

המלצות לגננת לארגון והעברת מפגש מקוון עם ילדי גן בזמן חירום

היבטים פסיכולוגיים

כתבה: גל תמים סיקולר, פסיכולוגית חינוכית והתפתחותית מומחית. רפרנטית ארצית בנושא חרם בגיל הרך באגף שפ"י, מנהלת השרות הפסיכולוגי החינוכי בהר חברון.

עבור ילדים בגיל הגן אירוע חרם מהווה התנסות ראשונה עם גורם לחץ לא מוכר ומבלבל. האירוע פוגע בשגרת החיים ובהתנהלות המוכרת הבטוחה של הילד, ובכך מערער את הביטחון בסדרי עולם כפי שהכיר עד כה. זה עשוי אף לפגוע באמון המוחלט של הילד בכוחו של המבוגר ויכולתו להגן עליו.

ילדים בגיל הרך מתקשים להעניק מילים לחוויות מבלבלות עימן הם מתמודדים, ומתקשים לבטא את מצוקותיהם באופן מילולי. מסיבה זו הם תלויים רגשית במבוגרים משמעותיים סביבם, מושפעים מתגובותיהם לאירוע וסומכים על הפרשנות והמשמעות שמעניקים המבוגרים לחוויה. במקרים רבים, ילדים חשים אי שקט באווירה הביתית, גם כאשר לא נאמר להם דבר, וגם כאשר השגרה נמשכת כביכול. לכן ישנה חשיבות לתשומת לב של המבוגר על תגובותיו שלו בשעת לחץ, חשיבה על דרכים בהן הוא יכול להסביר את המצב בצורה מיטיבה לילד ולווסת את מצוקתו הרגשית.

חשוב לנטוע בילדים את התחושה, שגם אם אין בכוחם של המבוגרים המשמעותיים בחייהם להבטיח את שלומם בכל מצב, הם מקבלים ומבינים את מצוקותיהם, עומדים לצידם ויעשו ככל שניתן על מנת להגן עליהם.

לגננת, כדמות מרכזית ומשמעותית בחיי הילדים, תפקיד מכריע בחיזוק הביטחון, וביצירת תנאים למוגנות ולהתפתחות תקינה של ילדים למרות הקשיים. אך הגננת אינה לבד בהענקת תמיכה זו, אנשי בריאות הנפש בשפ"י נמצאים לצידה, ומחויבים לסייע בהחזרת הביטחון והיציבות לחיי הילדים.

בשנים האחרונות, נחשפים ילדינו לאיום בטחוני מתמשך (טילי קאסם ורקטות) - דבר המגביר את תחושת חוסר האונים והחרדה עימם מתמודדים ילדים במצבי חרם, ופוגע בשגרת חיי כלל בני המשפחה. כחלק מפגיעה זו בשגרת חייהם, ילדים נאלצים להיעדר ממסגרות החינוך ולהסתגר במרחבים מוגנים. דבר אשר מוביל לפגיעה ברציפות המשמעותיות של חייהם, הנדרשות לביסוס תחושת הביטחון של הילד.

עקרון הרציפות:

רציפות קוגניטיבית - לאחר אירוע חרם נפגעת לעיתים היכולת להבין מה קרה, לשחזר את השתלשלות העניינים לפני הפגיעה ולאחריה, ויש מצבים של אובדן זיכרון ובלבול. במצבים אלו חשוב לסייע לילדים להיזכר באירועים שקרו לפני מצב המשבר ואחריו בכדי ליצור סדר כרונולוגי מובן.

