

מדברים ביחד  
הורים וילדים



# מדברים ביחד

פרוטוקול התערבות קצרה לילדים  
צעירים והוריהם ממשפחות מילואים

פברואר 2026

## תוכן המסמך

	<b>א</b>	פרוטוקול ההתערבות "מדברים ביחד"
1.....		ילדים צעירים בעקבות טראומה קולקטיבית
3.....	1.	מבוא
3.....	2.	מטרות ההתערבות
3.....	3.	קהל היעד
3.....	4.	רקע תיאורטי
5.....	5.	מבנה ההתערבות
5.....	6.	קווים מנחים מרכזיים להתערבות
7.....	<b>ב</b>	התערבות ייעודית לילדים במשפחות משרתי מילואים
7.....	1.	קהל היעד
7.....	2.	רקע תיאורטי
15.....	3.	מבנה ההתערבות
16.....	<b>ג</b>	נספחים
17.....	1.	פירוט השלבים והמשימות בהתערבות
26.....	2.	דוגמא קלינית להמחשה
30.....	3.	קריאה נוספת



## חלק א

### "מדברים ביחד" - פרוטוקול התערבות קצרה לטראומה קולקטיבית בגיל הרך

#### **1. מבוא**

מאז השבעה באוקטובר והמלחמה המתמשכת, ילדים בגיל הרך והוריהם ברחבי ישראל חשופים למצבי דחק ולעיתים טראומה, אשר מאיימים על התפתחותם ועל בריאותם הנפשית. ילדים נחשפו לדרגות שונות של מצבי סיכון, לחץ וחרדה, החל ממצבים אקוטיים של סכנה מיידית לחיים וחשיפה למראות קשים, דרך היעדרות ממושכת של הורה עקב מילואים או עבודה באזור סיכון רחוק מהבית, אזעקות מרובות וריצה תכופה למרחבים מוגנים, וכלה בשיבוש חריף של סדרי חיים הכולל פינוי מהבתים באופן זמני או ממושך, שיבוש במסגרות החינוך ועוד. מצבים מסוג זה מסכנים את בריאותם הנפשית של ילדים הן באופן ישיר בשל תחושת הסיכון והאימה והן באופן עקיף בשל ההשפעת האירועים על התפקוד של הוריהם.

עמותת "מדברים ביחד – הורים וילדים", הוקמה באוקטובר 2023 כדי לתת מענה לילדי הגיל הרך שנפגעו מהמלחמה. המענה כלל יצירת פרוטוקול טיפולי קצר ואפקטיבי, הממוקד בהשלכות המלחמה על הילדים הצעירים, שניתן לביצוע בעלויות נמוכות לאוכלוסייה נרחבת. הטיפול ניתן לכ-3000 ילדים בזירות שונות באמצעות כ-400 מטפלים שהוכשרו במיוחד בפרוטוקול זה. ברבים מהמקרים התבצעו הטיפולים וההכשרות בשיתוף פעולה צמוד עם מרכזי החוסן.

#### **2. מטרת התערבות**

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

על ידי כך, ההתערבות מונעת או מצמצמת את ההשלכות השליליות של דחק וטראומה קולקטיביים על הבריאות הנפשית ועל ההתפתחות בקרב ילדים בגיל הרך.

#### **3. קהל היעד**

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

#### **4. רקע תיאורטי**

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



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

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

תגובות של ילדים צעירים לטראומה אינן פשוטות לזיהוי, ולעיתים קרובות קשה להורים לחבר בין קשיים והתנהגויות שהפעוט מפגין לאירוע שחווה. במקרים אחרים, גם כאשר ההורים מזיהים שילדיהם מפגינים מצוקה הקשורה לאירוע, אין להם כלים לסייע לילדם לעבד את הרגשות המציפים שחווה. יתרה מזאת, רב ההורים נוטים להימנע ולהתרחק מביטוי של רגשות שליליים של הילד ובמיוחד רגשות אינטנסיביים של פחד, כעס ועצב. במקום זאת, בדרך כלל הם מנסים להסיח את דעתו של הילד או למתן את הביטוי הרגשי שלו. פעולה טבעית זו נובעת לרוב מניסיון של ההורה לגונן על הילד או על עצמם מרגשות קשים, שלעיתים נחווים כמסוכנים, ומתוך תקווה שעם החזרה לשגרה הפעוט לא יזכור את האירוע. באופן זה, במודע או שלא במודע, הם מעודדים את הילד להימנע ממצב עם הרגשות הטראומטיים ובכך לא מאפשרים עיבוד טוב דיו של הטראומה. ההתערבות של "מדברים ביחד" נבנתה כדי לתת מענה רחב ומהיר לסוגיות הללו, בהתערבויות טיפוליות קצרות עם הורים וילדיהם הצעירים.

