

אבא לא ישוב

התמודדות עם תפיסת המוות אצל ילדים

היבטים תיאורטיים ויישומים במתן הודעה על מוות ובתקופת ההתאבלות הראשונית¹

ערך וכתב: יזהר שער פסיכולוג קליני וחינוכי בכיר.
פסיכולוג ראשי בת.ל.מ, מנהל שפ"ח אשכול
צוות תמיכה למודיעי נפגעים בצה"ל (לשעבר)

הקדמה

מטרת המאמר הנוכחי היא לסייע ביצירת תנאים לאבל תקין אצל ילדים באמצעות מתן הבנה וכלים פרקטיים במתן הודעה לילד על מוות של אדם הקרוב לו ובהתייחסות לילד בלוויה ובתקופת ההתאבלות הראשונית. כאשר מדובר בחייל צה"ל, האחריות למסירת הודעה למשפחה היא של צוות מודיעי נפגעים, שהוכשר במיוחד למטרה זו ע"י הצבא. ידע רב נצבר לאורך השנים ביחידה התנדבותית זו. ידע זה יכול לסייע הן למודיעי נפגעים שעדיין לא נחשפו אליו והן להורים ואנשי מקצוע שמתמודדים עם הסוגיה של הודעה וליווי ילד שאדם הקרוב לו מת.

למרות שאין בהגדרת התפקיד של הפסיכולוג החינוכי למסור הודעות על מוות של בן משפחה, אנשי המקצוע מוצאים את עצמם לעתים קרובות נקראים לבצע משימה זאת. בחלק מהמקרים, הורים פונים אל פסיכולוג בית הספר שימסור את ההודעה בעצמו, ינחה אותם במתן ההודעה, או יצטרף אליהם בזמן זה. קובץ זה

¹ " היבטים תיאורטיים ויישומיים של מסירת הודעה על מוות ושל תקופת ההתאבלות הראשונית" - מאמר מתוך הספר: "לצמוח ממשבר", הוצאת משרד החינוך, המנהל הפדגוגי, אגף א', שירות פסיכולוגי ייעוצי, תשע"א, 2011.

ירכז את החומר התיאורטי הקיים בתחום, וייתן לפסיכולוג כלים רגשיים ופרקטיים להתמודדות במצב מורכב זה.

באופן כללי מומלץ שההודעה תימסר לילד החל מגיל שלוש ע"י האדם הקרוב ביותר אליו (בדרך-כלל - הורה) בניסוח המותאם לגילו, המדגיש שלא ניתן להחזיר את המת לחיים ושהמוות הוא סופי. באם הילד רוצה הוא יכול להיות שותף בהלוויה החל מגיל ארבע עם הכנה, ליווי ונוכחות אדם המשמעותי לו. חשוב שהילד יהיה שותף בתקופת ההתאבלות וה"שבעה" יחד עם משפחתו. הכרות עם תהליך האבל והתפתחות מושג המוות אצל ילדים היא הבסיס לעבודה זו. אך לפני שבוחנים את התפתחות מושג המוות אצל ילדים והנגזרות הפרקטיות שלהן, חשוב שאנו כמבוגרים נבדוק את דרכי ההתמודדות שלנו עם הידיעה על מוות של אדם, במיוחד כאשר המוות היה בטרם עת ולאחר מכן את עמדתנו לגבי מסירת הודעה לילדים. קשה במיוחד לעיכול היא הסיטואציה בה הורה אמור לקבור את ילדו שנהרג בשדה הקרב, בתאונה, ממחלה וכו'.

בדרך-כלל, האדם המבוגר, ביום-יום מכחיש את המוות כתופעה. ויצטום (2004) מציין שבחברה המודרנית קיימת נטייה להימנע מדבר על נושא המוות. קיים מעין טאבו חברתי ונראה כי כיום קל להורים לדבר על הילדים על מקור החיים ולהסביר איך תינוקות נולדים, יותר מאשר לדבר איתם על סיום החיים ואיך אנשים מתים. אחד ההסברים לקושי בעיסוק במוות של האדם המודרני, הוא אבדן החשיבות והמרכזיות של המערכת הדתית, אשר סיפקה משמעות ומערכת מורכבת של טקסים וסמלים.

חשוב להבין שהכחשת המוות היא מנגנון הגנה ראשוני של הנפש, מעין ניסיון להחזיר את הזמן אחורה ולמנוע את הכאב הנפשי העז ואת העובדה שהאירוע התרחש ולא ניתן לשינוי.

נימאייר (2001) מפרש את ההכחשה של האובדן כסימן ומסר שאותו מתאבל מעביר לנו: "עדיין אינני בשל לקבל את העובדה שהאדם היקר לי מת. אני זקוק לזמן נוסף כדי לעבד את זה בפנים. תנו לי עוד זמן".

אם נוסיף לקושי האנושי והטבעי של האדם להתמודד עם המוות את המיתוס שקיים אצל אנשים רבים שילדים הם שבריריים ושיש להרחיקם ממגע מאירועים מכאיבים למיניהם, נוכל להבין למשל מדוע קשה לאדם מבוגר להעביר לילד בצורה ברורה ומפורטת את הידיעה הכאובה של המוות. או מדוע, לעיתים, אוסרים על הילד להשתתף בהלוויה למרות רצונו. או שמנסים, לעיתים, להרחיקו משהות בבית בזמן ה"שבעה".

האחריות שלנו כאנשי מקצוע היא בשלב הראשון להתמודד עם מנגנוני ההכחשה שלנו, ולהתעמת עם חרדות המוות הנטועות בתוכנו. רק לאחר מכן נוכל להעביר את האחריות להורים שצריכים להתמודד עם מכלול הרגשות הקשים שאופפים אותם בסיטואציה קשה זו ולעשות מאמץ הרואי להיחלץ מערפל ההכחשה ומעלטת החרדה וחוסר האונים. הם נדרשים לפנות בנפשם מקום להיות עם הילד ולמסור לו את ההודעה באופן שיאפשר לו את ההתמודדות האופטימאלית עם האסון. עלינו להזכיר להורים שלא ניתן להעלים את הידיעה שקרה אסון. התחושות שאסון התרחש יגיעו לנפשו של הילד ובהיעדר ידיעה ברורה, הדרכה וקרבה של אדם משמעותי שמלווה אותו יועצמו רגשות של אשמה, חוסר אונים ובדידות. בנוסף, עלולה להיווצר תמונה שקרית של המציאות וקושי של הילד להתחיל בתהליך שדרוש לעיבוד האבל ולתפיסת העולם שאינו כולל את המת. כל אלו עלולים להוביל לצמצום רמת התפקוד של הילד ויכולתו להתמודד עם האובדן.

חשוב להדגיש שאין לדחות את הקץ. מרגע שקרה האובדן חייב הילד לדעת על כך. ההורה/ההורים הם שצריכים לספר לילד על מה שאירע, למרות הקושי הרגשי העצום בו הם נתונים. עדיף לספר לילד כאשר הוא בביתו, או במקום בו הוא מרגיש בטוח וחופשי להגיב ולבטא את רחשי ליבו הנסערים. הקרבה הפיסית והנפשית להורה חשובה יותר מהאופן בו מועברת הידיעה. הורה שמרגיש שאינו יכול להיות לבדו עם הילד ברגע קשה זה, יכול לבקש מאדם נוסף להיות שם ולסייע לו – סב, דודה, חברה טובה, איש מקצוע וכו'. אם המשפחה מבקשת שהפסיכולוג ימסור את ההודעה לילד, יעשה זאת הפסיכולוג, רצוי בנוכחות האדם הקרוב ביותר לילד. (במצב שחייל מת, אם המשפחה מבקשת שמודיע הנפגעים ימסור את ההודעה לילד, יעשה זאת המודיע, רצוי בנוכחות האדם הקרוב ביותר לילד).

למרות ההמלצה החד-משמעית להודיע לילד על מות האדם הקרוב לו, חשוב לזכור שזכות המשפחה להימנע מלהודיע לילד למרות ההמלצה, ובשום פנים אין לנהוג בנושא זה שלא כרצונה. תפקיד הפסיכולוג במצב כזה הוא לתמוך בהורים, לסייע להם בעיבוד הראשוני של ההודעה, לכוון אותם ולעזור להם גם להבין את הצורך במתן ההודעה לילד ובאיזה אופן. במצב שלא אפשרי שהורה יספר לילד, יעשה זאת אדם קרוב אחר, וידאג לכך שהילד ייפגש עם ההורה הנותר מהר ככל האפשר.

אולם גם כאשר ישנה הבנה לגבי חשיבות של מסירת ההודעה על המוות לילד ישנו מחסור בידע למבוגר לגבי המסרים והתכנים שחשוב להעביר לילד. גם כאשר ישנה הבנה שהילד יהיה שותף בהלוויה וב"שבעה" לא ברור לאנשים רבים איך עושים זאת בצורה הטובה ביותר. המידע שהצטבר לאורך השנים ביחידת מודיעי הנפגעים של צה"ל ובספרות המקצועית יסייע לנו להבהיר נושאים אלה (שחק, 2004; ויצטום, 2004; דומני וגולדשטיין, 1993; חומר עזר לקורס מודיעי נפגעים, 2004; סמילנסקי

1983; רוחמן 1974; פפדטו ופפדטופ 1991; אדמס ודויו, 1995; פרדמן 1997; גרנות
(2000).

נושא נוסף שחשוב להתייחס אליו הוא תהליך האבל, כאשר ישנם תיאורטיקנים
(בולבי, 1980; קובלר-רוס 1977) המדברים על שלבים בתהליך האבל. למשל: שלב
ההלם, הפנמת האובדן; התרופפות והתמוטטות הארגון הנפשי הקיים וארגון מחדש
(בולבי, 1980).

לעומת זאת ישנם תיאורטיקנים הרואים וריאציות רבות ביותר לצורות האבל,
תהליכים עם תנודות שונות. בגוף הידע הנוכחי תוצג משנתו של נימאייר (2001),
המבוססת על מציאות אמפירית ומתייחסת לחשיבות של מתן משמעות לאובדן.
בנוסף יצגו גם דרכי טיפול ברוח גישה זו.

מושג המוות אצל ילדים ונגזרות לפרקטיקה של מסירת ההודעה לילד:

תהליך התפתחות מושג המוות מתחיל מגיל שלוש בערך והוא אמור להיות מופנם
בשלמות עד גיל עשר בערך (זמנים אלו משתנים בין החוקרים השונים והטווח נע
בין שנתיים לאחת עשרה). מעבר להבשלה הטבעית של המושג, שהוא נגזרת של
התפתחות מוחית לאורך שנים אלו ושל התפתחותו הקוגניטיבית-חשיבתית של
הילד, ישנם משתנים סביבתיים שמשפיעים על קצב ההתפתחות של מושג המוות:

1. כמות ואיכות המידע שעומדים לרשות הילד מההורים, מהמערכת החינוכית,

מקריאה והאזנה לספרים, מהתקשורת וכו'.

2. התנסות במוות של אדם קרוב.

