



# לדבר עם ילדים במצבי חירום ומלחמה

הרצאה למטפלות מקצועות הבריאות

אפריל 2026

עינת שקד, מדברים ביחד

סתיו דקל-עמיר, תמר צ'רקה, גילי חיימוביץ'-כהן, מכון חרוב



## הכשרות לאנשי מקצוע

בנושא התעללות, הזנחה וטרומה בילדים.

## מרפאת חרוב לילדים

○ פיתוח מודל רב מקצועי לעבודה עם ילדים נפגעי התעללות

והזנחה.

○ פיתוח ידע דיסיפלינרי

אדבדים בידד  
הודים וילדים

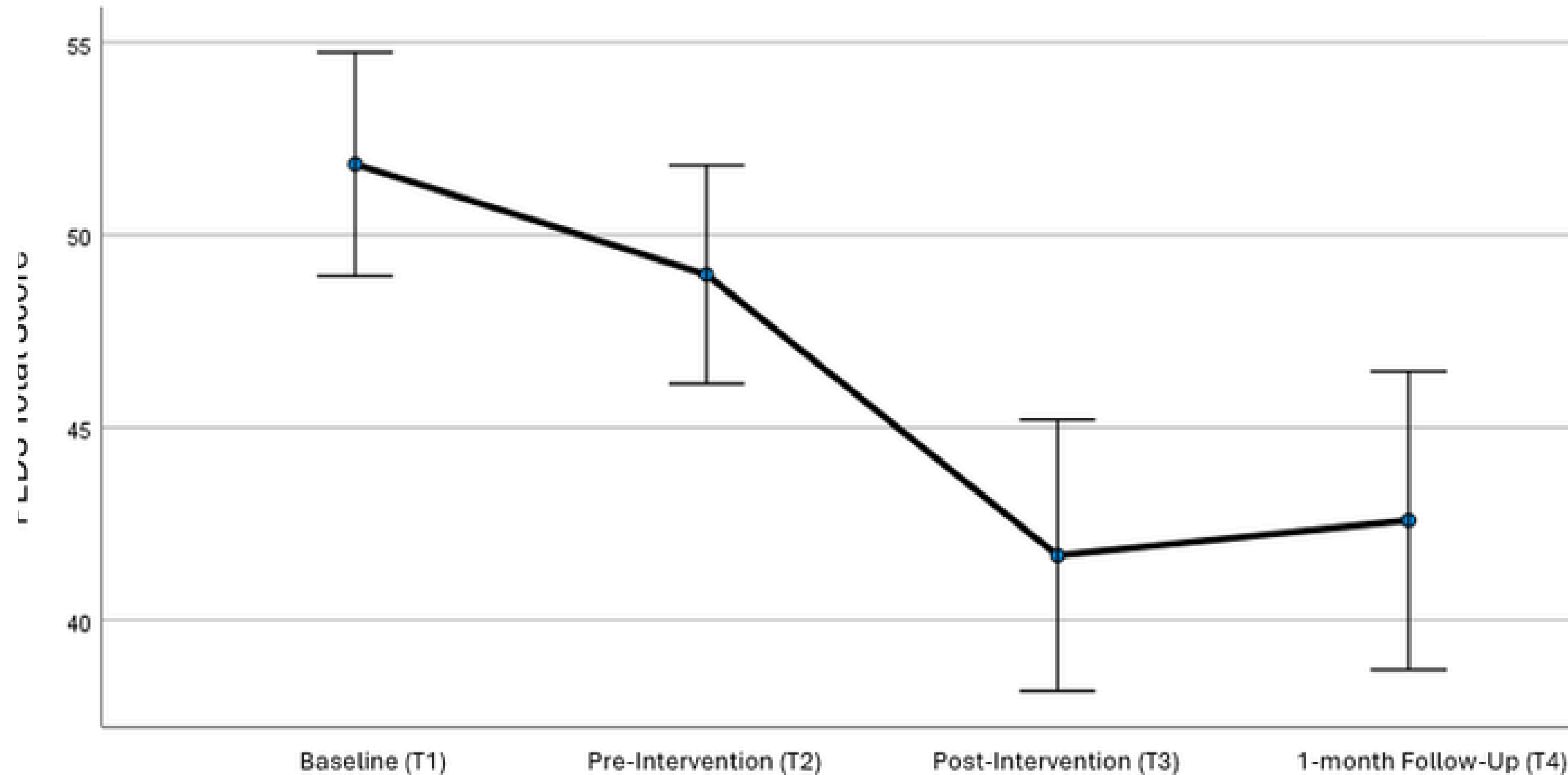


## מדברים בידד - הורים וילדים

- **פיתוח ידע** פרוטוקול למענה רגשי קצר וממוקד לילדים צעירים והוריהם לאחר טראומה קולקטיבית
- **מחקר**
- **טיפול רגשי מעל 3000 ילדים**
- **הכשרת אנשי מקצוע מעל 400 מטפלים**
- **שינוי מדיניות**

# Change in Child Emotional Distress Over Time

Talking Together  
parents and children



*Study conducted in Ma'alot–Tarshiha, North Israel, January–July 2025.  
Dr. Tahl I. Frenkel, Baruch Ivcher School of Psychology, Reichman University.  
Naama Kroyzer, Talking Together, Hebrew University.*



# תינוקות וילדים רואים דברים אחרת ממבוגרים

יש להם חושים  
מחודדים והם חווים  
דברים דרך מה שהם  
רואים, מה שהם  
שומעים, מה שהם  
מרגישים בגוף

פחות מבינים  
את המילים  
והמשמעות



## התינוק/ הילד מבין את העולם דרך תגובות ההורים שלו

- רגישים מאד להבעות הפנים של ההורים
- רגישים לגוף של ההורים ולפחד שיש להורה בגוף
- רגישים יותר לטון הדיבור של ההורה ופחות לתוכן של המילים שלו



## השפעת המלחמה על ילדים

- חשיפה לאירועי מלחמה בילדות עלולה לגרום לנזקים התפתחותיים, קוגניטיביים ורגשיים
- האוכלוסייה הפגיעה ביותר בהקשר זה הינה ילדים בגיל הרך
- פער במתן מענים רגשיים לגיל הרך בעקבות טראומה קולקטיבית