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



## 5. מבנה ההתערבות

שני פרוטוקולים של התערבות פותחו בעמותת "מדברים ביחד":

א. ההתערבות האקוטית- התערבויות רחבות וקצרות שכוללת 4-2 פגישות טיפוליות, ובהן פגישה מקדימה עם ההורים ופגישה משותפת להורים וילדים. התערבות מניעתית קצרה ואקוטית זו משמשת כמענה מיידי ומניעתית, וכן מהווה בסיס לאיתור ילדים הזקוקים להתערבות ממושכת יותר.

ב. התערבות מורחבת- פרוטוקול זה כולל 12 מפגשים, 7 מהם עם ההורים ו-5 מהם דיאדיים, לסירוגין. התערבות זו מיועדת לילדים הזקוקים למענה ממושך יותר בעקבות חשיפה אינטנסיבית יותר או גורמי פגיעות מוקדמים. יש לציין כי התערבויות קצרות אלו אינן מיועדות למשפחות שחוו אבדן במעגל ראשון וזקוקות בד"כ להתערבות ממושכת יותר.

## 6. קווים מנחים בהתערבות

א. עמדת המטפל:

המטפל מחזיק בידע על השפעותיה ארוכות הטווח של הטראומה על נפשו של הילד מחד, אך גם בתקווה ובאמונה כי ניתן להחלים ממנה וכי ההורה הוא האדם המתאים ביותר לסייע לילדו בכך. המטפל נוקט בעמדה מתקפת ומכלילה במקום ביקורתית ומדירה. הוא מקפיד שלא לעורר בושה ואף להפיג כל בושה שמתלווה לטראומה או לתגובה אליה, אצל ההורה והילד כאחד.

ב. יחידת ההתערבות היא הקשר הורה-ילד:

ילדים צעירים זקוקים להוריהם כדי לעבד רגשות מציפים, ולכן כל ההתערבות מתרחשת במרחב היחסים שבין ההורה לילד. בעזרת המטפלת, ההורים הם אלו שמקיימים דיאלוג עם הילד, מעניקים לו ביטחון מחודש ואמון בהם ובקשר, ובכך עוזרים לו לעבד את האירועים הטראומטיים ואת הרגשות שאירועים אלו מעוררים. ההתערבות הטיפולית ממוקדת ביצירת אינטראקציה מיטיבה בין ההורים לילד, עם דגש על חיזוק תחושת הביטחון והמסוגלות של ההורים ושל הילד ועל הכוח הרב שיש לקשר ביניהם.

ג. עבודה ממוקדת עם ההורים, הבנויה על יחסי אמון ושותפות בין המטפלת להורים:

תפקידה של המטפלת לדאוג לכך שההורים יחוו שהם והמטפלת מהווים "צוות", ושהמטפלת יכולה להוביל אותם בבטחה. המטפלת מחפשת באופן אקטיבי את הכוונות המיטיבות של ההורים ואת היכולות שלהם לעזור לילדיהם, ומבטאת – באופן מפורש, חם ואוטנטי – את הערכתה כלפיהם וכלפי המאמץ שלהם להבין את חוויית הילד. העבודה עם ההורים עוסקת באופן ממוקד ומעשי בעזרה להורים לעזור לילדיהם לווסת את הרגשות שבלב טראומה, במספר אמצעים: א. מתן ידע על השפעת הטראומה ועל האופן שבו עיבוד הרגשות שהתעוררו באירוע חשוב להחלמה; ב. הכנת ההורים לדיאלוג שיתקיים בפגישה המשותפת – דיאלוג שמעודד ילדים לשתף ברגשות שלהם עם דגש על רגשות שליליים וקונפליקטואליים; ג. עזרה ישירה להורים לקיים דיאלוג זה עם ילדיהם בפגישה עצמה, באמצעות הובלה אקטיבית של הדיאלוג. כך מתאפשר להורה ללמוד מיומנות זו מתוך התנסות חיה, ובכך לחוות אותה ואת הקרבה שהיא מייצרת.

ד. דיבור ישיר על טראומה:

לילדים צעירים אין יכולת או רשות פנימית להעלות אירועים ורגשות קשים אלו בעצמם, ללא הזמנה והובלה מפורשת של הוריהם. לכן המטפלת וההורים אחראים להוביל ולמקד את הפגישה באירועים וברגשות הטראומטיים.