3. חשיפה סביבתית למוות או סכנת מוות (מלחמה, מחבלים, פשע וכו').

כך למשל, החשיפה הממושכת של ילדים רבים בצפון הארץ ובדרומה לירי טילים וסכנת המוות שליוותה אותה, המוות הממשי במאות משפחות, החשיפה התקשורתית למוות והעיבוד שניסתה מערכת החינוך לעשות לחוויות אלו בקרב התלמידים, כל אלו יכולים לסייע בהאצה של ההמשגה של המוות אצל ילדים. ויצטום (2004) מציין שבתקופת מלחמת העולם השנייה, בזמן ההפצצות בלונדון ("הבליץ"), הראתה הפסיכולוגית אנה פרויד, שאצל ילדים, שנחשפו להפצצות בגיל שנתיים ושלוש, בלטה התחלה של המשגת הסיבתיות ואי-ההפיכות של המוות הרבה לפני המצופה מגילם. מן המחקר שנעשה בארץ עולה שילדים בישראל בגיל הרך מקדימים בהרבה ילדים בני אותו גיל בארצות אחרות, מבחינת רמת ההמשגה שלהם לגבי מוות. ויצטום (2004) מוסיף ממצא מעניין שילדים בישראל יודעים על מות אנשים יותר מאשר על מות בעלי-חיים, וזה מצב הפוך מזה המופיע בדרך-כלל בספרות המקצועית – שבשלבם המוקדמים ילדים יודעים קודם על מות בעלי-חיים ורק אחר-כך מתמודדים עם מוות של אנשים.

מושג המוות כולל מספר מרכיבים עיקריים:

1. סופיות המוות

המוות הוא סוף החיים. כל התפקודים של האדם נפסקים, נגמרים ואינם. זהו מצב סופי מבחינה פיזיולוגית. המוות הוא היפוכו של החיים. אדם שמת אינו חי ולהיפך, אם אדם חי, אז איננו מת.

המוות הוא מצב שבו נפסקים כל התפקודים של אדם חי – תנועה, הרגשה, ציפיות ורגשות. בלשונם של הילדים "המת הוא כבר לא איש יותר".

החזרתיות וההדגשה על סופיות המוות חיוניים לשם הבנה של הילד על סופיות המוות. ילדים תופסים לעיתים את המת, כמי שאמנם לא יכול לנוע, אך עדיין

מאמינים שהוא מסוגל לראות או לשמוע. יתכן שהילד יודע שהמוות פירושו סופיות של הפונקציות ההתנהגותיות והחושיות, אך עדיין יהיו לו ספקות לגבי הסופיות של התהליכים הרגשיים וההכרתיים. זה יתבטא בכך שהילד ישאל: "האם המת יודע שהוא מת", "האם הוא כועס" "האם הוא רוצה משהו" וכו'. חשוב לומר לילד בתשובה לשאלותיו אמירות ברורות כמו: "המת הוא כבר לא איש אז הוא לא סובל יותר", "לאבא לא קר בקבר"; "אבא לא נעלב אם אנחנו לא עצובים" וכו'.

יש חשיבות רבה להתייחס להבדלים תרבותיים ולאמונות שונות. על איש המקצוע לברר את האמונות של המשפחה בקשר למוות ולמה שבא אחריו, ולעזור להם לנסח אמונות אלה באופן שיעזור לילד לקבל את סופיות המוות. יש לשים לב במיוחד לאמירה הרווחת "אבא נמצא עכשיו בשמיים". ילד שאומרים לו, "אבא מסתכל עליך מהשמיים", עלול לחוש שעיניו הבוחנות, ולא רק המגוננות עוקבות אחריו בכל מקום. רק כשיבין הילד את ההבדל בין חי למת יוכל בהמשך לפתח קשרים רגשיים חדשים (למשל – עם אב חורג) "למרות" המת ומבלי לחוש עצמו "בוגד" בו, שכן המת הוא "לא איש יותר".

כאשר הילד מבין שאינו צריך לדאוג לאב שנפטר, שכן הוא אינו סובל, הרבה יותר קל לו להתמודד עם האובדן והוא יכול להתרכז בצער שלו, בגעגועים שלו, ואז מתאפשרת לו עבודת האבל.

2. אי-הפיכות המוות

המוות הוא תופעה בלתי הפיכה. אין ממנו אפשרות חזרה. המת לא יכול לשוב. בשפת הילד, "המת לעולם לא ישוב להיות איש ולא חשוב מה אנחנו נרצה". ילדים מאמינים לעיתים, כי המוות הוא מצב זמני, הפיך, ניתן לריפוי, או חלק מתופעה מחזורית של תנועה בין חיים לבין מוות. הילד מאמין לפעמים שישנן דרכים להחזיר את המת לחיים ע"י תרופה, אשפוז וכו'.

חשוב לציין שוב הבדלים בין אמונות שונות. גם כאשר מבוגרים מאמינים במחזוריות של חיים ומות, האמונה הזאת היא בדרך כלל מופשטת. ילדים צעירים, בהיותם קונקרטיים יכולים לקבל אמונה זו בכאן ועכשיו. הילד יכול לסרב לקבל רגשית שהמת לא ישוב עוד, ולנסות להחזירו על-ידי ביטוי כאב וכן ע"י שינויים בהתנהגות, טקסים, תפילות.

ילד יכול לומר לעצמו למשל: "אם אערוך טקס מיוחד כל ערב, אשב במיטה בתנוחה שהייתי רגיל כשאבא הקריא לי סיפור, אז הוא יחזור לחיים". הוא מאמין שאם ימשיך במנהג זה אז המפגש עם אבא יחזור. הילד יחזור על התנהגות זו שוב ושוב, ורק כשיוכח שהמת לא שב, כשיבין שהמת לא יחזור עוד, ייפסק דגם ההתנהגות הזה.

השלב הראשון בתהליך האבל הוא קבלת עובדת המוות. על הילד לקבל, שכלית ורגשית, את עובדת המוות, וכי עליו לבנות עולם חדש שאינו כולל יותר את המת. רק כשיבין הילד שההתלבטות – כן ישוב, לא ישוב – נגמרה והמת לא ישוב – יוכל לעבור לשלב הבא של עיבוד האבל.

לכן חשוב לדבר אל הילד בצורה הישירה ביותר ובמונחים אבסולוטיים: "הוא מת". יש להימנע מדיבור אל הילד במונחים מופשטים כמו: "הוא עלה לשמיים" או "הנשמה שלו איתנו" או "אין אנו יכולים לראות אותו אבל הוא תמיד רואה אותנו" וכו'. אמירות מסוג זה עלולות לגרום לילד להאמין שהמת יחזור, לא מאפשרת לו להתאבל ועם חלוף השנים הוא עלול להישאר תקוע בתחושה של אבל לא מעובד. לעומת זאת קבלת עובדת המוות תאפשר לילד לעבור לשלב של עיבוד האבל. השלב הזה מאופיין בביטויים רגשיים חריפים של צער, כעס, כאב ואשמה. זהו השלב של ההתארגנות לקראת ההסתגלות למצב החדש. זהו השלב שבו חשובה ביותר הבנת סיבתיות המוות.

3. סיבתיות המוות

למוות הקונקרטי יש סיבה, פיזית ונסיבתית. הגדרה מדויקת וחד-משמעית של סיבת המוות, הן ברמת תיאור האירוע והן ברמת תיאור השתלשלות האירועים, תאפשר ניתוב הכעס ומניעת רגשות אשמה מיותרים. צריך להתאים את התיאור לשלב ההתפתחותי של הילד וליכולותיו.

פעמים רבות נוטים לא לפרט לילד את נסיבות המוות, במחשבה שאולי טוב יותר שהוא לא ידע בדיוק איך ומה קרה. אך לילד חשוב ביותר לדעת את הנסיבות לפרטיהן, משום שפעמים רבות עולים בו ספקות לגבי סיבת המוות ואלה מציקים לו.

הילד עשוי ליחס למוות סיבות לא אמיתיות, ובעיקר סיבות הקשורות בו וביחסו לנפטר. ילדים בגיל הרך מסתכלים על החיים בצורה מאגית, קטעי משפטים, שמועות ואירועים מסוימים הופכים ל"מציאות" בעולמם הדמיוני. למשל, ילד שכעס על אביו לפני שיצא בפעם האחרונה, חושב בצורה רגשית וילדותית, ולכן נדמה לו שאולי בדרך כלשהיא גרם או תרם למותו של האב. הילד שומר בסוד שהאחראי למוות של אביו זה הוא ונוצרות בקרבו רגשות אשם. אצל הילד קיים פוטנציאל לעיוות בהמשגה של המוות בכך שהוא מייחס את המוות לסיבות שאינן רלבנטיות ובכך שהוא מייחס כוח ממית להרגשות, למחשבות או למילים.

ומכאן, שעם הידע הקוגניטיבי של סיבתיות המוות, (חוזרים ואומרים בדיוק למה אבא מת עד שהילד מקבל זאת כעובדה) ובעזרת עיבוד רגשי נכון, אפשר לעזור לילד להתגבר על רגשות האשם.

4. הכרחיות המוות

הבנת ההכרחיות פירושה תפיסת המוות כתופעה אוניברסאלית, וההתייחסות למוות כאל תופעה טבעית ובלתי נמנעת.

אצל ילדים קיימת לעיתים אמונה שהמוות הוא סלקטיבי, שהוא מגיע רק כעונש לאנשים רעים, או שהוא קורה רק לזקנים ולאנשים שאינם קרובים לו וכו'. גם כאן יש צורך להתייחס לאמונות הרווחות במשפחה ולעזור לכוון את ההורים להתייחס ולהסביר לילד באופן קונקרטי את הכרחיות המוות במקרה הפרטי הקונקרטי.

בתפיסת הכרחיות המוות ישנה מידה מסוימת של ניחומים עבור ילד המרגיש בודד, חריג ושונה בשל אירוע המוות, כמו ילד המרבה לשאול "למה דווקא אבא שלי נהרג במלחמה (או בדרך אחרת) וכל האבות של הילדים האחרים חזרו הביתה?". כאשר הילד מבין שגם הורי הילדים האחרים ימותו בסופו של דבר, הוא מבין שמצבו אינו כל-כך מיוחד. אמנם הכאב הוא כאב עצום, אבל קל לו יותר לקבל את המציאות ולהבין שהמוות היה בלתי נמנע בסופו של דבר.

המשגה טובה של הכרחיות המוות עוזרת לילד במיוחד בשלבים הסופיים של תהליך האבל, בשלב שהוא מסתגל למציאות החדשה ומתארגן להתמודדות איתה. כשהילד מבין שהמוות הוא תופעה אוניברסאלית, קל לו יותר לקבל את הסיבות המציאותיות למוות.

תפיסה כזו גם מפחיתה את רגשות האשם, שכן הילד מבין שהמוות היה חייב להתרחש ואין טעם לחשוב שהוא גרם לכך ולהאשים את עצמו. ההתמודדות עם ההבנה של הכרחיות המוות מעמתת את המבוגרים ואת הילדים עם "המוות שלי". יש לשים לב במיוחד לילדים היכולים להיכנס למצב חרדה קשה כאשר הם מתמודדים עם כך שגם ההורה השני יכול למות, ועם מחשבות על המוות שלהם.