# ACEs: Definition & Impact

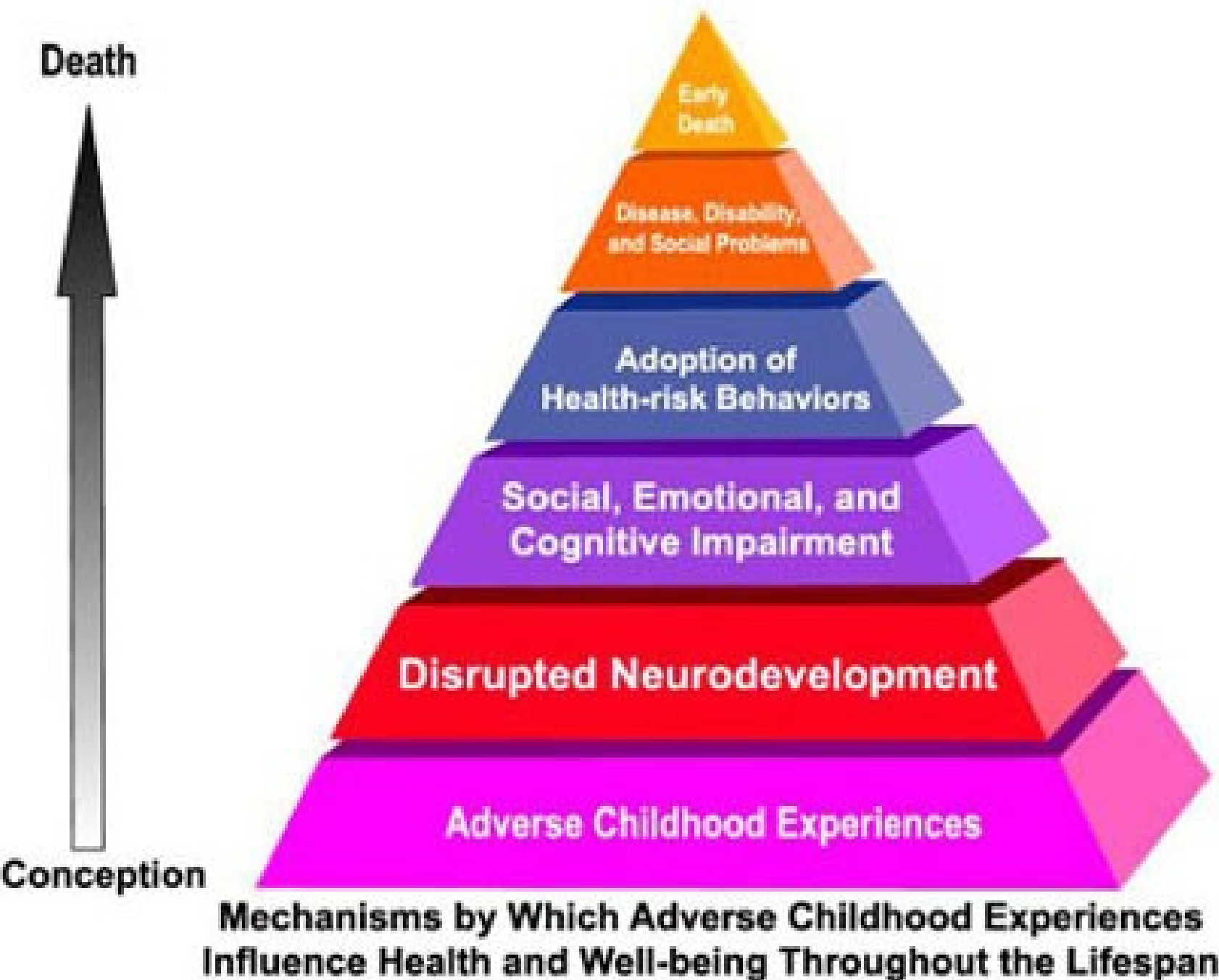
---

- **Adverse childhood experiences (ACEs) are potentially traumatic events**
- **Correlation between exposure to ACEs and health problems in adulthood — including heart disease, diabetes, depression, addictions, and risk behaviors**

[www.ACEstudy.org](http://www.ACEstudy.org)



טראומות וחוויות ילדות שליליות  
מהוות גורם סיכון לא רק  
לבריאות הנפש  
אלא גם לבריאות הפיזית  
לאורך החיים





## גיל צעיר אינו מהווה גורם מגן מטראומה אלא גורם סיכון לטראומה

- חוסר בשלות קוגניטיבית
- חוסר בשלות מנגנוני ויסות





## גורמי דחק במציאות הנכחית בישראל

- חשיפה ישירה לאירועי טראומה
- חשיפה לדחק הורי גבוה
- אבדן במעגל ראשון
- היעדרות ממושכת של אחד ההורים
- שיבוש שגרה – אי רציפות מסגרות חינוכיות
- חשיפה לתכנים קשים



## הגיל הרך בישראל בצל המלחמה (נתוני מחקר מרכז טאוב)

- גורמים שנמצאו קשורים לקשיים רגשיים והתנהגותיים רבים יותר בקרב ילדים בגיל הרך:
  - סגירה ממושכת של גנים ומעונות
  - ילדים שפוננו מבתיהם
  - ילדים שהוריהם גויסו לשירות מילואים
  - זמן התראה קצר בכניסה למרחב המוגן
- דיווח על ריבוי קשיים בסקר מנהלות מעונות יום (לידה עד 3): בכי, פספוס צרכים, חוסר שקט, בהלה בתגובה לרעשים, חוסר סבלנות, התפרצויות זעם, קושי להירדם.