### ה. התמקדות בעיבוד הרגשות שהילד חווה באירוע הטראומטי ולאחריו:

הרגשות המציפים בעוצמתם שהילד חווה בעקבות האירועים נמצאים בלב הטראומה. כיוון שכך, ההתערבות מתמקדת בעיבוד ובוויסות של רגשות אלו. המטפלת וההורים מזמינים את הילד להיזכר בחוויה הרגשית של האירוע באופן חי, תוך שימוש בטכניקות שיאפשרו לו מגע רגשי עם החוויה (כדוגמת דיבור משחקי וחי, חום וקבלה, ביטוי מפורש של סקרנות כלפי חווית הילד, התמקדות בגוף ובפרטים משמעותיים). בניגוד למה שקרה בעת האירוע הטראומטי, כאן מתאפשר לילד לחוות את הרגש בסביבה תומכת ובטוחה, בד בבד עם קבלת אישור, הבנה והכלה מהורה. סביבה כזאת מאפשרת עיבוד, ויסות ויצירת נרטיב משותף ואינטגרטיבי.

### א. מתן דגש על איחוי השבר ההתקשרותי והחזרת הבטחון של הילד בהורה,

#### שנפגע במהלך האירועים:

מרכיב זה של ההתערבות מוצג על ידי המטפל בפגישת ההכנה עם ההורים ומהווה חלק משמעותי בפגישות המשותפות כבר מראשית התהליך. המטפלת מקנה להורים ידע בנוגע לתגובות רגשיות אופייניות של ילדים כלפי הוריהם בהקשר של טראומה, הכוללות רגשות קונפליקטואליים (כגון כעס, אכזבה ועלבון) ובודקת ברגישות עם ההורים אפשרות לקיומם של רגשות כאלו אצל הילד. ההורים, בעזרת המטפלת, מעלים אפשרות זו בפני הילד באופן ישיר, חם ומקבל, ובהמשך אף לוקחים אחריות ומביעים צער על כך שלא יכלו להגן על הילד מפני הרגשות הקשים שחווה במהלך האירועים ולפעמים אפילו פגעו או הפחידו את הילד בעצמם.

### א. ההתערבות מניעתית ועל כן מתקיימת בסמוך ככל האפשר לאירוע הטראומטי:

התקופה שסמוכה לאירועים טראומטיים היא תקופה קריטית לעיבודם. בעוד שאירוע טראומטי שיעבור עיבוד מיטבי יוכל לתרום לתחושת החוסן של הילד ושל הקשר הורה-ילד, אירוע שיעבור עיבוד חלקי, עלול להפוך למוקד של פגיעות וכן ליצור קשיים משניים (כגון בעיות התנהגות, מתח ביחסים עם ההורה, פגיעה בדימוי העצמי) שיעמדו בדרכו להתפתחות תקינה. כמו כן, הסמיכות לאירוע הטראומטי הופכת אותו לנגיש יותר לעיבוד כיוון שטרם התרחשו תהליכי הדחקה ושכחה שמהווים אתגר בהתערבויות בהמשך הדרך. המספר העצום של ילדים שנפגעו במישרין, לצד הרצון להגיע לרבים מהם בטווח זמן קצר, חייבו בנייה של התערבות ממוקדת וקצרה.

### ח. המטפלת פועלת מתוך עמדה אקטיבית, מכוונת ומובילה:

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

### ט. העבודה הטיפולית מבוססת על המשגה:

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



## חלק ב

### פרוטוקול התערבות ייעודי לילדים צעירים במשפחות משרתי מילואים

#### 1. קהל היעד

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

יש עדיפות לקיים את ההתערבות בנוכחות ההורה המשרת, אך במקרים שהוא אינו נוכח והמשפחה חווה קשיים משמעותיים, אפשרי לקיים את ההתערבות גם ללא נוכחות ההורה המשרת.

#### 2. רקע תיאורטי

##### א. 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 מהיעדרות 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 עמו 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.

במהלך תקופת היעדרות, 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.

**ב. השפעת היעדרות ההורה עקב שירות מילואים על מצבו הנפשי של הילד**  
נתייחס לשלושה מרכיבים מרכזיים בחווית היעדר של הורה עקב שירות מילואים:

**א. 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.

**א. 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 ממשך היעדרות. ככל שההיעדרות ממושכת יותר ואין מפגשים, הדאגה מתעצמת – גם ללא הבנה ממשית של סיכון. 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 כאות אזהרה.

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.