5. המשכיות החיים

הסובבים את המת מחויבים להמשך חיים, למרות הצער העז והכאב העצום בהם הם שרויים. במקרים רבים הילדים הם אלה שעוזרים להורה שנותר, או להורים שכולים, להתמודד עם המשך החיים ללא האדם האהוב. חשוב לציין בפני הילד שהוא אינו בוגד במת, אם הוא לא חושב עליו כל הזמן, או שאינו עצוב כל הזמן, וגם לא אם הוא ממשיך לשחק ולהתנהג כפי שנהג לפני שהורה מת.

6. זקנה

לצורכי מחקר וקבלת תמונה מלאה של המשגת המוות אצל הילד, חשוב להתייחס למושג זה. תפיסת הזקנה פירושה הבנת הרצף הביולוגי – לידה, גדילה, בגרות, זקנה ומוות.

מושג הזקנה קשור במושגי הסיבתיות וההכרחיות. אולם התברר שילדים אמנם מבינים את המושגים סיבתיות והכרחיות כשמדובר במוות, אבל אינם מבינים אותה בהקשר לזקנה. ילד יכול לומר שזקנה גורמת למוות, "אבל לא כל איש נהיה זקן"; או "כל איש נהיה זקן, אבל לא כל אחד מוכרח למות".

עם זאת בדרך-כלל, במקרים של מוות מזקנה, גם המשפחה תופסת את המוות כתהליך טבעי, והיכולת שלהם לדבר עם הילד ולתת לו תמיכה היא הרבה יותר גדולה ממצב של מוות טראומטי בטרם עת במשפחה.

אמונות בחיי העולם הבא והמציאות העובדתית

גרנות (2000) מציינת שכל הדתות והתרבויות עוסקות במוות, בשאלת החיים שאחרי המוות, וגם מנסות להסביר מדוע קורים דברים טובים ורעים בחיי האדם, לתת תשובות לשאלות על משמעות החיים. הילד סופג את האמונות של התרבות שבתוכה הוא חי, ומאמץ את תשובותיה. מרקם האמונות האלה מסייע למבוגרים

לתת לילד תשובות לשאלות הקשות שעמן גם עליהם להתמודד בעקבות אבדן, וכשם שהאמונות מנחמות את המבוגרים, הן יכולות לשמש נחמה לילד. אמונות רבות מדברות על חיי העולם הבא, על גלגול נשמות, ועל המשכים אחרים לחיי העולם הזה. לכאורה אמונות אלה מנוגדות להיבטים של אי ההפיכות והסופיות, שהם חשובים כל-כך להבנת המוות וקבלתו. למעשה, לא חייבת להיות סתירה בין האמונות האלה לבין המושגים של אי הפיכות וסופיות, אך חובה להבהיר לילד שיש הבחנה בין המציאות העובדתית לבין האמונות.

ניתן להציג את האמונות כדרך להבנת משמעות המוות ומשמעות החיים ברמה המופשטת, בהתאם לשלב ההתפתחותי שבו נמצא הילד. אפשר גם להתייחס לדמותו ואפילו רוחו של המת כממשיכה ללוות אותנו כי הוא נמצא בלבנו. בצמידות להסבר בלתי מתפשר על הסופיות ואי ההפיכות. הסברים אלו יכולים להרגיע את הילד ולתת לו משהו להיאחז בו.

חשוב להבהיר לילד את "הגבולות" של האמונות ביחס למציאות. אם אלה לא יוסברו, ובמיוחד לילדים צעירים שעדיין לא יודעים לעשות הבחנה בין מציאות ודמיון, עלול הילד להוציא דברים מהקשר שהתכוון אליו המבוגר. כאשר מציגים לילד את רעיון העולם הבא, צריך להבהיר לו את ההבדל שבין העולם הזה והעולם הבא, ולהדגיש, שהעולם האחר אינו יכול לפלוש לפתע לחייו. הרעיון של גלגול נשמות צריך לכלול הבהרה, שהמת כבר לא יחזור אלינו בחיים אלה. יש להבהיר, כי לנשמה אין תכונות של בן אנוש; לנשמה לא כואב, לא קר, והיא גם לא מתערבת בחיי העולם הזה. כדאי גם להבהיר ולהרגיע את הילד, שהנשמה לא יכולה כך סתם "להתגלגל" לה החוצה מתוכו.

גרנות מוסיפה שגילו של הילד הוא גורם חשוב מאוד בהקשר זה. ככל שהילד צעיר יותר, ויכולתו להבין מושגים מופשטים עדיין מצומצמת, חשוב להמחיש לו את המושגים בצורה פשוטה, קונקרטיית וברורה ככל האפשר – ואסור שההסברים מעולם האמונות יאפילו על המחשה זו ויהפכו אותה לערטילאית. פעמים רבות

משתמשים מבוגרים במושגים מעולם האמונות, בגלל הקושי שלהם עצמם לקבל את אי הפיכות, הסופיות ואפילו הסיבתיות של מה שקרה. נוח להם לברוח לאמונות אלה, במקום להתמודד עם קבלת האובדן על כל השלכותיו. כאשר מציעים לילד הסברים לאובדן רק מהעולמות המופשטים, מבלי להבהיר את הרמה הקונקרטי של משמעויותיו, עלולים הסברים אלה לסבך ולעכב את התהליך הנדרש להבנת האובדן ולקבלתו.

שלבי התפתחות מושג המוות אצל הילד

ויצטום (2004) מציין שבין החוקרים והקלינאים מתנהל ויכוח חריף בעניין מהות השלבים, קצבם והתפתחותם בגילאים השונים. כאשר השלבים של המשגת המוות מתפתחים בתנאים לא קיצוניים (לא תחת איומי התקפת טילים וטרור מתמשך) ניתן להתייחס לשלבים הבאים:

1. בשלב הראשון – עד לגיל ארבע - הילד מתקשה מאוד להפנים ולקבוע את המושגים האלה, כי אין לו עדיין הכלים הקוגניטיביים והשכליים הדרושים להבנה כזאת. ההמשגה תתחיל, אם כן, בגיל מאוחר יותר.
2. בשלב השני – החל מגיל ארבע-חמש – הילד מתחיל להבין באופן חלקי את תת-המושגים שתוארו – אי-הפיכות המוות, סופיותו והכרחיותו. נמצא כי ילדים בגיל זה רואים במוות, מבחינה מסוימת, מעין סוג אחר של צורת חיים. "למות" בעיני הילד פירושו לחיות בתנאים אחרים. המוות לא נתפס עדיין כישות סופית בלתי חוזרת לגמרי, אלא כמצב חלופי וזמני. למשל, הילד תופס בשלב הזה את המת כמי שהולך לישון.
3. השלב השלישי הוא בטווח הגילאים חמש עד תשע. הילד כבר מבין שהמוות הוא מצב סופי, בלתי נמנע, אבל הוא מתקשה להבין שזה משהו אישי. זאת אומרת, זה טוב בשביל אחרים, אבל כשזה מגיע אל הילד זה כואב עד כדי כך שילדים בני שש או שבע עדיין מטילים ספק בכך שההורים שלהם ימותו.

הילד כבר מכיר בסופיות המוות, הוא מקבל את העובדה שבמצב זה נפסקות כל פעולות החיים, אבל הוא אינו מוכן להכיר בכך שזה הכרחי גם בשבילו או בשביל המעגל הראשון של הקרובים אליו. חוקרים חושבים שהסיבה להכחשת המוות בגיל הזה היא שהילד עדיין אינו בשל מבחינה רגשית. הוא עדיין פגיע מכדי להתמודד עם המוות.

4. בשלב הרביעי והאחרון תופס הילד את המוות כתהליך אוניברסאלי

המתרחש על פי חוקיות מסוימת שאינה בידי האדם. גם לגבי שלב זה אין תמימות דעים מהו הגיל המדויק, בטווח הגילים תשע עד אחת עשרה, שבו הילד כבר מפתח את כל ההמשגות הקשורות למושג מוות. פיאז'ה סבר שכדי להתמודד עם המוות צריך להגיע לגיל עשר או אחת-עשרה. לשיטתו, רק בגיל זה יהיו לילד מספיק כישורים אינטלקטואליים הנחוצים להבנה הגיונית של חיים ומוות.

השפעת האובדן של הורה והתגובות אליו, על-פי התפתחותו של הילד

גרנות (2000), בפרק הנושא כותרת זו, מתארת את השפעת האובדן של הורה על הילד והתמודדותו בהקשר של התפתחותו הקוגניטיבית, הרגשית והאישיותית. בכל גיל יש לילד יכולות וצרכים התפתחותיים שונים, אשר משפיעים על דרך תפישתו את האובדן ומשמעויותיו, ועל התמודדותו החוזרת ונשנית עם האובדן. ככל שהילד מגיע להתפתחות מחשבתית-תפישתית גבוהה יותר, כך עומדים לרשותו יותר כלים חשיבתיים שיוכלו לסייע לו להבין את האובדן על כל משמעויותיו (וכמובן את הבנת מושג המוות). התפתחות האישיות והיכולות הרגשיות מאיצות את התפתחות היכולות של הילד להתמודד עם נושאי פרידה, ולכן מסייעות להבנת יכולתו להתמודד עם אובדן.

הצרכים ההתפתחותיים בכל תקופה מחזירים את הילד, בהקשרים שונים, לחוויות האובדן ומשמעויותיו עברו, ולכן הם מפגישים אותו עם האובדן ועם עיבודו החוזר.

המחברת מוסיפה שפרידה היא נושא מרכזי ורגיש בחיי ילד שחווה אובדן. המשמעות וההשלכות של פרידה הקשורה באובדן טראומטי, הן קשות. הכאב הנורא הטמון בה "יצבע" מעתה כל מצב שבו תיחווה פרידה. חלק חשוב מעבודת ההתאבלות תהיה ללמוד להתמודד עם רגשותיו וזיכרונותיו באופן שתהיה לו יותר שליטה על תגובותיו לאיומי פרידה.

ככל שהאיום ההתחלתי יותר מובחן, כן החותם שמטביע האובדן על נפשו של הילד פחות כוללני ועמוק. תינוק שאיבד את אימו אינו יכול להבחין ולהבין מי אבד לו ומי נשאר. הוא חש באובדן הטיפול הפיזי הבטוח וגם באובדן החום והאהבה העוטפת שלהם הוא זקוק, לכן עברו זוהי פגיעה טוטאלית המציפה את כל תחושותיו.

לצידו של האובדן המוחשי ותהליך הפרידה מתקיים תהליך רגשי-רוחני שבו משמרים את חווית הקשר עם מי שאיננו, ואת דמותו. ככל שהילד מבוגר יותר כן הוא יכול לשמר את הקשר עם הדמות דרך ייצוגה הפנימי. כך מי ש"איננו עוד" ממשיך להיות "שותף" לחייו, בהיותו אובייקט פנימי. הפרידה מבהירה את ההכרה, שהחיים ממשיכים בלי. היא שמה גבול בין מה ששייך לזיכרונות ולהווה הפנימית, לבין מה ששייך למציאות העכשווית.