## מנגנון הפגיעה – מה קורה לילד בטרומה?

ערעור הביטחון  
בהורה כמגן

הצפה רגשית  
כתוצאה  
מאירועים  
מעוררי אימה



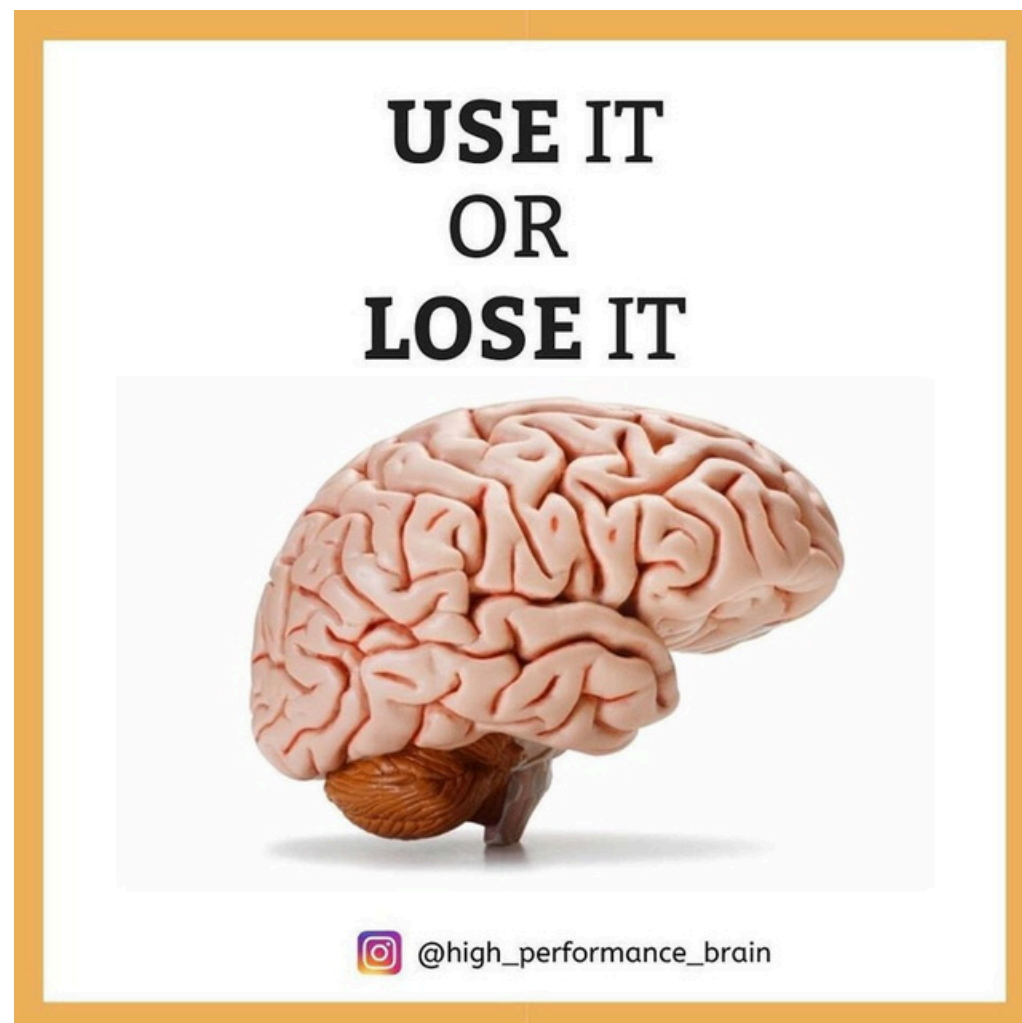
## תגובות של ילדים לדחק וטראומה

- **עוררות מוגברת:** אי שקט, תגובתיות מוגברת לרעשים
- **צמצום:** אבדן עניין במשחק וחקירה
- **פגיעה באכילה ובשינה**
- **נסיגה התפתחותית**
- **קשיי פרידה**
- **קשיי התנהגות:** התקפי זעם, תוקפנות
- **תגובות פיזיולוגיות:** סומטיזציה



## השפעת טראומה על התפתחות

- פגיעה בתהליכי למידה וחקירה
- פגיעה בהתקשרות - ביכולת להיעזר בהורה להרגעה ולמידה
- תקופה רגישה ביותר של התפתחות המוח:
  - פגיעה בהתפתחות מנגנוני ויסות
  - פגיעה בהתפתחות קוגניטיבית וחברתית
- עיכובים התפתחותיים
- הפרעות התנהגות
- תחלואה נפשית





## השפעות הדחק על ההורות

- טראומה משותפת
- ירידה בפניות, קשב, ויסות
- התמודדות רב-זירתית (רגשי, כלכלי, לוגיסטי, הורי)
- שחיקה הורית
- ירידה בתחושת מסוגלות הורית
- פוסט טראומה או דיכאון הורי כגורם סיכון מרכזי



## קושי בזיהוי הקשר בין התסמינים לאירועי הדחק

- תסמינים לא מובחנים
- מודעות נמוכה (הורים ואנשי מקצוע) להשפעות טראומה ודחק על ילדים צעירים
- **הורים פונים למקצועות הבריאות**



## “הוא לא פנוי לטיפול”

שאלות שמטפלות מקצועות הבריאות שואלות את עצמן:

- האם זה התפקיד שלי לשאול על טראומה?
- האם זה זמן מתאים לטיפול שלי?
- האם אפשר בכלל לטפל בילד בשלב זה?
- האם יש לי את הכישורים והידע לטפל בילד הזה?

