של אדם קרוב, חשיפה ישירה להרס ביתו), חשוב ביותר לדאוג שגם הפעוט יקבל מענה טיפולי משמעותי. ניתן לפנות לשפ"ח או למחלקת הרווחה, או לגופים ייעודיים לטיפול בטראומה של תינוקות ופעוטות.



25

**הרחבות לשקופית**

הרי לכם דף קצר שמסכם את הנקודות המרכזיות שדיברנו עליהן. כאן. הדף הזה יוכל להזכיר לכם ההורים בבית את כל העקרונות עליהם דיברנו כעת. אם נותר זמן, ניתן על הדף בקצרה ביחד עם ההורים. ניתן

להדפיס אותו להורים בפגישה פיזית כך שיוכלו לקחת אותו הביתה, או להציע להם לסרוק את הברקוד בפגישה מקוונת כדי להגיע לדף הזה. הדף הזה יוכל להזכיר לכם ההורים בבית את כל העקרונות עליהם דיברנו כעת.



26

**הרחבות לשקופית**

זמן לשאלות. כדאי להגיב בתגובה חיובית לכל שאלה שנשאלת – כל שאלה היא שאלה טובה וחשובה. בהמשך החוברת תמצאו דוגמאות לשאלות נפוצות של הורים, וכיצד ניתן לענות עליהן.



27

**הרחבות לשקופית**

תודה רבה על השתתפותכם! אשמח אם תספרו לי אם ניסיתם משהו ממה שלמדנו כאן ביחד ואיך זה הלך. אני כאן לכל התייעצות או שאלה.



## פרק ג': עקרונות להעברת מפגש הורים

### בכדי להעביר את המפגש להורים באופן הטוב ביותר, כדאי להקפיד על כמה עקרונות:

#### **1 שיתוף והקשבה פעילה**

הקפידו לשאול את ההורים שאלות בכדי שיקשיבו הקשבה פעילה ולא יהיו רק פאסיביים. תוכלו לשאול אותם לדעתם על נושאים מסוימים, לבקש דוגמאות לנקודות שאתם מעלים, לעורר דיון בנקודות אחרות וכדומה.

#### **2 לתת הרבה דוגמאות**

כדאי להכין מספר דוגמאות מראש לכל נקודה שעולה במצגת. דוגמאות מתאימות הן הדרך הטובה ביותר עבור ההורים להעביר את המסר שברצונכם להעביר.

#### **3 הקשבה וכבוד, גמישות**

אמנם אתם מגיעים למפגש בכדי להציב עמדה ברורה בנוגע למה שמסייע לילדים בזמנים קשים, אך ייתכן בהחלט שתיתקלו בדעות שונות ואחרות, כמו הורים שרוצים להגן על ילדם ולא מעוניינים לדבר אתו על נושאים קשים או לספר דברים שעלולים להכאיב לו. זכרו לכבד את כל הדעות שעולות. תוכלו לנסות לשכנע אותו בעמדה שאתם מייצגים במפגש, אך בסופו של דבר לא בהכרח נוכל לשכנע את כולם, ונוכל לעזור להם לחשוב באופן פתוח וגמיש אם הם לא ירגישו שפוסלים את דעתם והם חייבים להגן עליה.

#### **4 אפשרות לשאלת שאלות תוך איזון עם הזמנים וההתקדמות קדימה**

תוכלו להחליט מראש או תוך כדי העברת המפגש אם ברצונכם לאפשר שאלת שאלות תוך כדי המצגת או בסופה. מצד אחד, שאלות מצד ההורים מבטיחות הטמעה טובה של הנושא, אך מצד שני- שימו לב שאינכם נסחפים לדיון פרטי על ילד מסוים ומאבדים את הקשב של יתר ההורים.

#### **5 סטינג**

סדרו את החדר מראש בצורה נעימה, עדיף במעגל שמאפשר קשר עין עם כל המשתתפים. חשבו על דברים נוספים שייצרו אווירה נעימה כמו פינת קפה או עוגיות. דבר נוסף שעשוי להשרות אווירה נעימה הוא להתחיל בסבב הכרות קצר אם ההורים אינם מכירים זה את זה. אם המפגש נערך בזום-כדאי מאד לבקש מכל המשתתפים לפתוח מצלמות כדי להפחית את הניכור.