מומלץ לקרוא את החלק המרכזי של הפרק בו מרחיבה גרנות לגבי התגובות לאובדן על-פי תקופות גיל: שנות הילדות המוקדמות (0-3); התקופה האדיפאלית (5-7); גיל החביון (7-11); גיל ההתבגרות (12-18) וגיל הבגרות המוקדם (16-30). היא מתארת את התגובות בכל קבוצת גיל בשתי נקודות על ציר הזמן:

1. מה ניתן לצפות שתהיינה התגובות השכיחות בתקופה הראשונה

לאחר האובדן בתקופת הגיל המתוארת.

2. ניסיון להעריך את ההשפעות וההשלכות ארוכות הטווח של האובדן בהמשך התבגרותו של הילד.

תנאים לאבל תקין

חשוב להבין שילדים מתאבלים וקיימת התאמה בין תפיסת מושג המוות ליעילות של "עבודת האבל". מכאן שלצורך עבודת אבל טובה נזקק הילד, בהתאם ליכולתו, לתפיסה הטובה ביותר האפשרית של מושג המוות. תסייע לכך קבלת מידע נכון ומדויק על נסיבות המוות והאפשרות של הילד לשאול כל שאלה העולה בדעתו ולקבל תשובות ישירות, ככל האפשר לשאלותיו.

נמצא גם שיש קשר בין אבל תקין וקשר יציב עם ההורים בטרם האובדן. לאחר האובדן ישנה חשיבות עצומה לקבלת תמיכה מההורה הנותר, או מההורים (אם נפל אח). אם תמיכה זו לא אפשרית חשוב שגורם אחר הנחשב ע"י הילד כבטוח ומהימן יעניק לו תמיכה זו ויסייע לו בעבודת האבל.

משתנה נוסף שממתן את ההשפעה הקשה של אובדן בילדות הוא כאשר לרשות המשפחה עומדם משאבים משפחתיים וקהילתיים נגישים התומכים בה ומסייעים לה לתפקד בתקופה הראשונית של המשבר ובתקופות משבריות בעתיד. מרכיב נוסף שמאפשר אבל תקין אצל הילד הוא השתתפות שלו באבל המשפחתי על מרכיביו השונים.

שני הפרקים הבאים יפרטו את ההמלצות לגבי ההתייחסות לילד בהלוויה ובתקופת ההתאבלות וה"שבעה" (מתוך "קורס מודיעי נפגעים", 2004; גרנות, 2000).

הלוויה

הטקסים ובהם הלוויה, מהווים מערכת של תמיכה באבלים. הם תורמים לתחושת סדר ומבנה בעולם שנראה כי השתלטו עליו כאוס ואי-סדר. ישנן ראיות מחקריות מוצקות על חשיבותם של אותם סמלים ועל המשמעות שהם מקנים. בהלוויה בני המשפחה האבלים עומדים פנים מול פנים מול המציאות של האבל והאובדן. המעמד החברתי שלהם משתנה. הם חייבים להראות לעולם סימנים של אבל, כמו שינויים בדפוסי האכילה, בלבוש ובהתנהגות. השינויים האלה מסייעים לאבלים להתוות את תהליך האבל ובהמשך מאפשרים להם להתמודד עם האובדן. בנוסף, טקס הלוויה מעניק תחושה מחודשת של צוותא ושל סולידאריות חברתית. ברמה הסימבולית הלוויה היא ליווי המת בדרכו האחרונה בארץ החיים ובד בבד ליווי נשמתו בכניסתה לעולם הבא. החל מגיל ארבע ניתן להביא ילדים להלוויה. אין טעם לשתף ילד שעדיין אינו מבין מהו מוות במובן הקונקרטי לפחות. ההשתתפות בהלוויה מעמידה את הילד בפני שתי עובדות:

1. אין בכוחו להחזיר את המת.

2. המצב של המת הוא סופי.

כמו שהוזכר קודם שתי עובדות אלו חשובות בהקניית מושג המוות. על-מנת שהילד יצטרף להלוויה טוב יעשה המבוגר אם יעמוד על מספר כללים:

א. חשוב שהילד יביע את רצונו, אם הוא רוצה להשתתף בהלוויה או אינו רוצה להשתתף. ברוב המקרים עדיף לכבד את רצונו. חשוב לוודא שהילד אינו רוצה לבוא מהסיבות הלא נכונות: כי הוא חושב שהמבוגרים מצפים ממנו; כי הוא רוצה "לשמור" על ההורה הנותר; כי הוא פוחד להישאר לבד כשכולם יהיו בהלוויה.

- ב. לפני שיוצאים להלוויה, חשוב להסביר לילד את כל אשר יקרה בבית העלמין.
התיאור צריך לכלול כמה שיותר פרטים קונקרטיים תיאוריים. אחרי התיאור – הסבר צריך לוודא שנית, אם הילד אמנם רוצה להשתתף.
- ג. אפשר לשאול את הילד אם הוא רוצה להשתתף בלוויה בצורה כלשהיא – להניח פרחים, לקרוא משהו שכתב.
- ד. בזמן ההלוויה אין להשאיר את הילד לבדו, חשוב מאוד שיהיה מבוגר עם הילד במשך כל הזמן. המבוגר צריך להיות מוכר ואמין על הילד במשך כל הזמן. אין לצפות מההורים שימלאו תפקיד זה. על המבוגר להסביר לילד את אשר מתרחש כאשר הוא מחבק אותו או מחזיק לו את היד. המגע הפיסי נותן לילד תחושת חום, הגנה ומשענת.
- ה. חשוב לשים לב לתגובותיו של הילד בלוויה, לראות מתי עדיף שיורחק קצת ומתי הוא רוצה להתקרב.
- ו. בתום ההלוויה חשוב לשוחח עם הילד על מה שהיה. אם ניתן, על המבוגר לאפשר לילד לספר לו את מה שראה.
- ז. אם היו התפרצויות רגשיות חריפות במהלך ההלוויה, מומלץ לדבר עם הילד על ההתפרצויות הללו. אם צופים התפרצויות אלה, (כאשר הן ידועות לאור התנהגויות מצופות לפי התרבות) יש להכין את הילד מראש.

תקופת ההתאבלות וה"שבעה"

ילדים זקוקים לתקופת התאבלות שבמהותה אינה שונה מהתקופה לה נזקקים מבוגרים, אם כי משכה וצורתה לרוב שונות (הרחבה לכך תבוא בפרק על כיווני טיפול לעבודת אבל).

כמו המבוגר, גם הילד זקוק לתקופת אבל ושיקום. כמו המבוגר, הילד צריך שהאנשים החשובים ביותר בחייו, יהיו איתו בזמן ההתאבלות. אם יש שוני בהתאבלות בין ילדים למבוגרים, אזי זה מתבטא בצורת ההתאבלות, הילד עלול להגיב בצורה שונה מהמבוגר. ייתכנו ביטויים רגשיים של צער, כאב, כעס ואשמה מחד-גיסא, והתפרצויות של צחוק מאידך-גיסא. זאת דרכו של הילד לקבל את עובדות המוות ולעבד את אבלו. חשוב שהמבוגר ידע שבמצב "לא נורמאלי" כל התנהגות יכולה להיות נורמאלית.

באבל, כל תגובה וכל התנהגות היא לגיטימית.

בתקופת ה"שבעה" וההתאבלות, ישנן מספר המלצות ביחס לילדים:

1. הילד הוא חלק בלתי נפרד מהתא המשפחתי, לכן עדיף לא להפריד בינו לבין יתר המשפחה ע"י הוצאתו מהבית. אפילו שהתגובות בבית יכולות להיות חריפות בעוצמתן – חשוב שהילד ירגיש את מקומו במשפחה, ולא כ"נטע זר", שצריך להרחיק בזמן משבר. חשוב שמבוגר הקרוב לילד – וקודם כל הורה – ימשיך להיות המטפל העיקרי בילד אחרי קרות האובדן.
2. במצבי אבלות כל ילד חייב לחוש שהוריו אוהבים ומעריכים אותו, למרות שקשה להם להתפנות אליו, פיזית ורגשית. ניתן להעביר לילד את המסר של אהבה והערכה ע"י מספר פעולות פשוטות אבל משמעותיות:
 - א. לאפשר לילד להיות בקרבת ההורים, ההצמדה להורה באה להוכיח לו שההורה לא יעזוב אותו, או לצורך הגנה על ההורה פן משהו יקרה.
 - ב. לדבר ולהקשיב לילד ולהכיל את רגשותיו המורכבים. תקשורת גלויה, הכוללת מידע על מה שמתרחש, נותנת לילד להרגיש אהוב וחשוב. יש לתת הסברים ולענות על כל שאלותיו של הילד בהתאמה ליכולת ההבנה ובצורה ברורה. חשוב לברר עם הילד מה הוא הבין, ולהוסיף הסברים ודוגמאות בהתאם לכך.

- ג. לחבק, לנשק ולגעת בילד, המגע הפיזי נותן לו תחושה של ביטחון וזו הדרך הישירה ללבו ולתחושותיו.
- ד. מתן אהבה אין פירושו חוסר גבולות. חוסר גבולות ("אחרי אירוע כזה מה טעם להתעקש על שטויות...") לא מפצה על תחושת הכאב. להיפך – ילד שהתפרק עולמו הבטוח צריך להרגיש שיש דברים ברורים ויש להחזיר לו את התחושה של סדר וביטחון בעולמו.
3. יש לתת לילד דוגמא אישית של ביטוי רגשות ומחשבות. תגובות רגשיות אינן ביטויים של חולשה, אלא של כאב אמיתי שמרגישים. חשוב גם שהביטוי ייתן מקום מאוזן, ככל שניתן גם לחולשה וגם לכוחות. הכוונה למשל להביע פחדים וחששות, אך גם להקרין ביטחון ואמונה או לבטא את כאב האבל ולפעמים לרסן את פרץ הרגשות. הדוגמא האישית המאוזנת יכולה לאפשר לילד למצוא את האיזון של עצמו.
4. יש לאפשר לילד לעשות "הפסקות" בהתאבלות לפי הקצב האישי המתאים לו, ולהרשות לו לעשות פעילויות או כל דבר שמסיח את דעתו ומרגיע אותו. כך למשל יש להרשות לו לשחק במחשב, להסתכל בתוכניות אהובות עליו בטלביזיה, לשחק בחדרו עם חברים וכו'.
5. רצוי לתת לילד תפקידים קונקרטיים – לאפשר לו לעשות דברים ולתרום לחיי המשפחה. כך הוא ירגיש שגם הוא יכול לעשות משהו, שגם הוא מסוגל לתרום כדי להיטיב את המצב, ואינו רק ילד חסר אונים התלוי במבוגרים. אבל חשוב להדגיש שאין להטיל על הילד תפקידים של מבוגרים כמו למשל: "מעכשיו אתה תטפל באמא" או "מעכשיו אתה צריך להיות ילד טוב".
6. רצוי לקחת את הילד לבית הקברות לראות את הקבר. אם הילד רוצה, ניתן לצרפו כבר בעלייה לקבר בתום השבעה. מראה הקבר המכוסה עפר ופרחים והאווירה מסביב רגועה ופחות מבהילה מאשר בשעת הלוויה. משהונחה

המצבה, ניתן לקחת לבית הקברות גם ילד שחשש להשתתף בלוויה או היה צעיר מדי. ככל שהילד יקדים לראות את מקום הקבורה כך יהיה המוות מוחשי וברור יותר עבורו, ויאפשר לו לשאול שאלות לגבי מה שלא מובן לו. עם זאת חשוב לדעת שילד שאינו רוצה לבקר בבית הקברות, אין זה אומר שהוא אינו מתאבל, "שכבר שכח". יש להקשיב לרחשי ליבו של הילד ולהבין שלעיתים עבור ילד מסוים המפגש עם הקבר ממחיש את המוות יותר מדי ומציף אותו בצער ועצב עמוקים מדי, ולכן הילד יעדיף לא לעשות זאת. מאידך עבור ילד אחר או בזמן אחר דווקא המוחשיות של הקבר נותנת לילד הרגשה של התקרבות אל מי שאיננו.