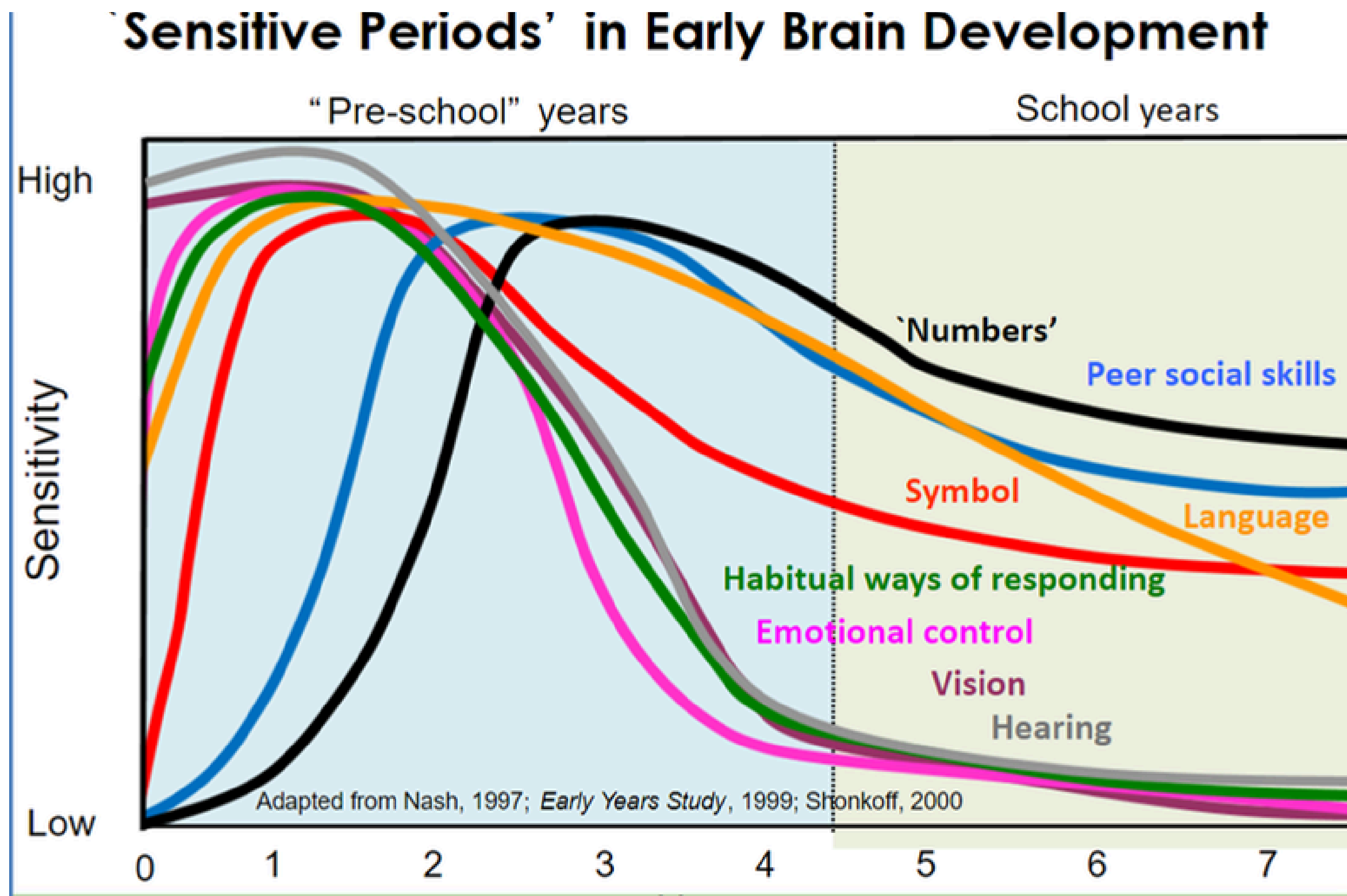


## טראומה פוגעת בהתפתחות המוח





# למה השנים הראשונות לחיים כל כך חשובות?



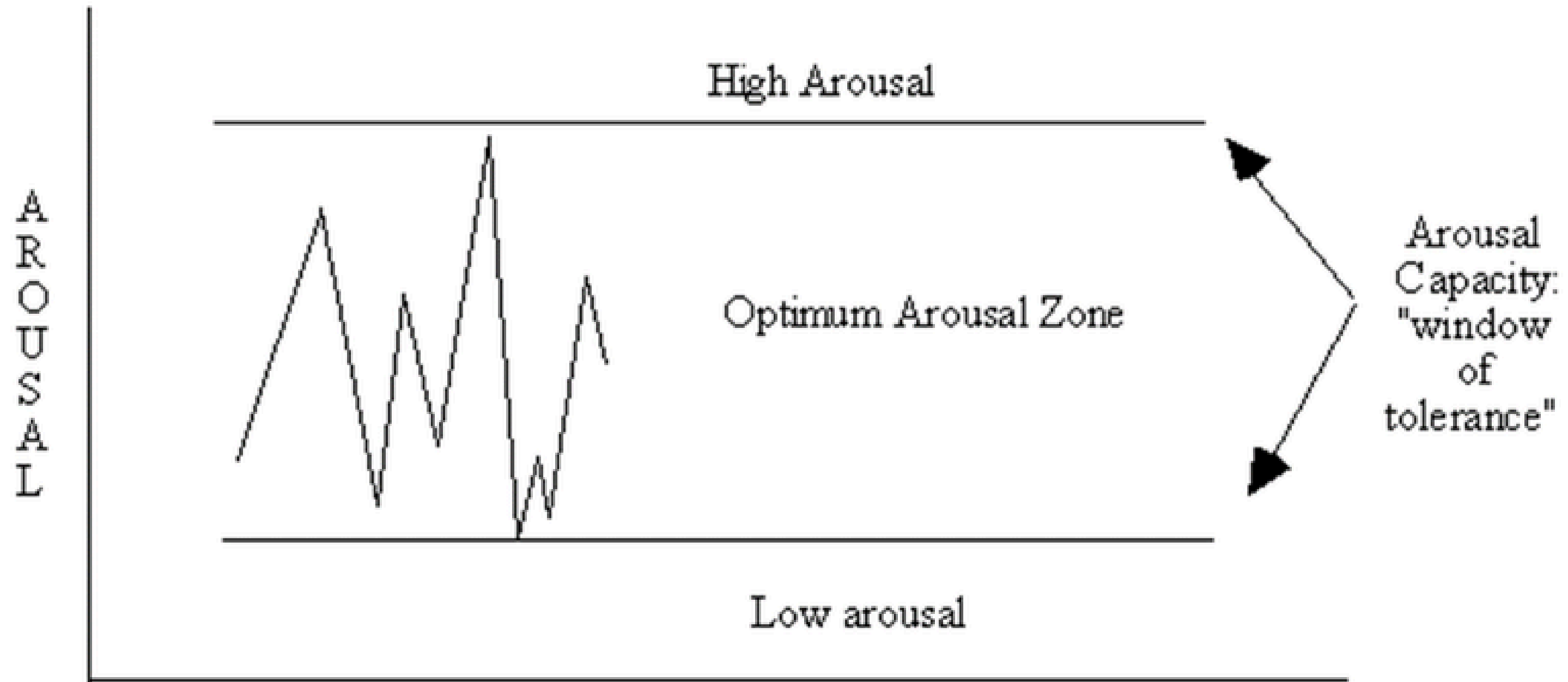


# ויסות



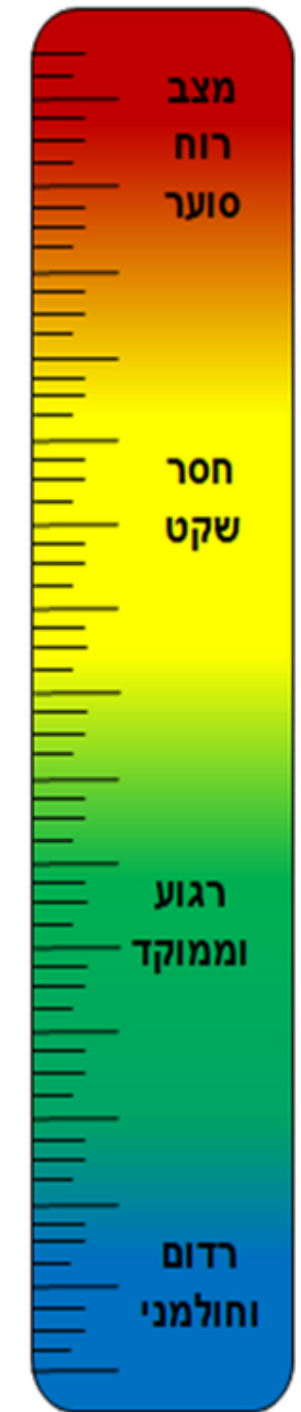