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

היעדרות ממושכת של הורה, גם כשהיא מוסברת לילד, נחווית כהפרה של "חווה בסיסי", בין ההורה לילד – חווה של נוכחות, ליווי והגנה. חווה זה נמצא בבסיס האמון שהילד נותן בהורה ובעולם בכלל. ככל שהיעדרות 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.

גילאים צעירים יותר תחושת הבגידה כלפי ההורה הנעדר אינה נפרדת מתחושת הבגידה כלפי ההורה הנוכח. הילד הצעיר נוטה לתפוס את ההורה הנותר כאחראי במידה שווה על היעדרות, 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 מנגע עם הזעם על ההורה הנעדר, התפרצויות זעם, אי-שקט, קשיי שינה, עצירות או אכילה רגשית להפגת מתח.

### ג. גורמים משפיעים על מצבו הנפשי של הילד:

#### i. 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 היעדרות.

#### ii. מידת השינויים בשגרת הילד:

ככל שהשגרה נשמרת, קל יותר לילד להתמודד עם היעדרות. 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 היעדרות.

#### iii. 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.

#### iv. מידת התיווך ואיכות השיח הרגשי במהלך היעדרות, 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 היעדרות 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 וחזור 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 לתנוך 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 מתקיים. היעדר התיווך, או איכות קיומו, משפיעים באופן קריטי על יכולת הילד להתמודד ולפנות להורה הנותר לעזרה.

#### V. אירועים חריגים נוספים שהתרחשו במהלך היעדרות:

לאירועי דחק נוספים, במיוחד כאלו שהתרחשו בזמן היעדרות, 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.

#### ד. 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 היעדרות 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.

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.

#### 1. השפעות חזרת ההורה משירות מילואים על הילד בראייה התפתחותית

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 זמין 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:



## ה. גורמים המשפיעים על מצבו הרגשי של הילד עם חזרת ההורה

### 1. 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 וחרیפה 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 שמתמשים 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 ודרוכים לזיהוי סכנות. ילדים צעירים רגישים מאד לחרדה של הוריהם משום שהם מהווים אינדיקציה עבורם לרמת הביטחון בעולם, ולכן חרדה מסוג זה יוצרת חרדה 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'. כמוכן 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.

#### • פגיעה מוסרית שפוגעת בערך העצמי וב"זכאות" להיות הורה

פגיעה 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 אמיץ 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 פגיעה מוסרית. שבר זה

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 וחוסר 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.



## ii. השפעת החזרה על מצבו של ההורה שנשאר 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.

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.

## iii. מתח זוגי עם חזרת ההורה משירות המילואים:

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

### **3. מבנה ההתערבות:**

#### **א. התערבות קצרה וממוקדת – 3 פגישות:**

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

- ברית עם ההורים
- רקע
- הסבר על השפעת מילואים על ילדים צעירים
- בניית המשגה ראשונית על פי הרקע בשיתוף עם ההורים
- הכנה לפגישה משותפת.

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

- לעזור להורה להקשיב לילד לתת מילים למה הוא הרגיש ולתקף
- לעזור להורה לתקף מול הילד את הרגשות והתגובות שלו (לגיטימציה לסימפטומים)
- לתקן את השבר מול הילד על ידי, לגיטימציה לפגיעה, לקיחת אחריות הבטחה לתיקון, ובקשת סליחה

3. פגישה מסכמת עם ההורים

יצוין כי במשפחות עם יותר מילד אחד בגילאים הרלוונטיים, ניתן לקיים את התהליך עבור כל ילד בנפרד, ולעיתים מתאים לקיים את ההתערבות באופן משפחתי או למספר אחים בגיל ובשלב התפתחותי דומה, עפ"י שילוב קליני (פירוט בנספח).

4. התערבות מורחבת – 12 פגישות:

2 פגישות ראשונות עם ההורים, ולאחריהן פגישות משותפות הורה ילד (5) ופגישות הורים (5) המתקיימות לסירוגין. נועד למצבים בהם ההתערבות הקצרה אינה מספיקה ויש צורך בהרחבה.



**נספחים**

## נספח א'

### פירוט השלבים והמשימות בפגישות פרוטוקול מילואים

ההתערבות הבסיסית מורכבת משלוש פגישות:

- פגישה מקדימה עם ההורים, העוסקת בבניית המשגה יחד עם ההורה ובהכנת ההורה להתערבות המשותפת
- מפגש משותף הורים וילדים
- סיכום ההתערבות עם ההורה

#### פגישה ראשונה: הפגישה המקדימה עם ההורים-

רצוי לקיימה בהשתתפות שני ההורים, ככל שניתן.