7. הקשר עם עולמו הפרטי של הילד (ביה"ס, חברים, שכנים) מהווה את היסוד

עליו מבוסס השלב השיקומי של תהליך עיבוד האבל. כל מי שקשור לחיי היומיום של הילד צריך לדעת על האסון שהתרחש, ומוטב בהקדם האפשרי. ביה"ס יכול להיות משאב תמיכה חשוב לילד. המחנכת, מורים שהוא קשור אליהם, פסיכולוג ביה"ס והיועצת, כל אלה יכולים לסייע לילד בימים הראשונים ע"י ביקורים ומתן תמיכה וחום. חשוב שחברים לכתה יבקרו אותו, בצורה מאורגנת ומוסדת, כדי לא להכביד על הילד ומשפחתו. חשוב שהמחנכת תכין את הילדים לשובו של הילד ותהיה כתובת עבורם בכל ההחלטות לגבי התייחסות אליו. המחנכת יכולה להקל את שובו לכתה ע"י שיחה אישית מקדימה עמו. יש להיות רגישים לתחושת החריגות בה יכול הילד להימצא והחשש שיידחה. הוא גם עלול להיות נבוך ולא לדעת מה לענות כשישאלו אותו על המת, או שיחששו לדבר איתו ויתרחקו ממנו. הוא לא יודע אם הוא יכול באמת לחזור לשגרה או שצריך להיענות לציפיות הסביבה שיתנהג באופן מסוים שמבטא אבל. כאן המקום של המורה, בנוסף להורה, להיות דמות שתכוון ותחזק אותו ולהיות כתובת אליה יוכל לפנות ולחלוק בהתלבטויותיו, רגשותיו וקשייו.

8. למרות כל הכאב והקושי חשוב עבור ילדים שהחיים הרגילים יחזרו למסלולם מהר ככל האפשר. ילדים זקוקים למסגרת המוכרת – הפעילויות הרגילות בביה"ס, חוגים, משחק עם חברים, הכנת שיעורי-בית, ארוחות מסודרות, סיפור לפני השינה, שעת שינה מסודרת וכו'. ככל שיקדימו לחזור לשגרת חייהם, כן יוכלו להתחיל להסתגל ולחזור לתחושה של ביטחון ושקט פנימי במקביל לעיבוד האבל. בזמן השבעה חשוב להפעיל שיקול דעת וגמישות לפי צרכי הילד מתי לחזור לביה"ס; צריך לשקול בכל מקרה את ערך השגרה אל מול ערך ההתאבלות עם המשפחה. בסיום השבעה בכל מקרה צריך לעבור מסר של חזרה לשגרה יחד עם הבנה לקושי הרגשי שיכול להתלוות לזה.

9. אם ישנן תופעות או התנהגויות חריגות שנמשכות זמן רב (מעבר לחודש) מומלץ להיעזר בגורם מקצועי אשר יבדוק וימליץ באיזו דרך לטפל בבעיה. יש לזכור שרוב הילדים שעברו אובדן טראומטי אינם זקוקים לטיפול פסיכולוגי. חלקם יכולים להיעזר בליווי מקצועי מסוג כלשהו במשך תקופה מסוימת. הסימנים מעוררי הדאגה שיש לשים לב אליהם אם נמשכים לאורך זמן כוללים לדוגמא – פחדים חריפים ומתמשכים, מצב כרוני של דיכאון או אלימות, הסתגרות והתרחקות מחברים ובני משפחה, מחשבות או מעשים אובדניים, התעלמות מוחלטת מהאובדן והשלכותיו, כאבים גופניים ללא ממצא רפואי, שימוש בסמים/אלכוהול וכו'.

אחים שכולים

גרנות (2000) מציינת שהדת היהודית מכירה באח שכול כמתאבל, על כל הזכויות והחובות, הקשורים במעמד זה. החברה המודרנית, ובתוכה גם החברה הישראלית, לא הקדישה מספיק תשומת לב לאבלו ומצוקותיו של האח השכול. יש נטייה לראות

באחים "כתובת" לסיוע להורים השכולים, ולא אבלים הזקוקים לתשומת לב. פעמים רבות נפגעים גם זכותו להמשיך לחיות את חייו בדרכו, בגלל המחויבויות כלפי ההורים, והצורך לפצות על האח שאיננו.

הפרק הזה מסכם היבטים ייחודיים באבלם וקשייהם של האחים השכולים, בתקווה לתרום להרחבת ההבנה והרגישות למצבם. אציין נקודות חשובות מפרק זה:

1. הדינאמיקה הקיימת בין אחים בכלל, היא הקרקע שממנה צומחות התגובות של האח השכול. משתנים רבים משפיעים על הקשרים בין אחים. החל במשתנים אובייקטיביים, כמו פער הגילים ביניהם (כך למשל כאשר האחים קרובים בגיל הם גדלים "יחד" והאובדן משאיר חלל, כי השותפות והחיכוך היומיומי נגדעים לפתע; או אם אח צעיר מת, חש אחיו הבוגר כאילו איבד ילד שלו); סדר הלידה (כך למשל מותו של אח משנה את "התפקידים" הקשורים בסדר הלידה; אם הבכור מת – מתפנה המקום של מי שהיה האחראי והבכור שבאחים); מינם של האחים (קשרים ייחודיים כמו אחות מפנקת או אח שמלמד את אחיו להיות "גבר" וכו' נגדעים במות אחד האחים). וכלה במשתנים אישיים, כמו תכונות אופי וקשרים ייחודיים שפיתח כל אחד מהם עם ההורים (כאשר לאח שמת נותנים ההורים מעמד מיוחד, אין לאחיו כל סיכוי להתחרות על קשר מיוחד זה עם ההורים).

2. אחים אבלים מאוד. באובדנו נשאר האח עם התחושה שאיבד חלק מעצמו ומזהותו, שאיבד מי שהיה "חלק ממני". הוא איבד חבר ושותף חשוב בחייו. העצבות והכאב קשים ותחושת הבדידות רבה. בעיקר כאשר אין אחים נוספים ישנה תחושה של חלל שנוותר.

3. אחרי האובדן יש התעסקות רבה בניסיון "להשאיר" את נוכחותו של האח – לובשים את בגדיו, מקשיבים לתקליטורים שאהב;

- "משוחחים" עמו, מתחשבים במה שהיה אומר ועושה אילו היה כאן, ואפילו מחפשים דרכים ליצור קשר עם רוחו. קיימת גם נטייה להמשיך את דרכו של האח שאיננו, כמו למשל – התנדבות ליחידה בה שירת האח שמת.
4. ישנן תחושות של החמצה, חרטה על דברים שנאמרו ונעשו עם צורך לתקנם. התרפקות על מה שהיה צריך להיות העתיד המשותף.
5. בעיקר בתקופת האבל הראשונה ההורים השכולים מוצפים ביגונם, ופעמים רבות אין להם כוחות ואפילו עניין למלא את תפקידיהם ההוריים כלפי הילדים הנותרים; וכך האחים השכולים נשארים "לבד". הם לעיתים חשים שרק האח שאיננו חשוב וכאילו להורים לא אכפת מה קורה להם. קיימים מצבים בהם ההורים כל-כך עסוקים באבלם, עד שהילדים חשים שאיבדו (ואפילו באופן חלקי) גם את הוריהם עם אובדן האח/האחות.
6. ככל שהילד צעיר יותר, אובדן האח מותיר אותו בתחושת סכנה גדולה יותר. בתת הכרתו הוא עלול לחוש מאוים מכך שההורים לא "שמרו" על אחיו, ודבר "רע" עלול לקרות גם לו, והוריו לא יצליחו להגן עליו.
7. לאח הבכור יש גם כעס על המת שאיננו, שהותיר מאחוריו כאב כה חד, "שקלקל" את החיים. הוא חש אשמה על רגשותיו אלו. ישנם ילדים צעירים שפוחדים שמחשבות "רעות" שהיו להם הן שגרמו לאסון (לדוגמא – אמירה שגורה בין אחים "הלוואי שתמות").
8. החלל שהותיר האח שמת והציפייה של ההורים שאחד האחים יפצה על אובדנו יוצרים דינאמיקה בין האחים: את מי "מזמינים" ההורים למלא את המקום שהותיר האח, ומי לא "טוב מספיק" למלאו; על מי

לוחצים להישאר קרוב אליהם, לפצות ולטפל בו, ולמי נותנים חופש להמשיך את חייו; מי נשאר מסור וקרוב ומי "מתחמק" מתפקידים כלפי ההורים.

9. במקרים קיצוניים יולדים ההורים השכולים ילד נוסף שאמור להוות "פיצוי" על מי שאיננו, אח כזה נולד עם התפקיד לפצות. הוא יצטרך לעמול קשה יותר מילד רגיל כדי לבנות את עצמיותו הנפרדת.

10. אחים רבים חוששים שגורל דומה יקרה גם להם, שיש משהו "מדבק" במה שקרה לאח. זוהי מחשבה מאגית שמקורה בחרדות, פחדים, רגש אשם וכו'. כך למשל אם האח מת כגיבור בעת שירותו הצבאי, אחיו מרגישים צורך ללכת בעקבותיו, להידמות לו בקריירה הצבאית שבחר, להוכיח שגם הם מוכנים לקחת סיכונים.