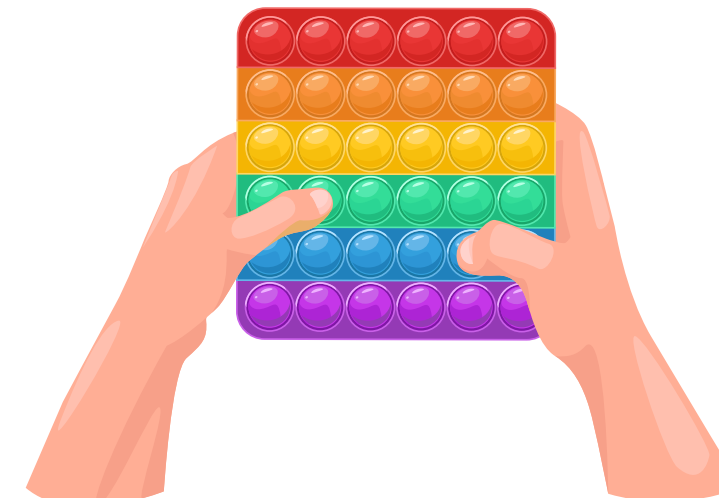
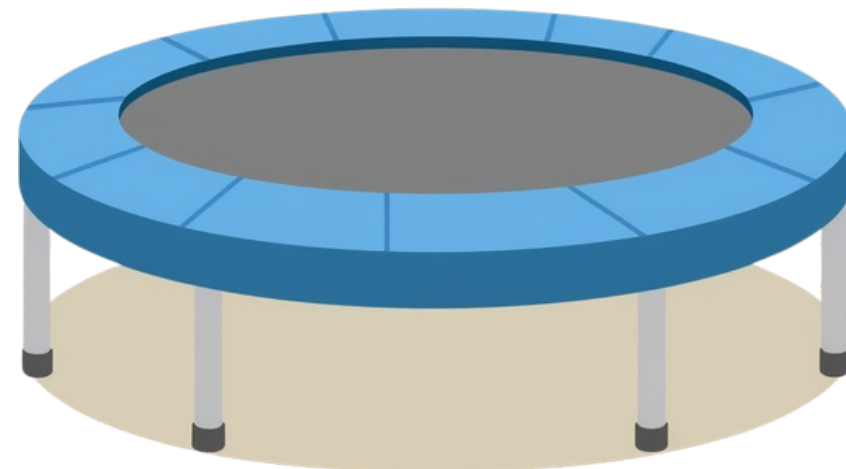
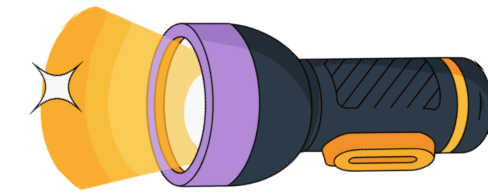
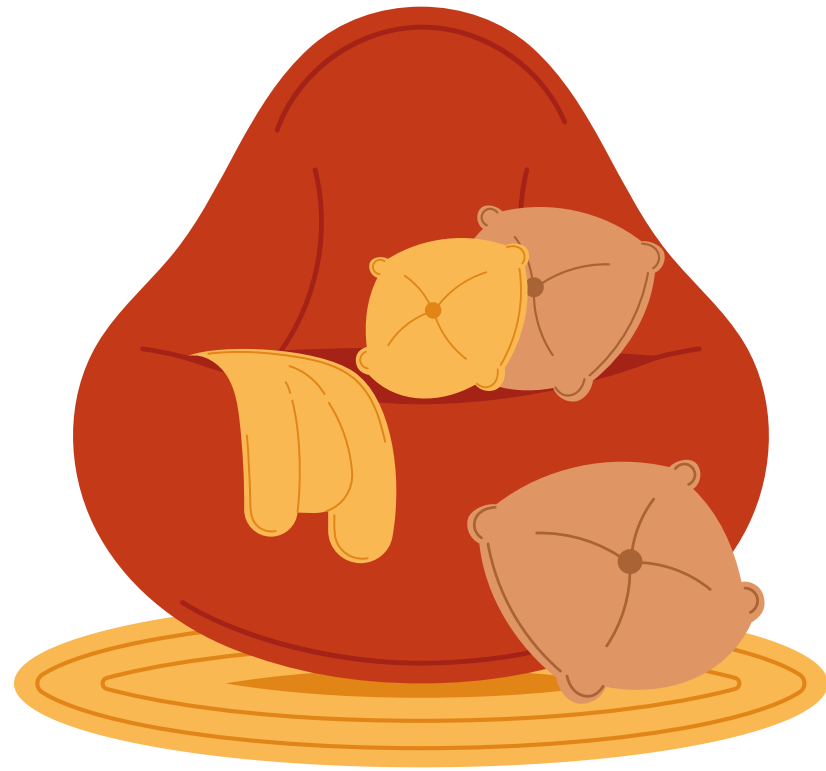