##### 1. לפגישה זו 4 מטרות:

יצירת ברית איתנה עם ההורים כשותפים מלאים בהתערבות הדיאדית, איסוף רקע וידע על הילדים ועל האירוע, ביסוס חווית מסוגלות הורית- ההורה כמסוגל לתת מענה רגשי מייטיבי לילד שלו (אפילו אם בתוך אירועי הדחק של התקופה חווה לעיתים קושי בכך), הכנת ההורה למה שיקרה בהתערבות ומה תפקידו.

א. 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 caring ומעבר זה מווסת כשלעצמו.

ב. 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 טיפולים קודמים. כמו כן נאסוף מידע חשוב אודות חוויית הילד בתקופה או באירועים חריגים מסוימים. אנחנו מבקשים מההורה להיכנס לנעליים/ לנקודת המבט של הילד- לשער ולתאר מה הילד 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.

ג. 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, נחזיק בעמדה המאשרת והחמה באופן עמוק ורדיקלי, המסייעת להורה להפנות קשב ותשומת לב להצלחות ההוריות שלו, לתשומת הלב שלו, לכוונות והרצונות המייטיבות שלו.

ד. 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.

## 2. רשימת נושאים שכדאי לשמוע עליהם בפגישה עם ההורים:

א. משך המילואים והדינמיקה שלהם.  
כמה ההורה המשרת 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, אירועים במהלך המילואים שהילד הגיב אליהן בחומרה - למשל אזעקות). 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.

ב. 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 הילדים פנו להורים ושיתפו בקשיים, אם כן במה ובאיזה אופן.

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

ד. 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.

ה. 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.

#### 1. 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.

#### 2. 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.

#### ח. 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.

### פגישה שנייה: המפגש המשותף הורים-ילדים:

הדגש והמטרת המרכזית של הפגישה המשותפת הינו הכרות ושותפות של ההורה עם החוויה הרגשית של הילד, כאשר ההורה יכול להתעניין בחוויה של הילד, לשמוע אותה ולהגיב אליה בחום.

#### 1. חלק זה כולל שלושה מרכיבים: פתיחה - הצגה עצמית של המטפלת, עיבוד רגשות שליליים לאורך התקופה/באירועים חריגים, עיבוד רגשות קונפליקטואליים מול ההורים.

א. פתיחה- הצגה עצמית- האינטרו נשמע בערך כך: אני עינת, אני פסיכולוגית, אתה יודע מה זה? אני מומחית 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 (ואם לא, נסייע במשחקיות לנקוב בשמות רגשות), לאט ובעדינות מכניסים אותו לחלק השני- 'שמעתי מאמא ואבא שהיו לכם כל מיני התמודדויות שהיו קשות'. בכך אנו שוב מדגישים את השותפות עם ההורה.

ב. עיבוד הרגשות- לאחר ההצגה העצמית והפתיחה, 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 לך קשה? מה היה מפחיד? משהו העליב אותך? משהו היה לך עצוב?

כאשר הילד מדבר על רגשותיו, תפקיד המטפלת 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: 'ואו, 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.

ג. עיבוד הרגשות הקונפליקטואליים. לעיתים יעלה בפגישה, אך לרוב מתייחס להכנה שנעשתה בפגישה המקדימה עם ההורה ובה ההורה העלה השערות לקשיים שחווה הילד מול ההורה.



המטפלת תאמר: 'סיפרת לנו כל כך מצוין על הרגשות שלך, ואני רוצה לשאול אותך אם יש עוד רגשות בלב שלך? אולי מסתובב לך בלב מין משפט כזה, 'איזה מעליב זה שאמא אמרה לי... ' שאבא צעק עליי... ' אולי יש לך משפט כזה שמסתובב לך בלב? אם הילד מהנהן ומאשר, חשוב לתקף ולחזק את יכולתו להבעה מול ההורה: 'וואו, כל הכבוד שאתה אומר את זה', אמא, זה חשוב לך לשמוע?. כמובן כל זאת לאחר הכנה ותיאום עם ההורה. 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 (במקרה שמתאים).

תוך כדי הדיאלוג אנחנו גם מתייחסים לסימפטומים ולהתנהגויות שהילדים מדווחים עליהם או שההורים מספרים עליהם, ועוזרים לקשר בין הסימפטום לאירועים: "אה, עכשיו אני מבינה! אז אתה כ"כ כעסת שההורים כעסו ואמרו לך תסתום, ועכשיו אתה כל הזמן כועס וצועק". גם את הרכיב הזה נעשה כמובן באופן חם, מתקף את ההגנה, מקבל ומשחקי.