11. אם אח מתאבד האחים השכולים עלולים לחוש אשמה על שלא הרגישו ולא מנעו את האסון. הם חשים נבגדים שהוא לא פנה אליהם, הם אולי מאשימים את ההורים במה שקרה. לעיתים "המורסה" שמותירה ההתאבדות נשארת סגורה בתוך כל אחד מבני המשפחה. ההורים חרדים שמא ילד נוסף ירצה להתאבד, הם מאבדים ביטחון ביכולת ההורית שלהם. הילדים חשים את החרדה והחששות, אך לא יכולים לעבדם בצורה פתוחה עם ההורים. המשפחה, שחשה ממילא "מפורקת", ולא יכולה להכיל עוד קרעים ומשברים. במשפחות שכולות רבות חסר דיאלוג פתוח בין ההורים לילדיהם האחים השכולים.

12. חוסר הזדמנות של האח השכול לבטא את האבל ולעבדו, קשיים בקשר עם ההורים, כעס על האח וההורים, התגרות בגורל וכו' עלולים להוביל לירידה בהישגים הלימודיים והסתגרות, התבודדות

ואף דיכאון, להתנהגות חריגה ובמיוחד התנהגות הרסנית ולקיחת

סיכונים.

לרבים מהאחים לא נתנה הזדמנות מתאימה להביע את הצער סמוך לאירוע. הכאב מודחק ולפעמים עוברות שנים רבות עד שהאח השכול מתיר לעצמו להביע את מלוא רגשותיו. לעיתים זה יגיע אחרי תקופות של דיכאון או לאחר שיצופו קשיים בתחומי חיים אחרים.

13. לעיתים בעקבות האובדן משנה ההורה את סדרי עדיפויותיו כדי

להקדיש יותר לילדיו ולמשפחתו. המשפחה מתחזקת והאחים

הנותרים "זוכים" בהשקעה הורית איכותית יותר.

14. הורים רבים משתדלים מאוד לחזור לחיים, להתגבר ולהמשיך כתמול

שלשום, כדי לתת למשפחתם ולעצמם איכות חיים. מאידך ישנן

תגובות של הורים שכולים המקשות על האחים; הורים שמעמידים

עצמם כקורבנות בלעדיים של האובדן, ולא מותירים מקום לסבלם

של האחים; הורים מאשימים בחוסר אכפתיות את האחים שרוצים

לחזור לשגרת חייהם; הורים שאינם משתפים את האחים באבל

ומותירים אחים בודדים עם סבלם; הורים שיוצרים אידיאליזציה רבה

של מי שאיננו ושאין סיכוי להידמות לו מה שמותיר לאח הרגשה

שהוא פחות מוצלח ופחות נאהב. הוא "מקנא" במי שאיננו על

האהבה הרבה שהוא זוכה לה ואף מהרהר "אולי עדיף למות ולזכות

בכל האהבה הזו..."; ההורים שמגבילים מאוד את ילדיהם, שמא יקרה

עוד אסון וכו'.

15. התחושה של הילד שהוא הנותן משמעות לחיי הוריו מהווה עבורו

מעמסה כבדה, אך גם פיתוי רגשי. ילד שחש אחרי האסון נטוש ולא

נאהב, מרגיש סיפוק מכך שההורים זקוקים לו, ובתמורה מוכן לוותר

על עצמאות וחופש הבחירה בדרך חייו. לעיתים גם בהיותו בוגר הוא לא אוזר כוח לעמוד כנגד הלחצים והמניפולציות. הילד מספק להוריו משמעות חיים באמצעות "רגעי-נחת" (תלמיד טוב, ספורטאי מצטיין וכו') או דווקא דרך פעילות "שלילית" הדורשת את תשומת לב ההורים (ציונים גרועים בבחינות, התנהגויות חריגות ומסוכנות וכו').

חשיבות מודיע הנפגעים בהודעה על מות לילד ומקומו של הפסיכולוג החינוכי

קציני הערים מופקדים על הקשר בין צה"ל והאזרח ובין האזרח וצה"ל. בקשר דו-סטרי זה כלולה עם כל הכאב גם ההודעה למשפחת החייל, בכל סוגי השירות, על שבוי, נעדר, על פציעה מדרגה בינונית ומעלה ועל מוות. צוות ההודעה במקרה מוות כולל מודיע מנוסה, שהוא ראש הצוות(מספר 1) מודיע מלווה (מספר 2) מודיע מתלמד (מספר 3) ורופא. בשכונות או בחברות סגורות כמו מושב, קיבוץ, הודעה לבני העדה האתיופית וכו' יתלווה איש ציבור. מנהל עבודה בכיר יתלווה בהודעה המבוצעת במקום העבודה. תפקיד הצוות המודיע על חלל למסור הודעה אישית למשפחת החייל מדרגת קירבה ראשונה (בן/בת זוג, אב, אם, אח, אחות, בן, בת) וזאת באופן מלא, ברור וחד-משמעי. נסיבות המוות הן לרוב: א. נפל בקרב; ב. נהרג בעת מילוי תפקידו (בתאונת אימונים, בתאונת דרכים); ג. מת במהלך השירות (מוות כתוצאה ממחלה, התאבדות).

הצוות המודיע מוודא כי הודעה נמסרה באופן מלא וברור לכל בני המשפחה מדרגת קירבה ראשונה הנמצאים בהישג ידו של הצוות. הצוות מוודא מקום המצאם

של בני משפחה נוספים מדרגת קירבה ראשונית ומדווח על כך לאחראי בקצין העיר. הוא מתאם מקום קבורה ומועד ללוויה עם המשפחה. מתאם דרישות המשפחה לצורך הלוויה. הצוות מלווה את המשפחה לפני, בעת ואחרי הלוויה. ומתאם אזכרת "שבעה" ומוודא ביצועה. האחריות של קצין העיר היא עד קימת המשפחה מה"שבעה".

במצב בו יש צורך למסור הודעה לילד על מות ההורה או האח שלו המודיע ממליץ כמובן להורה למסור את ההודעה ומציין מה צפוי להיכלל בהודעה. דומני וגולדשטיין (1993) מדגישים שהמודיע הוא המקשר הראשון בין הילד לבין עובדת מותו של אדם משמעותי ביותר במשפחתו. לכן הוא המתווך בין שמיעת ההודעה, קבלתה והפנמתה. כל אלה כבסיס הכרחי להתחלת תהליך האבל. ההבנה שהעברת ההודעה מהווה חלק חשוב בהתארגנות לתהליך האבל אצל מבוגרים וילדים כאחד, חייבת להיות תמריץ לרצינות שיש לייחס לה ולדרך שבה תימסר.

לכן ישנה חשיבות במתן ידע למודיעים לגבי תהליך התפתחות מושג המוות אצל ילדים וכן כיצד הם מתארגנים בתקופת האבל, המלצות לגבי הלוויה וה"שבעה". כך יוכלו לבצע את ההודעה ברגישות המתאימה לכל בני הבית וללוותם בשאלות בנוגע לילדים במהלך הלוויה והשבעה.

לכל מודיע ברור שאין הודעה אחת דומה להודעה אחרת, לכל הודעה הדינאמיקה שלה ומרגע הדפיקה על הדלת כל תרחיש הוא אפשרי. הניסיון של ראש הצוות מאפשר לו למרות העמימות לנקוט בצעדים האופטימאליים שיאפשרו למשפחה ולילד להתחיל את עבודת האבל בצורה תקינה. הצוות מהווה גם מיכל שקולט וסופג את עוצמת הרגשות של המשפחה וגם מהווה אגו מסייע שמסייע בהתארגנות, בתיווך, בידע ובעזרה ממשית. הוא גם מעביר להורה את המסר – אנחנו נמליץ לך את ההמלצות שלנו, אבל נכבד כל החלטה שלך, אתה האחראי

הבלעדי ויודע את טובת ילדך. הנוכחות היא זמנית ומאמינה בכוחותיה של המשפחה להתאושש בקצב המתאים לה.

בכל מקרה שישנה למודיע התלבטות הוא פונה לקצין העיר או לפסיכולוג כונן שנותנים לו את המענה באופן מיידי. גם לאחר מתן ההודעה לקראת הלוויה והשבעה יכול המודיע לעשות רגע חושבים עם הצוות שלו, עם קצין העיר ועם הפסיכולוג לתכנון אופטימאלי של המשך הליווי.

את האחריות על המשך ליווי המשפחה ממשיכה קצינת נפגעים מקימת המשפחה מה"שבעה" ומסייעת בשיקום המתמשך של המשפחה.

יש לזכור שבמקביל באופן טבעי ואנושי קיימת לרוב תמיכה של המשפחה, שכנים, חברים, גורמי קהילה, אנשי חינוך וכו' שיחד עם משאבי התמודדות אישיים של בני המשפחה מסייעים להעלות ארוכה על הפצע הטרי של המשפחה האבלה.

במקרים שצה"ל מעורב יש פרוטוקול ברור, ואז הפסיכולוגים החינוכיים נקראים בדרך כלל רק בהמשך כדי לייעץ וללוות את הילדים וההורים.

במקרי מוות בחיים האזרחיים יש צוות של המשטרה שמודיע הנמצא בקשר עם גורמי הרווחה.

עם זאת בפועל ישנם מקרים שבהם אין בכלל צוות מודיע, וייתכן שאלה מרבית המקרים שבהם הפסיכולוגים החינוכיים נדרשים להתערב. הפסיכולוגים החינוכיים יהיו גם פעמים רבות הדמויות המקצועיות המוכרות למשפחה ולילד ושיש להם את הידע והמיומנות המקצועית להנחות את ההורים, צוותי המורים, הילדים וגורמי הקהילה במתן הודעה וליווי בזמן ההלוויה, השבעה והאבל. חשוב מאוד להדגיש שתהליך האבל הוא ארוך ומתמשך ועל הצוות הייעוצי-טיפולי (פסיכולוג ויועצת) בביה"ס ו/או אנשי המקצוע בקהילה לקבוע לעצמם "תחנות" בהן הם עוקבים אחר מצבו של הילד.

במצב של מלחמה בו מרובות ההודעות על מוות ובאזורים בארץ בהם אין צוותים נגישים ומיומנים, חשובה מאוד נוכחות של פסיכולוגים חינוכיים המיומנים בהתערבות תואמת ויעילה.

נראה שבעתיד יהיה צורך להדק את שיתוף הפעולה בין הגורמים הצבאיים והאזרחיים ומתן מענה אופטימאלי בהתמודדות עם המוות הן של חיילים והן של אזרחים.

המלצות להיערכות בביה"ס (אילון ולהד, 1995)

במקרה שנפטר הורה של תלמיד

- א. הודעה לילד על מות הורה תיעשה בעדינות מרבית, מפי ההורה השני או בן משפחה קרוב. בהיעדר אדם כזה חייב המודיע להיות מורה קרוב לילד, ראוי שאדם זה ילווה את הילד עד שיצטרף למשפחתו.
- ב. לעיתים יתקשה המבוגר (ההורה או הקרוב) לבשר את ההודעה לבדו. אפשר לבקש עזרה של מחנך, יועץ או פסיכולוג שיתלווה לבן המשפחה. רצוי שאת ההודעה עצמה ימסור האדם המשמעותי לילד.