# חלון הסבילות





# כלים לויסות





# שפה נרכשת בתוך קשר ובהקשר

## טראומה פוגעת בשניהם





## סיבתיות ורצף

- המציאות של השנים האחרונות מזמנת חסר בסדר יום קבוע וצפוי, חיים בעלי אופי של אקראיות ופתאומיות.
- חוסר בתיווך של מבוגר לשם ארגון חייו של העולם.
- איחור ברכישת מושגי זמן (קודם... אח"כ... לפני... אחרי) ומושגי סיבה (כי, בגלל)
- ילדים עלולים ליצור קשרי סיבה שגויים.



## נרטיב

- ילדים מתקשים לארגן מסר מילולי ברור ומובן למאזין.
- ילדים מתקשים להבין ולספר סיפור שלם ומאורגן.
- זוהי יכולת חשובה במיוחד בתהליכי התמודדות, ריפוי ושיקום מטרומה.





## החדשות הטובות

- בגיל הרך – גמישות מוחית והתנהגותית תורמת גם ליכולת הטבה מהירה
- ניתן לסייע באופן קצר ויעיל
- נדרשת עזרה להורים לעזור לילדיהם





## עקרונות התערבות בטראומה בגיל הרך

- דיבור יזום של ההורים עם הילד על האירועים הטראומטיים או המתח המורגש- עם או בלי איש מקצוע
- עזרה להורה בזיהוי, שיום וויסות הרגשות של הילד- דגש על החוויה הרגשית ולא על ההסבר על האירועים.
- תשומת לב גם לשבר באמון שמתרחש הרבה פעמים בעקבות החוויות הרבות במלחמה



# מתן תשומת לב לקשר שבין הסימפטומים למצוקה הרגשית הוא בעל ערך מרפא





## מה יכולים בעלי מקצועות הבריאות לעשות?

- לשאול שאלות לגבי הקשר בין האירועים לסימפטומים
- להציע קשר בין האירועים לסימפטומים
- להסביר את הקשר בין האירועים לסימפטומים
- לתקף ולנרמל את הקשר בין האירועים לסימפטומים
- להכווין את ההורה לדבר בבית על הקשר בין הסימפטום לרגשות ולאירועים



## לשאל שאלות לגבי הקשר בין האירועים לסימפטום

- חשוב לשאול על קורות המשפחה במלחמה
- סמיכות זמנים של הופעת הסימפטום לאירועים שונים: היעדרות הורה, חזרת הורה ממילואים, חזרה הביתה לאחר פינוי, חזרה למסגרת, חזרה לישון בנפרד מההורה, חשיפה לאירועים מזעזעים, אזעקות או נפילות, מתח זוגי או כלכלי.
- שאילת שאלות על סימפטומים נוספים: אכילה, שינה, רגרסיה התפתחותית וקשיים התנהגותיים
- הצבעה על סימפטומים או שינויים התנהגותיים ששמים לב אליהם (גם אם לא היו חלק מסיבת הפניה): עצבנות, בכיינות, תובענות, היצמדות.



## נשאל שאלות לגבי הקשר בין האירועים לסימפטום

- היעדרות הורה
- חזרת הורה ממילואים
- חזרה הביתה לאחר פינוי
- חזרה למסגרת
- חזרה לישון בנפרד מההורה
- חשיפה לאירועים מזעזעים
- אזעקות או נפילות
- מתח זוגי או כלכלי



שינויים או קשיים באכילה, שינה,  
עיכוב או רגרסיה התפתחותית  
קשיים התנהגותיים.

הצבעה על סימפטומים או שינויים  
התנהגותיים ששמים לב אליהם (גם אם לא  
היו חלק מסיבת הפניה): עצבנות, בכיינות,  
תובענות, היצמדות, אפאטיות.

## נשים לב לסמיכות זמנים בין הופעת הסימפטומים לאירוע



## הצעת קשר בין האירועים והסימפטום

- יכול להיות שהדלקות החוזרות קשורות לאזעקות הרבות? אנחנו יודעים שזה דבר שקורה אצל הרבה ילדים
- זה קורה להרבה ילדים שהם חוזרים להרטיב כי הם חווים פחד לאורך זמן
- הרבה ילדים נמצאים באי שקט כי לא סומכים שהמצב יישאר רגוע, קשה להם לישון כי הם דואגים מה יהיה אם תהיה עוד אזעקה
- שינויים בדפוסי האכילה וצמצום המגוון זה משהו שילדים עושים בעקבות מצוקה הרבה פעמים, את חושבת שזה יכול להיות קשור?
- אנחנו רואים הרבה ילדים שהתחילו לדבר ממש לפני המלחמה והפסיקו בעקבותיה, יכול להיות שזה מה שקרה גם אצלכם?
- התנגדות לצאת מהבית, ללכת לגן
- בעיות של כעסים והתעקשויות כמו שאת מתארת למעשה מאד נפוצות אצל ילדים שחוו מעט שליטה בהרבה מצבים והם מנסים להשיג שוב תחושת שליטה שתרגיע אותם



## הצעת קשר בין האירועים והסימפטום

- את יודעת, כשילד מרגיש פחד גדול כמו שרוני הרגישה, העוררות בגוף נשארת הרבה פעמים מאד מוגברת וזה ממש יכול להשפיע על השינה/ על האכילה/ התפרצויות זעם כמו שאת מתארת.
- את מתארת מצב שבו נועם היה בסטרס מוגבר לאורך זמן, ואנחנו יודעים בוודאות שזה משפיע לרעה על המערכת החיסונית ויכול להתבטא בוירוסים או בתגובות של העור ומערכת הנשימה
- כשילדים עצובים ומתגעגעים לאבא שלהם המון זמן, זה באמת יכול להוביל למצב כמו שתיארתם לי, של הפחתה בתיאבון, הסתגרות ואפילו אפאטיות.
- אתה מתאר שנעמה היתה מאד מודאגת ומפוחדת, זה נורמלי שבמצב כזה היא שכחה את הדברים שלמדנו יחד.