### 2. נושאים שכדאי להזכיר בפגישה המשותפת:

- א. רגשות הילד צריכים לקבל התייחסות מרכזית וברורה! לשים לב מהי המצוקה המרכזית של הילד, בין אם הוא יותר חש געגוע ועצב, יותר מבוהל ומפוחד, יותר כועס מאוכזב ונעלב או שילובים בין כל אלה. בפגישה נסייע לילד לתת ביטוי לרגשות אלו. דוגמאות לביטוי הרגשות של הילד:

#### 1. 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...."

#### 2. 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"

### III. 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?'"
- ב. תיקוף הסימפטומים ובניית המשגה:** בניית המשגה צריכה לכלול את התגובות של הילד, את ההסבר והתיקוף של התגובות האלה בהתאם לנסיבות ואת האופן שבו הוא יחוש הקלה והטבה. חשוב לבסס את המשגה על הנסיבות בצורה כמה שיותר קונקרטיית 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.
  - 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 התעורר מהשינה ואתם צעקתם וראיתם שהוא ממש מרגיש 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 לשמוע איך אתה מרגיש ולהבטיח לך שהם ממש ממש ישתדלו לא לגרום לך להרגיש ככה שוב.

### ג. תיקון והתייחסות לשבר אפשרי ביחסים:

• 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.

• 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.

• 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 שמת לי לב כמה זה מפחיד אותך. אני מבטיחה שמעכשיו אני אשים לב ואעזור לך אם שוב אני אדאג ככה. אני מבקשת ממך סליחה על איך שהיית!"

• 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"

### פגישה שלישית: סיכום

פגישת הסיכום כוללת: פתיחה, עיבוד הפגישה, הכוונה לעתיד, מיומנויות הוריות, במקרה של חשד לתגובה פוסט טראומטית של ההורה שמשפיעה על היחסים – הסבר להורה והמלצה חמה על טיפול פרטני להורה

1. פתיחה - "איך היה לכם? איך הרגשתם בפגישה?"



## 2. עיבוד הפגישה:

- עידוד לרפלקציה הורית: "למה שמתם לב? מה היה לכם חשוב או חדש?". את הרפלקציה יש לערוך ברגישות ובעדינות, ולהיזהר מתחושת "בחינה".
- מעבר על הנקודות העיקריות שעלו במפגש: התכנים שהילד הביע, הרגשות שהוא נגע בהם, אירועים שהוא דיבר עליהם, שברים מול ההורים, נרטיב חדש שנוצר. חיזוק
- תחושת המסוגלות ההורית: תיקוף והתפעלות מההצלחות ההוריות- היכן שהצליחו להקשיב, להגיב בחום ובאמפתיה, לקחת אחריות, לייצר אינטראקציות חיוביות וכו'.

### 3. הכוונה לעתיד: סיוע להורים לבנות סט תגובות מבוססות-המשגה:

כשאנחנו מבינים את המהות של הסימפטום ואיך הוא קשור לכאב הרגשי, אנחנו יכולים לעזור להורים לחשוב כיצד להגיב מתוך ההבנה הזו כאשר הסימפטום מופיע בבית, או כאשר הילד ישתף ברגשות או ישאל שאלות

- כאשר הילד יפגין/ יספר על רגש מסויים כגון פחד ("אתה מספר לי שאתה פוחד, ואני שמח שאתה בא אליי עם מה שאתה מרגיש בלב. הסכנה עברה ואתה במקום בטוח, אני שומר עליך") או כעס ("אתה עכשיו נורא כועס! ובאמת יש כל כך הרבה דברים מכעיסים שקרו! הכעס שלך חשוב ואני רוצה לשמוע עליו")

- כאשר הילד יפגין סימפטום ("אתה ממש לא רוצה לישון במיטה שלך כי הגוף שלך מפחד שתהיה שוב אזעקה, אנחנו נעזור לך ולאט לאט הגוף שלך ילמד שנגמרו האזעקות ואפשר לישון במיטה שלך כמו שאהבת לעשות לפני המלחמה").

- כאשר הילד ישאל שאלות ("עכשיו אחרי שדיברנו על כל כך הרבה דברים חשובים עולות מיליון שאלות שלפני כן לא יכולת לשאול, זה חשוב וטוב, ואני אענה על כולן לאט לאט").