## פרק ד': שאלות נפוצות של הורים ותשובות אליהן

- 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 להכנס 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 אזעקה, 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 אזעקה או באמצע הלילה זו לא בקשה קטנה! ובאמת, חשוב להדגיש כי הלילה או האזעקה 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 האזעקה/ 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 לילד שמרגיש את הרגשות הללו, להבין אותם ולאשר אותם. זה מה שבאמת ירגיע את הילד באופן עמוק.

7 **איך ארגיע ילד מאזעקה/ ממילואים אם אני יודעת שתכף תגיע עוד אחת? הרי אני לא יכולה להבטיח לו שלא תהיה אזעקה נוספת או יציאה נוספת למילואים.**

**תשובה:** נכון מאד, אנחנו באמת לא יכולים להבטיח שלא תהיה עוד אזעקה או שלא נצא שוב למילואים. ובאמת עלינו להימנע מהבטחת הבטחות שכאלה, שלא נוכל לעמוד בהן. אנחנו כן יכולים להבטיח דבר אחר, חשוב יותר- שלא משנה מה יקרה, נהיה שם למען הילד ונרצה להקשיב לו ולשמע מה יש בלב שלו, וזה הבטחון האמיתי שהוא צריך ושנוכל להעניק לו.

8 **מה אני עושה עם ילד שטוען בתוקף שהוא בכלל לא פוחד?**

**תשובה:** שאלה טובה מאד. ילדים רבים טוענים שהם לא פוחדים, ויש לכך כמה סיבות אפשריות. ראשית, יכול להיות שהם באמת לא פוחדים, אלא דואגים, או מוטרדים, או כועסים, או נעלבים. שווה לשאול על מגוון של רגשות אפשריים. שנית, כדי שילד יאמר שהוא פוחד, הוא צריך לקבל מסר ברור שזה בסדר. כל עוד הוא מרגיש שעדיף שהוא יהיה "גיבור" ולא "פחדן", סביר שהוא יגיד מה שלתחושתו מצופה ממנו. איך נעביר מסר שזה בסדר לפחד או להרגיש כל מיני רגשות? את זה ניתן לעשות במגוון דרכים. למשל: לומר לו שאתם מבינים שהוא לא פוחד, אבל אתם כן קצת פחדתם. או שאם הוא בכל זאת פוחד בלב בפנים, זה ממש בסדר. או לשאול אם לדעתו אחיו הקטן פחד, או הכלב/ החתול, ודרך זה לדבר על הפחד. יש אינסוף דרכים לדבר על פחד, וגם כאן הדבר העיקרי הוא לשדר רצון אמיתי לשמוע על הרגשות של הילד ולשדר שכולם מתקבלים בברכה. כמובן שאין להכריח את הילד "להודות" בפחד. מותר לו לומר שאינו פוחד.



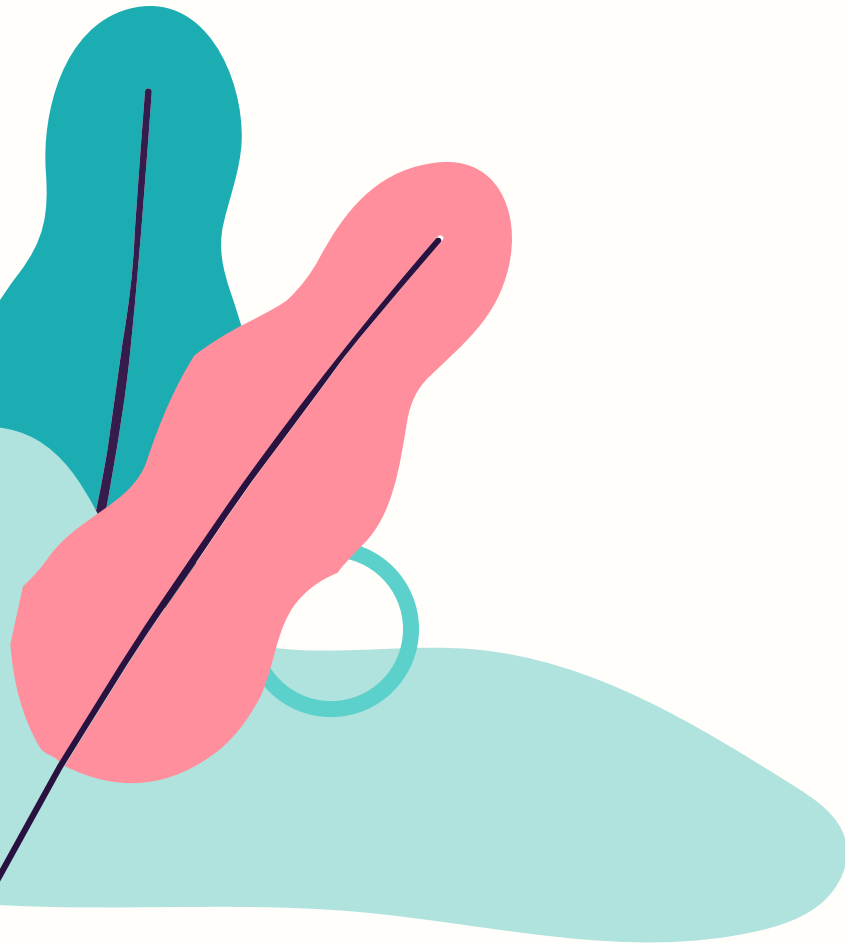
## 9 איך אני יכולה לאשר ולתקף את מה שהילד מרגיש אם הוא מרביץ לאחותו/ זורק