אילון ולהד ממליצים:

עם היוודע הידיעה על מות הורה של ילד, מותו של ילד, של מורה, או של מישהו אחר מצוות ביה"ס, יתכנס צוות החירום של ביה"ס המונה בדרך-כלל את המנהל, היועץ החינוכי, פסיכולוג ביה"ס, המורה הטיפולית (במידת האפשר אחות ביה"ס), כדי להחליט על היערכות של ביה"ס ע"פ הצעדים הבאים:

- א. הודעה בחדר המורים ושיחה קצרה עם היועץ והפסיכולוג.
- ב. הודעה בכיתות וקיום שיחה פתוחה עם הילדים. רצוי להתמקד בעובדות, להזים שמועות ולהקשיב לביטוי רגשות ללא שיפוט וביקורת. יש לאפשר

- לילדים לספר את הידוע להם. אם יש צורך – להרגיע ילדים נסערים ונרגשים. מנחה השיחה יכול לחלוק עם תלמידים ברגשותיו באופן מבוקר. יש להדגיש את הטווח הרחב של תגובות נורמאליות לאירוע הלא-נורמאלי. יש לעזור לתלמידים למצוא את משאבי ההתמודדות שהשתמשו בהם בעבר. יש להדגיש את מגוון האפשרויות של ערוצי ההתמודדות.
- ג. התייחסות לילדים ולמבוגרים בעלי צרכים מיוחדים, בשיחה אישית או בליווי של חבר הצוות הטיפולי. יש לאזכר את נגישותם ואת זמינותם של המחנך ואנשי הצוות הטיפולי.
- ד. התארגנות ללוויה, בייצוג משלחת של ביה"ס, הכנת זרי פרחים ודברי הספד. השתתפות תלמידים צעירים אפשרית רק באישור הוריהם ובליווי מבוגרים. תלמידי תיכון אינם זקוקים לאישור הוריהם, אך ראוי שילכו בקבוצה ושמבוגר מוכר להם יבוא איתם. לכלל ההורים ראוי להפיץ דף הסברה ולפתוח מוקד לייעוץ טלפוני.
- ה. לקראת ההלוויה חשוב להסביר את המנהגים הקשורים בטקסי האבל לפי המקובל בקהילה אליה שייך הילד.
- ו. לעודד ביקורים לניחום אבלים, בקבוצות קטנות ובליווי מורה (בתיאום עם המשפחה האבלה). יש לאפשר מעורבות ומילוי תפקידים למרבית התלמידים. ליצור קשר עם תלמידים נעדרים.
- ז. שמירה על קשר באמצעות ביקורים וכתובת מכתבים לחבר השרוי באבל.
- ח. הכנת הכתה לשובו של המתאבל.

במקרה שנפטר תלמיד או מורה מומלץ:

- א. לקיים פינת זיכרון בכיתה במהלך ימי השבעה.

ב. במידה שהתלמידים מעל גיל שלוש-עשרה, ניתן, בהקשר המתאים, לקרוא פרקי תהילים.

ג. רצוי לתאם את הקשר עם המשפחה (והקהילה במידה שישנה) במהלך השבעה ולאחריה.

ד. לאחר ה"שבעה" לתת את הדעת על פעולות הנצחה מתאימות, לפי בחירת התלמידים.

משאבי התמודדות בעימות עם המוות

אילון ולהד (1995) מציינים שבעימות עם המוות שואב כל אחד מאיתנו דרכי התמודדות ייחודיים מתוך מאגר של תגובות העומד לרשותו. בספרם "על החיים ועל המוות", בפרק על משאבי התמודדות, בעימות עם המוות, הם מציגים באופן שיטתי את המודל הרב-מימדי של משאבי ההתמודדות, שבעה ערוצים בהם מתקשר האדם עם עצמו ועם העולם שמחוצה לו, קולט מידע, מעבד ומגיב. הם כינו ערוצי התמודדות אלו בראשי תיבות: רג"ש מא"ד ח"מ (שכוללים את התחומים הבאים: רגשי, גופני, שכלי, מערכת אמונות, הדמיון, התחום החברתי והמשפחה). משאבי התמודדות אלו עומדים הן לרשות האדם שחווה אובדן והן לרשות הדמויות המסייעות והתומכות לאדם בשעת משבר (כמו למשל: מודיע נפגעים, פסיכולוגים, יועצים, שירותי הצלה וכו'). המחברים מרחיבים בפרק זה על משאבי ההתמודדות בעימות עם המוות. נציין כאן בקצרה על כל אחד מהם: (מומלץ לקרוא בהרחבה פרק זה להעמקת ההבנה עם מודל זה).

2 התחום הרגשי: מבע רגשי של המצוקה והמועקה שמעורר המפגש עם המוות

דורש אפיקים של שחרור וביטוי רגשי, מילולי ובלתי מילולי.

צ התחום הגופני: חוויות של אובדן משפיעות על המערכת הנוירו-כימית ומעוררת

תגובות לחץ גופניות, כגון: כאבים, סחרחורות ובחילות, חוסר תיאבון, רעידות וכדומה. שליטה על תגובות הגוף באמצעות פעילות מכוונת מקטינה הפרעות ומונעת קיבעון כרוני של שיבוש התפקוד הגופני. שיטות שונות של הרפיית שרירים ונשימה מסייעות להחזיר את הגוף לאיזון הרצוי.

ע התחום השכלי: בלחצי האבלות החשיבה מתערפלת ומשתבשת. כדי להקטין את

תחושת חוסר האונים ולפתח גישה חיובית של התמצאות ושליטה, יש לעזור בארגון מחדש של התפקודים הקוגניטיביים, האחראים להכוונת החשיבה, לברירת סדר עדיפויות ולפתרון בעיות.

כא מערכת אמונות: האמונה שייכת למימד הרוחני של האדם, לתחום החיפוש

אחר טעם החיים וסדר היקום. האמונה מעניקה משמעות למצוקה ולסבל. היא עלולה להתערער עקב האובדן. חשוב לחזק את התהליך הפנימי, הקשור למערכת ערכים אישית ולאמונה דתית וחברתית, בעזרת תהליכים כגון: הבהרת עמדות וערכים, טקסים קבוצתיים, קיום מצוות וחיפוש משמעות לחיים.

? הדמיון: פעולת הדמיון מאפשרת דיאלוג בין הגוף, השכל והרגש. היא חיונית

להישרדות, לכושר ההמצאה, לחשיבה יוצרת, להומור, לפתרון בעיות ולהעשרת החיים. הפלגה בדמיון מאפשרת גם הסחת דעת והפוגה במצבי מצוקה מתמשכים.

ה התחום החברתי: לתמיכה מצד הקבוצה החברתית יש חשיבות ראשונה במעלה

בהתמודדות עם אובדן. היכולת למלא תפקיד ולהשתלב במערכת חברתית מסייעת

לפרט לרכוש ביטחון בזמנים של אי-ודאות ובלבול. במובן מסוים "לחיות למען הזולת" הוא מעין אמצעי זמני, שבעזרתו ניתן להרוויח זמן, עד אשר ילמד האדם לחיות חיים אמיתיים למען עצמו. מתן תמיכה לאדם השרוי באבל היא מיומנות חברתית הניתנת לטיפול ונמצאת מועילה ביותר גם למקבל וגם למעניק.

N משפחה: המערכת המשפחתית היא הבסיס לצמיחת האישיות. זו מערכת

רגשית חברתית ראשונית וחיונית לפיתוח כישורי הישרדות. היא מסוגלת להעניק אהבה, תמיכה וסיוע, היוצרים את הבסיס להישרדות של היחיד בעולם.

כיווני טיפול לעבודת אבל

ויצטום (2004) מציין את משנתו של נימאייר – יצירת משמעות לאובדן,

המבוססת על מציאות אמפירית.

רוברט נימאייר הוא תיאורטיקן וקלינאי חשוב בתחום חקר האובדן והאבל,

המתייחס לחשיבות של מתן משמעות לאובדן ולהבניית המשמעות.

לטענתו, לכל אדם יש משמעות אחרת למוות וישנן וריאציות רבות ביותר לצורת האבל. אנשים אינם חווים רצף אוניברסאלי של שלבים או מטלות לאחר אובדן.

הוא מתנגד למערכת ההמשגה המוכרת של אליזבט קובלר רוס ביחס

להתמודדות עם המוות. היא, כידוע, מציעה שורה של מעברים רגשיים: בתחילה שלב ההכחשה, אחר-כך שלב הכעס, שלב של ניסיון להתמקחות עם רוע הגזירה

ולבסוף שלב של דיכאון והשלמה. גם בולבי תיאר בצורה סכמאטית ארבעה

שלבים: שלב ההלם ואי-הקבלה לאחר בשורת המוות, שלב של חיפוש וכמיהה

לדמות הנפטר, שלב של התפוררות והתמוטטות הארגון הנפשי הקיים ושלב של

התארגנות מחדש שבו המטופל מקבל את עובדת המוות ומתחיל ליצור קשרים

חדשים. ויצטום (2004) מציין שבולבי לאחר שנים רבות הדגיש שלא התכוון כי

יתייחסו לשלבים שתיאר כאל מבנה נוקשה, וכי אפשר לראות בהם תנודות רבות,

קדימה ואחורה – כלומר, מדובר במצבים יותר מאשר בשלבים.

גרנות (2000; 1985) מתארת את שלבי האבל של מבוגרים, אשר מתארים לדעתה גם

את התהליך העובר על ילדים, אך עם אפיונים ייחודיים. גם כאן ניתן לראות

בשלבים יותר מצבים, עם תנודות רבות.

1. בשלב ההלם, מבחן המציאות אצל הילדים פחות מחמיר מזה של המבוגרים והכחשת הידיעה המרה הוא מנגנון שהילד מפעיל באופן אינטואיטיבי כדי להגן על עצמו. תגובה שכיחה תהיה: "אתה שקרן, לא נכון, הוא עדיין חי...". לעיתים תהיה התעלמות כאילו לא קרה דבר. לפעמים תופעל מחשבה מאגית בה אם הילד לא יסכים לקבל את רוע הגזירה, אז היא תיעלם.
2. בשלב השני, שלב העמקת התגובות וההפנמה, ילדים מוצפים בפחדים ובחרדות לגבי העתיד, חשים שהאובדן זעזע את סדר עולמם, ואינם יודעים מי ידאג להם וכיצד יובטח עולמם מכאן ואילך.
אם למבוגרים קשה למצוא מילים לבטא את עומק הכאב ואת מהות הרגשות – לילדים זה קשה פי כמה, כי הם עדיין חסרים את המילים ואת המושגים, הם עדיין חסרי ניסיון בביטוי רגשות ומחשבות דרך מילים. לעיתים כשהם מבינים הם מגיבים בתגובות חזקות וסוערות, מראים סימני דיכאון, מפסיקים לאכול, מבטאים בהתנהגות ובמשחקים את רגשותיהם ונעים בתנודתיות מרגש למשנהו.
ילדים לא שוכחים ולא מפסיקים לכאוב את אובדנם בקלות יותר ממבוגרים, אלא שהם חוזרים לחיים מהר יותר מהמבוגרים.
3. בשלב ההתארגנות מחדש הילד תלוי מאוד בפתרונות ובדרך ההתמודדות של ההורה. קשה לו להתארגן ולחזור לחיים מעבר למה שעושה ההורה. ובעיקר מעבר למה ש"מרשה" לו ההורה. עם זאת הילדים עוברים מהר יותר מהמבוגרים למצב שבו המבט והאנרגיות מופנים שוב להווה ולעתיד. הדיכאון ואי-החזרה לתפקוד נורמטיבי נובעים בדרך-כלל מקשיי הילד למצוא את הדרך להתנהגות ולהתארגנות במצבו החדש. לחלק מהילדים ישנה רגישות גבוהה ל"מה יגידו" האחרים, הם חשים שהחברה מצפה מהם להתנהג "אחרת" ולהמשיך באבל. מה יעשו כשישאלו החברים על המת? האם ללכת למסיבת כיתה? מכאן התלות בהתארגנות של ההורה.