### 4. מיומנויות הוריות- תמיד בהקשר של המשגה: המטרה אינה ללמד את כל המיומנויות הללו, אלא אם קיימת התנהגות שמקשה על היחסים, להציג את הבנתה במסגרת המשגה וגם לבחור כלי אחד מתאים שיעזור להתמודד איתה

- עזרה להורה בהבניית טקסים (שינה, פרידה בבוקר בגן וכו')  
"הלב שלך מתגעגע ורוצה להיות קרוב אלי בגלל שכל כך התגעגעת ודאגת לי כשלא הייתי, אז עכשיו כל יום כשניפרד בגן ניתן חיבוק אחד בגן וחיבוק אחד בחלון, ואז חיבוק אחד לשרה הגננת"

- סולמות חשיפה פשוטים (אם צריך סולם חשיפות יותר מורכב, נכון להפנות אותם הלאה)  
"הלב שלך עדיין מלא דאגות בגלל כל האזעקות המפחידות, ורוצה לישון רק לידנו. ואנחנו נעזור לו לאט לאט לגלות שעכשיו כבר לא מסוכן, ולחזור לישון במיטה שלך כמו שאהבת לני המלחמה. אז מיום ראשון את תישני כמה ימים על מזרון ליד המיטה של אמא, וכשהלב שלך יתרגל, את תישני במיטה שלך ואמא תישאר קצת לידך...."



ג. סטרטגיות התמודדות הוריות עם קונפליקטים  
מתן בחירה: "את בוחרת שנראה יחד סרט על הספה יחפות, או בקולנוע עם נעליים", תכנון מראש (בחירת בגדים מראש, סידור ילקוט מראש, אנחנו הולכים לסופר ותוכל לבחור משהו טעים אחד)

הטרמה: "היום סבתא תאסוף אותך מהגן, אחרי צהרים נלך לריפוי בעיסוק, הנסיעה לוקחת שלוש שעות, ובאמצע נעצור לקנות ארטיק"

שרטוט גבולות: בגלל שאבא לא היה וגרנו אצל סבתא, והכללים של המשפחה שלנו קצת התבלבלו, אני ואבא החלטנו שכדי שלא יהיו הרבה ריבים וויכוחים על ממתקים, כל יום, אחרי ארוחת ערב, תוכלו לבחור ממתק אחד"

ד. אסטרטגיות התמודדות הוריות עם ויסות התנהגות:  
מקום רגוע-"אתה נראה נסער מכל מה שקרה, אתה רוצה שנלך יחד להתכרבל עם הדובי שלך במיטה שלך?"

הסחת דעת-"אני רואה שהלב שלך עצוב עכשיו שאבא הלך, כי זה מזכיר לך את כל הימים שהתגעגעת אליו, בוא נצא יחד לגינה לראות אם פרחו פרחים חדשים"

לוח חיזוקים-לעבודה עם התפרצויות רגשיות, פרידה מההורים במסגרת, החזרת הרגלי שינה, או עבודה עם המנעויות "אני רואה כמה אתה משתדל לא להרביץ לאחותך הקטנה למרות שאתה ממש כועס עכשיו. כל הכבוד לך! עוד מעט זה יחלוף, ונלך יחד להדביק מדבקה על הלוח שלך"

עבודה עם הגוף-"בגלל כל מה שקרה הלב שלך מלא כ"כ הרבה רגשות עכשיו, והם מזיזים לך את הגוף כל הזמן. בוא נצא לקפוץ אותם יחד בטרמפולינה/ לדווש אותם יחד באופניים/ לרוץ אותם יחד מסביב לשכונה, וככה לאט לאט הם יצאו מהגוף שלך, ויהיה לך יותר נעים.

התנהגות חלופית- "אני רואה כמה אתה כועס עכשיו, אבל אנחנו לא מרביצים אחד לשני. בוא נצא יחד לשק איגרוף ונחבוט בו את כל הכעס הזה"

ה. בכל הכלים שמתמשים: First connect then redirect

"בטח שמתחשק לך גם ארטיק, הכל נראה פה כ"כ טעים. אבל אמרנו מראש שתוכל לבחור דבר אחד. אז אפילו שזה ממש קשה תצטרך לבחור. או הארטיק או הביסלי"

"אני יודע שהלב שלך לא רוצה לתת לי ללכת לעבודה, כי הוא חושש שכשתחזרי הביתה בצהרים אני שוב לא אהיה, אבל אני מבטיח שהיום אמא אוספת אותך, ובארוחת ערב אני כבר אהיה שוב בבית"

5. הסבר פסיכו-חינוכי במקרה של הורה פוסט טראומטי, והמלצה חמה לטיפול פרטני:

• המשגה עבור ההורה, ונקשר בשבילו בין הארועים שעבר (מעברים רבים/נפילת טילים/שרות ממשוך וכולי) לרגשות שהוא מרגיש, ולתגובות שלו כלפי הילדים (בדור"כ התפרצות או ניתוק), נציע