רציפות זהות - בעקבות טראומה נקטעים לפעמים הרגלי חיים, חוקים ומנהגים, שאפיינו את חיי השגרה בבית, לדוגמא: ילדים שנהגו לישון במיטתם עוברים לישון במיטת הוריהם, ילדים, שנפרדו בקלות מהוריהם בכניסה לגן מסרבים כעת להיכנס לגן ללא ליווי. במצבים אלו ישנה חשיבות בשמירה על הרגלים חינוכיים והישגים התפתחותיים שהושגו עד כה, תוך העברת מסר של בטחון בכוחו של הילד להתמודד ולבצע את המשימה

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף א' לחינוך קדם יסודי

ההתפתחותית שכבר ביסס עד כה (לחזור לישון במיטתו ללא נוכחות הוריו) וכן תוך דגש שעולמו בטוח ושהוא מוגן.

רציפות בין אישית-לעיתים בשל אירוע טראומטי, יש קיטוע בין קשרים בין אישיים שהתבססו בשגרה (קשר עם חברים, עם הצוות החינוכי בגן ובצהרון, בני משפחה מורחבת). לכן ישנה חשיבות לשמירה על קשר רציף ועקבי עם הדמויות המשמעותיות בחיי הילד לצורך החזרת התחושה לילד, שכל המבוגרים והילדים שהיו חלק מחייו, ממשיכים את קשריו עימו.

רציפות תפקודית - בעקבות אירוע טראומטי, לרוב יש הפסקה של כל תפקודי החיים במסגרת הבית ומחוצה לו. לעיתים ההורים מפסיקים את עבודתם לזמן מה ונשארים בבית, ילדים אינם חוזרים למסגרות החינוך, ולעיתים אף נאלצים לעבור לפרק זמן מסוים לבית חלופי עד שיחלוף המשבר. על מנת לסייע לילד ישנה חשיבות לחזור לתפקוד הרגיל בגן ובבית: חזרה לסדר יום שגרת, לשמירה על החוקים, לפעילות פנאי ועוד. עידוד לחזרה לכל המסגרות הקודמות, להשתייכות מחודשת לפעילות יומיומית רגילה, זאת בהתחשב בנסיבות ובמצב הילדים בעקבות האירוע.

מתוך הבנת חשיבות רציפות אלו לתחושת הביטחון של הילד, ישנה חשיבות במצבים אלו של אי הגעת הילדים לגן בשל מצב בטחוני, על שמירת הקשר הרציף בין הגננת לילדים, ובין ילדי הגן ביניהם לבין עצמם דרך טלפונים עקבים, מפגשי זום מצולמים וכד'.

כיצד ניתן לסייע לילדים בעת התמודדות עם אירוע חרום:

1. שמירה על סדר יום רגיל ככל הניתן (ארוחות, פעילות, שינה) מתוך הבנה שהשגרה מעניקה תחושת בטחון וקביעות.
2. הקשבה ומתן הזדמנות לילד לבטא את רגשותיו ואת פחדיו באופן מילולי ובלתי מילולי.
3. ביטוי רגשות: רצוי לעודד ילדים לבטא כעס, פחד ודאגה בשיחה ישירה ובדרכים עקיפות. כיוון שהמשחק הוא שפתו הטבעית של ילד צעיר, יש לתת לו הזדמנות לבטא עצמו במשחק חופשי, בציור וביצירה.
4. מתן מידע והסבר: יש לנסות לענות על שאלותיו של הילד בצורה ברורה ועניינית, תוך התאמת המסר לגילו, ליכולת ההבנה שלו ולמצבו הרגשי.
5. העברת מסר של בטחון: חשוב, שהילד ידע שהמבוגרים המשמעותיים בחייו יודעים להגן על עצמם ועליו, שיש מי ששומר עליו לצורך ביסוס תחושת בטחון.

חשוב לי להדגיש כי למרות רגישותם של ילדים בשלבי התפתחותם הראשוניים, מרביתם מגלים חוסן נפשי ויכולת התמודדות טובה עם מצבי לחץ.

אם תובטח לילדים תמיכה עקבית ומרגיעה ע"י הדמויות המשמעותיות בחייהם: הורים ומחנכים, הם יפגינו יכולת הסתגלות טובה גם בתנאי חירום ומצוקה.