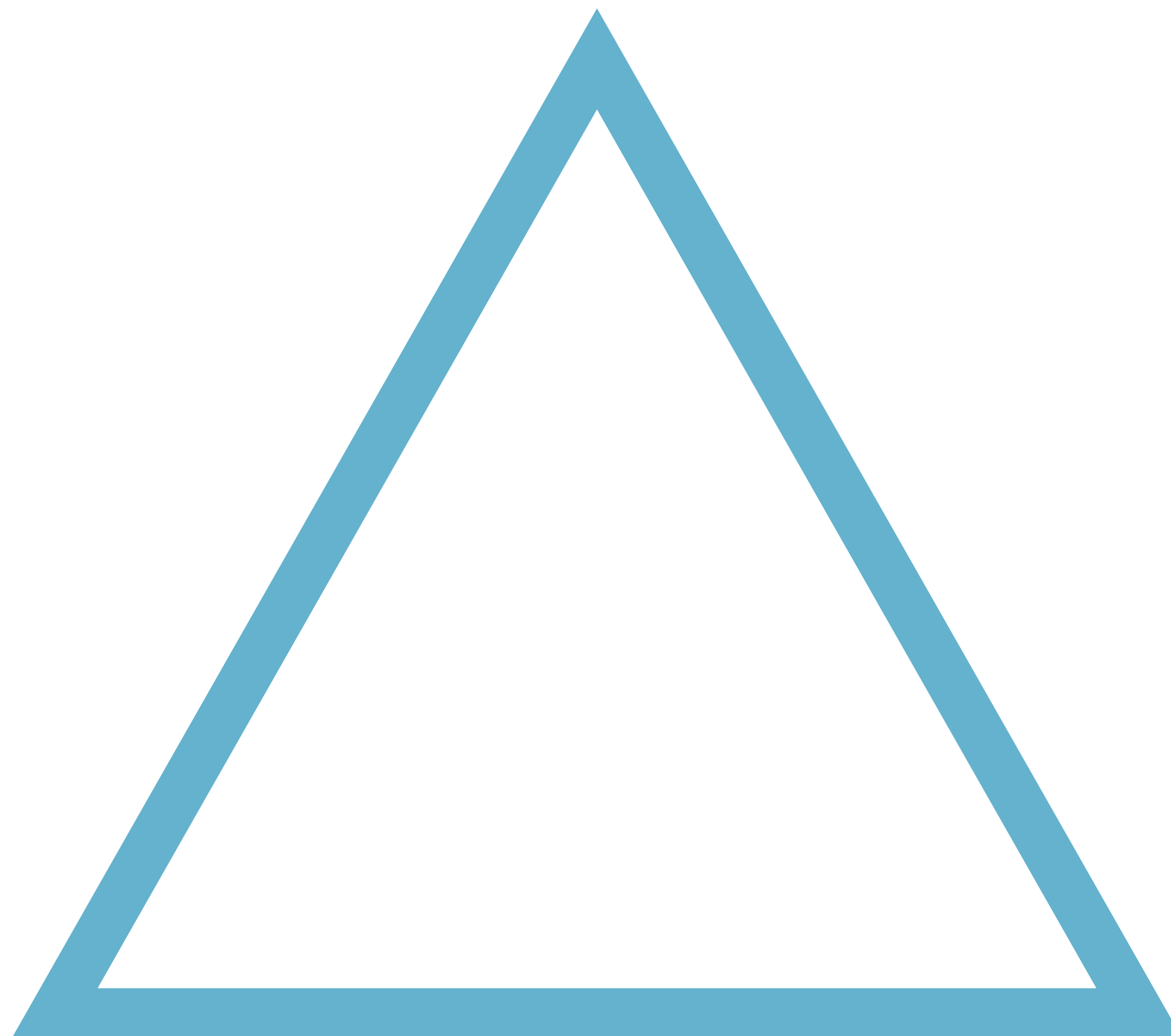


## תיקוף ונירמול הקשר בין האירועים והסימפטום

- זה מאד נפוץ שילדים מגיבים דרך תגובות התנהגותיות לדברים נפשיים שעוברים עליהם.
- למעשה זו דרך חכמה שלהם לספר לנו מה קורה להם ולבקש עזרה, שנדע מה קורה להם בלב.
- זה נורמלי שילד שחווה כל כך הרבה סטרס יחזור לפספס בגן.
- זה ממש נורמלי שמעין שכחה שהיא יודעת להגיד את הצליל ל'. בודאי שלא היתה לה סבלנות לתרגל ולהתאמן, זה מאד קשה כשמרגישים לחוצים ומפוחדים.