כיצד טיפול אישי, יעזור לו לנקז את הרגשות שלו באופן שהוא לא יזדקק יותר לתגובות הקיצון האלה בהורות שלו, ונפנה לטיפול. דוגמה להסבר להורים:

- הרבה הורים שחוו מצבי קיצון כמו מלחמה, שירות אינטנסיבי או אירועים מסכני חיים מגלים שלאחר הארועים משהו בהורות מרגיש אחרת. זה לא קורה בגלל חוסר אהבה לילדים, ולא בגלל כשל אישי – אלא בגלל הדרך שבה הנפש האנושית מגינה על עצמה מפני כאב רגשי גדול.
- כאשר אדם עובר חוויה קשה מאוד, כזו שמציפה פחד, אובדן, חוסר אונים או איום קיומי, לעיתים אין לו אפשרות "לעכל" את הרגשות בזמן אמת. במצבים כאלה הנפש מפתחת דרכי הגנה שעוזרות להמשיך לתפקד ולשרוד. אלה מנגנונים טבעיים ובריאים בזמן סכנה:
- חלק מההורים נשארים במצב של "כוננות". הגוף והרגש דרוכים מאוד, כאילו הסכנה עדיין כאן, ואז הם מגיבים בעוצמה חזקה מידי לילדים, וחלק מההורים מגינים על עצמם בדרך הפוכה: התרחקות או ניתוק מרגשות (אפילו חיוביים, כמו חיבור, חום ושמחה), ואז הם מרגישים עייפות, ריקנות, או דכדוך, וכשעולים רגשות שקשה לשאת, לפעמים גם חוסר סבלנות או התפרצויות, בשני המקרים, הילד עלול להרגיש לבד, מבולבל או דחוי – וההורה עצמו סובל מכך מאוד. (לבחור מתוך זה את הדברים שראיתם שמתאימים להורה הספציפי. גם הארועים שעבר, וגם התגובות הספתיפיות שלו בהורות, לפי מה ששמעתן מההורים, או ראיתן בפגישה הדיאדית. והכל כמובן מאוד אמפטי).

#### 6. סיכום ופרידה:

- הבעת הערכה ושיקוף יכולות ("נהניתי לפגוש את המשפחה שלכם, יש בה המון חום/אותנטיות/ חיים")
- מתן אפשרות לשאלות- "אם יש משהו נוסף שנשאר לכם לא ברור ותרצו הבהרה או שאלה נוספת לגביו?"
- הבהרות לגבי המשך התהליך- "המשרד ייצור אתכם קשר בשבועות הקרובים לשיחת מעקב שבה נמדוד את מידת השיפור בסימפטומים שסיפרתם עליהם. אנחנו מצפים לשיפור ואם הוא לא יתרחש נשקול מה עוד נוכל לעשות כדי לעזור- פגישת הורים נוספת/ הפנייה לשלב ב/ הפניה להמשך טיפול וכו"
- תיאום ציפיות לגבי העתיד בבית- "לעתים קרובות בעקבות פגישה כזו כמו שקיימנו, הילד שלכם עשוי דווקא לשאול יותר שאלות או לדווח לכם יותר על רגשות שיש בלב שלו, למרות שזה עלול להיראות כמו החמרה, לרוב זה לא המצב, ולמעשה זו תופעה משמחת, כי זה אומר שהילד פונה אליכם יותר ומשתף אתכם יותר".



## נספח ב'

### תיאור מקרה לדוגמה

#### [שמות ופרטים מזהים שונים לצורך שמירה על פרטיות]:

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 לאב, 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 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 יפגע 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 לאב 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 כאאאאאאך 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

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

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 ודאגת לי והתגעגעת ולא הייתי ביומולדת ובתחרות. אני כל כך הייתי רוצה להיות

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

**אבא:** ברור

**מטפלת:** אז אולי תאמר את זה לעמית?

**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...

**מטפלת:** 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 עמית? 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 ג'

### קריאה נוספת

1. למידע נוסף על פעילות העמותה מוזמנים להכנס לאתר האינטרנט שלנו.
2. למידע נוסף על מודל המענים המרובד הכנסו לקישור
3. לעיון במסמך מורחב לתיאור המחקר
4. לעיון במאמר שפורסם בכתב העת "נקודת מפגש" בהוצאת מכון חרוב באוניברסיטה העברית:
5. לקריאת פרק בספר "קו של אור: פועלה של קהילת בריאות הנפש לאחר השבעה באוקטובר" בעריכת נט"ל, הוצאת פרדס (בהדפסה).