**דברים בכל פעם שיש אזעקה? אני לא יכולה לאשר התנהגות כזו.**

**תשובה:** איזה יופי של שאלה! טוב ששאלת, כי השאלה עוזרת לנו לחדד את ההבדל בין לתקף את הרגשות לבין לתקף התנהגות. כמובן שחשוב לתקף את כל הרגשות, אבל ממש לא חייבים לתקף כל התנהגות. לא נוכל לומר לילד שמרביץ לאחותו "איזה יופי שאתה מרביץ לאחותך, אתה כ"כ צודק", אבל כן נוכל לומר לו "אסור להרביץ, אבל אני יודע שאם אתה מרביץ בטוח יש לזה סיבה ממש חשובה, אתה הרי לא ילד שמרביץ בדר"כ, ואני מאד רוצה לשמוע מה אתה מרגיש, אולי אתה ממש כועס על משהו?".

## 10 מה לענות לילד ששואל אותי מה זה אזעקה?

**תשובה:** כדאי לנסות להבין מה הוא בעצם שואל. ילדים קטנים שואלים "מה זה" על הרבה דברים בעולם, וייתכן מאד שלמעשה הילד מנסה לשוחח על רגשותיו. הוא מנסה להבין – מה זה הדבר המפחיד הזה? האם זה הגיוני שאני מפחד? ייתכן שהמענה המתאים ביותר הוא שיח על מה שהרגיש בעקבות האזעקה: זה רעש מבהיל... אולי נבהלת? אם הוא לא מסתפק בכך ומבקש לדעת מה זה, ניתן לענות לו בתשובה קצרה מתאימה לגילו, לדוגמא לילד בן 3 ניתן להסביר שהאזעקה מספרת לנו שקורה משהו מסוכן ולכן אנחנו צריכים ללכת למקום בטוח. אמרנו לו, מה הוא בעצמו הרגיש או קלט. אלו הדברים שקרובים לחוויה שלו ועליהם חשוב לדבר איתו.





תודה שאתם שותפים אלינו במשימה החשובה – לעזור להורים לעזור לילדים הקטנים שלהם בוויסות רגשות בזמן מלחמה. אנחנו שמחות על הנכונות שלכם להעביר סדנה להורים. נשמח מאד מאד אם תשתפו אותנו באיך היתה החוויה עבורך, והאם החוברת הזו תרמה לך.

למילוי משוב הכנסו ללינק

ואתם מוזמנים גם ליצור קשר ולכתוב לנו בכתובת [office@medabrimyahad.org](mailto:office@medabrimyahad.org) וכמובן לבקר באתר שלנו לקבלת מידע נוסף, וצפייה בהרצאות מוקלטות

### כתיבה:

עינת שקד, פסיכולוגית קלינית  
נטע עופר, פסיכולוגית חינוכית  
נעמה קרויזר, פסיכולוגית שיקומית

עמותת "מדברים ביחד – הורים וילדים"