## נבנה נרטיב תואם גיל למה שקרה



נציע עזרה ותקווה

נתייחס לרגשות  
ולסימפטומים  
ונקשר אותם



# הכוונת ההורה לשיח על האירועים

## האלמנטים החשובים בשיח:

- האירוע (שמעת את הטיל נופל לנו ליד הבית, היה בום גדול)
- הרגשות שהתעוררו בעקבותיו (זה ממש הבהיל אותך והפחיד אותך)
- הכרה ברגשות (בטח שפחדת, זה באמת דבר כל כך מפחיד)
- מתן פשר לסימפטום (ועכשיו הגוף שלך לא רוצה לישון כי הוא כולו מתוח לראות אם יקרה עוד משהו כזה)
- תקווה להקלה (עכשיו כשאנחנו מבינים ונוכל לדבר על הפחד, לאט לאט הוא ייצא לך מהגוף ותוכל לישון שוב כל הלילה)

מרכז החוסן 50  
ע"ש מיל-על מרדך

קלינית בית ספר  
ברוך אברהם  
למסירת

אוניברסיטת  
רייכמן

מדברים ביחד  
הורים וילדים



## מדברים גם עם תינוקות

כלים מעשיים לשיח דגשי עם תינוקות  
בזמן סלחמה



ד"ר עלי פונקל - אוניברסיטת רייכמן

יחידת הורות וניל רך - מרכז החוסן 50

בשיתוף עמותת "מדברים ביחד - הורים וילדים"





## דוגמאות לשיח

- אמא, את יודעת, הרבה ילדים מרגישים לא טוב בגלל כל מה שקרה במלחמה וכל הדברים המפחידים/ כשאבא שלהם הולך למילואים/ כשהם חוזרים הביתה אחרי שנתיים... כשאת חושבת מתי יוסי הפסיק לישון/ התחיל לגמגם/ חזר לזחול/ חזר להרטיב- האם את חושבת שזה יכול להיות קשור?
- את חושבת שהדלקות אוזניים של יסמין קשורות לאזעקות שהיו?
- את חושבת שיכול להיות שהטיקים הוחמרו בגלל המילואים של אבא? זה קורה להרבה ילדים שמגיבים כך.
- את יודעת אמא, כמו יוסי להרבה ילדים קשה לישון בלילות עכשיו, והם חולמים המון חלומות רעים, אני חושבת שזה קשור מאד לכל מה שהילדים עברו, ושזו הדרך של הגוף שלהם לספר לנו מה הם מרגישים
- אז עכשיו שאנחנו מבינים יותר למה הגוף של טל מגיב ככה וכלהזמן מתוח, תוכלו לדבר על זה בבית וככה טל יוכל לדבר על מה שהוא מרגיש, הפחד ייצא לו מהגוף והגוף יוכל שוב להיות רפוי ונינוח.
- בטח שמעין שכח איך להגיד את המילים שלמדנו. זה מאד קשה להתאמן ולזכור להגיד כשיש אזעקות וצריך לרוץ מהר למקלט. המח של מעיין זוכר איך להגיד, ועכשיו נחזור שוב להתאמן והיא תצליח.
- הרבה ילדים פוחדים לחזור לישון לבד בחדר שלהם אחרי שישנו יחד עם ההורים בממ"ד.



# הדגמה באמצעות תיאור מקרה



## המלצות להורים לתינוקות ופעוטות בהתמודדות עם אירועי דחק

### מה חשוב לזכור?

- גם ילדים צעירים מאד מושפעים מארועים מלחיצים- הם שומעים, רואים ומרגישים את ההורים ואת המתרחש ומושפעים גם ממה שאינם מבינים.
- תינוקות ופעוטות מבטאים את המצוקה שלהם באמצעות התנהגותם, והרבה פעמים באמצעות תגובה גופנית (קשיי שינה ואכילה, אי שקט גופני, כאבים שונים).
- תינוקות ופעוטות זקוקים להוריהם כדי להתמודד עם מצבים מבהילים ועם העוררות הרגשית והגופנית הנילווית אליהם. הורים יכולים לעזור ביעילות לתינוקות לווסת עוררות רגשית וגופנית.

### מה כדאי לעשות?

- לנסות לחשוב דרך עיני התינוק- מה הוא ראה, שמע, הרגיש ברגעים המלחיצים
- לתת מילים ותוקף למה שהתינוק הרגיש: "נבהלת מאד... היה בום חזק...אתה כל כך צודק"
- להרגיע באמצעות מגע, תנועה ומסר שומר: "אתה בטוח פה אתי, אני איתך ושומר עליך".
- גם תינוקות שעוד לא מבינים מסר מילולי, קולטים את המסר ברמות נוספות- טון דיבור, הבעת פנים. המסר המילולי הוא הדרך של המבוגרים למסור לתינוק את ההתכוונות המדויקת אליו.

### לפעוטות שכבר מדברים קצת

- לנהל שיחה רכה וסקרנית ולהתעניין מה הילד ראה, הרגיש, הבין: "מה שמעת? מה הבנת? מה בלבב אותך? מה הרגשת בגוף?" (דפק לך הלב? כאבו לך האזניים? רעד לך הגוף?)
- להרחיב ולהציע הצעות בנוגע לחוויה הרגשית של ילדך במהלך הארוע: "זה היה אולי מבהיל? גם אני ממש נבהלתי... זה בטח לא כיף לא לישון במיטה שלך... אולי האזעקות מכעיסות אותך"
- לסיים את השיחה עם מסר מרגיע "אני איתך, אני רוצה לשמוע את כל מה שאתה מרגיש"

אפשר וכדאי לחזור ולדבר על הדברים, ובמיוחד בכל פעם שהתגובה ההתנהגותית חוזרת (מתקשה להרדם, סובל מכאב, קופץ בתגובה לרעש) - לחזור ולתת תיקוף, פשר והרגעה ("אתה צודק, היה רעש מפחיד ונבהלת מאד, כי הפחד עדיין בגוף שלך מאז הארוע כמו שדיברנו, עכשיו אני איתך ולאט לאט הפחד יעזוב את הגוף שלך")



### ממה עדיף להימנע?

- תגובות מבטלות ("לא קרה כלום!")
- הסתרה, סילוף המציאות ושקר - גם לא כדי להגן על התינוק או הפעוט, משום שהוא חש את המתוחות ועשוי לצאת יותר מבולבל ולא רגוע.
- תגובה עוצמתית בנוכחות התינוק/ פעוט: בכי מוצף ומציף, בהלה לא מווסתת. (ואם ההורה הגיב בתגובה עוצמתית, מומלץ להסביר ולתווך אותה - "קודם נבהלתי וצעקתי, זה הבהיל אותך, אתה צודק, זה באמת מבהיל כשהורים צועקים...")
- הבטחות שלא ניתן לקיים (שלא יהיו יותר טילים ואזעקות, שנחזור הביתה מחר)





# מוזמנות להמשיך ולעקוב אחרינו לעדכונים על תכניות הכשרה



## תודה רבה