”עיבוד האבל” אצל ילדים כמו אצל המבוגרים, הוא תהליך פעיל המתמשך שנים; הם צריכים לחזור ולעבד את אובדנם שוב ושוב. הם יחוו את האובדן בהקשרים חדשים, בהבנה חדשה, ובכל פעם תתבטא החזרה גם בביטוי רגשי שהוא מעין ”התאבלות”.

ההמשגה של נימאייר (ויצטום 2004; נימאייר 2001) להבנת דפוסי האבל כוללת

מספר עקרונות בסיסיים:

1. יש להבין שהמוות הוא אירוע שיכול לגרום לחיזוק או להרס של מבני משמעות של האדם. כשאדם נפטר בשיבה טובה, כשליצידו כל בני משפחתו – מבחינת התפיסה החברתית הוא מילא ”ייעודו בחייו”, כי הרי ברור שאי-אפשר לחיות לנצח. לעומת זאת כאשר ילד נדרס למוות לפני שהספיק לחיות ולהגשים את עצמו, זה מנוגד למערכות המשמעות הבסיסיות שלנו ויכול להשפיע עליהן באופן הרסני.
2. אבל הוא תהליך אישי, ייחודי ואינטימי, שניתן להבין אותו רק בהקשר של האדם עצמו. כשהאובדן מתרחש, הפרט צריך לארגן מחדש את זהותו ולשאול עצמו: ”מי אני אחרי שאיבדתי את האדם הקרוב לי?”.
3. תהליך האבל זהו אירוע שאנו עוברים וחווים. יש בידנו לבחור איך להתמודד, איך להתאבל, באיזו צורה. זהו תהליך אקטיבי ולא ”משהו” שנעשה לנו בעודנו פאסיביים.
4. בתהליך האבל נעשית הבניה מחודשת של משמעות העולם הפנימי, כדי להחזיר את שיווי-המשקל שאבד.
5. ההסתכלות הפרשנית על התגובות הרגשיות מדגישה את הסמליות והערך ההסתגלותי שיש לתגובות הרגשיות. למשל את המצבים הדיכאוניים המופיעים

באופן זמני אחרי אובדן אדם יקר נימאייר מפרש כמנגנון לניתוק עצמי מכל הגירויים, כדי שאפשר יהיה להתמקד רק בגירוי אחד או שניים, החשובים ביותר, וזאת כדי להתגונן מפני הכאב הפנימי העצום.

- השקפתו של נימאייר בעניין חשיבותו של הנרטיב וההתמודדות עם אובדן באמצעות הבניית המשמעות הצמיחה גם גישה טיפולית נרטיבית שאלו עיקריה:
- א. יש למצוא או ליצור משמעות חדשה בחיי האבל. על המטפל לעשות זאת, ולנסות למצוא משמעות גם במותו של האדם האהוב.
 - ב. יש לחפש קווים של המשכיות במערכת היחסים של המטופל עם האדם המת, אך גם לחפש ולהבנות את הנקודות של השינוי והמעבר.
 - ג. יש לחפש ולקבל גם משמעויות מרומזות בחיי המתאבל. בתהליך זה נעשה שימוש רב במטאפורות, שירים, ושימוש בכתובה לתיאור סיפור חייהם.
 - ד. יש לעודד את היצירתיות ולחפש את האינטגרציה של המשמעות.

ויצטום (2004) מציג דרך טיפול נוספת – טיפול בעזרת טקסי פרידה הקרוב לטקסי האבל המסורתיים והיא בנויה מארבעה שלבים: א. שלב ההכנה; ב. ארגון מחדש; ג. גימור שיש בו טקס פרידה; ד. שלב המעקב.

- א. שלב ההכנה – יש הקוראים לשלב זה "שלב הבניה קוגניטיבית". בשלב זה הפונה עדיין אינו מסוגל לדבר על מותו של היקר לו כעובדה גמורה. המטפל מסביר את מהות הטיפול ומה נדרש בכל שלב, ומבהיר שהטיפול דורש מאמצים ניכרים ועלול לעורר רגשות עזים ולעיתים אף קשים. לסיום השלב הזה הפונה מקבל את הצעות המטפל ומוכן לפעול לפיהן, ונחתם ביניהם מעין חוזה טיפולי.
- ב. שלב הארגון מחדש – בשלב זה מתבצעת רוב העבודה הטיפולית, כמו בתקופה הראשונה של טקסי האבל המסורתיים. הפונה מתנהג כאילו המת עדיין חי.

בהמשך שלב זה, בהתאם לגישה של ז'נה, המטפלים נוהגים לבקש מהפונה שיפקיד למשמרת אצל המטפל, למשך זמן הטיפול, חפץ סמלי שהוא קשור אליו. זהו "חפץ מקשר". המטפל יודע שהבקשה תעורר התנגדות קשה: רבים מן האבלים לא יסכימו בתחילה להביא את החפץ. המשא ומתן המתנהל סביב החפץ הסמלי שעליו הם צריכים לוותר הוא חלק חשוב מאוד בתהליך הטיפול. המרכיב העיקרי בשלב זה קשור לטכניקה שפיתח הפסיכולוג ההולנדי וואן דר-הארט. הוא פיתח טכניקה של מכתב פרידה מתמשך: המטפל מבקש מהפונה לכתוב למת באופן קבוע, מדי יום, לפעמים בעזרת חפץ המסמל בשבילו את הנפטר – תמונה, שעון או חפץ אישי אחר. המכתב המתמשך הוא כלי טיפולי חשוב והוא עיקר הטיפול. כתיבת המכתב המתמשך מביאה לחידוש הדיאלוג עם המת ונותנת למטופל תפקיד אקטיבי ומרכזי. יש חשיבות לדינאמיקה של הכתיבה. התברר שאנשים רבים מתחילים לכתוב באופן ספונטאני לאחר מוות או פרידה. לעיתים קרובות כותבים בצורה פואטית – דברי שירה או מכתמים המוקדשים למת או סיפורים הקשורים אליו. הכתיבה מאפשרת את המשך הדיאלוג עם הדמות המופנמת של הנפטר ומתן ביטוי לרגשות שהמתאבל חש. למרבה הצער המוות מפתיע, אכזרי, טראומתי – והשכול לא הספיק לעבד או לבטא את רגשותיו כלפי הנפטר. המכתב המתמשך מאפשר לבטא גם געגועים ורגשות חיוביים – "עד כמה אתה חסר לי", "עד כמה אני לא יכול בלעדיך" – וגם רגשות קשים: "מה חבל שלא הצלחתי לבטא את הדברים האלו בחיידך", או "בכל זאת גרמת לי עוולות מסוימות: אני אמנם סולח לך, אבל חייב לדבר על כך", משום כך המכתב המתמשך הוא כלי טיפולי מעולה. מן הניסיון מתברר שכאשר בוחנים מכתבים מתמשכים כאלה מגלים יצירות ספרותיות מרגשות, עם שימוש במטאפורות ועולם דימויים עשיר המאפשר לאנשים לבטא את עצמם.

במהלך שלב זה הכתיבה הולכת ומתמשכת, ולעיתים היא מלווה בחלומות על

המת ובהתעוררות של רגשות עזים. הכתיבה מגיעה לשיא עוצמתה אחרי שהכותב ממלא מספר מחברות. אחר-כך המטופל מרגיש שהוא מיצה את התהליך, ומתחיל לחזור על דברים שכבר כתב. מצב זה מסמל את תחילת המעבר לשלב הבא. לקראת סוף השלב הזה המטפל מצליח לקבל מהמטופל את החפץ הסמלי שביקש, וגם צעד זה מסמל שהמטופל כבר מוכן לשלב הבא.

ג. **שלב הגימור (finalization)** – בשלב הזה המרכיב החשוב הוא טקס פרידה סמלי.

את הטקס הזה יש להתאים לחברה התרבותית המקומית. בהולנד, לדוגמא, וואן דר-הארט מתאר טקס שבו לאחר סיום הכתיבה בונים ספינה קטנה ומטעינים עליה את המחברות שמילא המטופל בכתיבתו; את הספינה שולחים בצורה טקסית באחת התעלות, והיא שטה עד שהיא נעלמת מן העין. יש מטפלים הממליצים לקבור את המחברות האלו, והסמליות בצעד זה ברורה. כמטפל בישראל ויצטום נוהג להשתמש במנהג יהודי – הגניזה. המטופל מעביר למטפל לגניזה את החומר שכתב, ופעמים רבות אחרי מספר שנים – שבע ואף עשר שנים – הוא מבקש את החומר חזרה, ומקבל אותו. אז כבר יש לדברים משמעות שונה.

בטקס יש ויתור מסוים על חלק מהחפצים הסימבוליים – קוברים אותם, משיטים אותם בתעלה או גונזים אותם, ובצורה כזאת יוצרים שיווי-משקל מחדש.

ד. **שלב המעקב** – זהו שלב משמעותי, כי חשוב לשמור על קשר עם המטופל ולקיים מספר שיחות מעקב כדי לדבר על ההנצחה, על טקס זיכרון או הקמת פינת זיכרון. חשוב לתת לנפטר את הייצוג המתאים, תוך שמירת שיווי-משקל עם השכול.

לטיפול לפי גישה זו יש גם היבט מערכתי-משפחתי. בתחילת הטיפול מוזמנת כל המשפחה כדי להכיר את המטופל ולקבל הסבר על מהות הטיפול. המטפל מעודד את בני המשפחה להשתתף בתהליך הטיפול. אבל מן הניסיון הקליני

שנרכש ידוע כי לרוב הם אינם רוצים להשתתף באופן פעיל. לכן חשוב שיהיו לפחות שותפים פאסיביים, כיוון שאז הם יודעים בדיוק מה מתרחש במסגרת הטיפול ומהי התוכנית הטיפולית.

הטיפול בדרך זו חוויתי ומרגש, וכיוון שיש בו לא רק חלקים טיפוליים אלא גם תחושה של יצירתיות, לדעתו של ויצטום זה מתקשר למגמה של יצירת משמעות במובנים רבים. הכתיבה, הקשרים הנוצרים והטקסים – יוצרים משמעות חדשה שפעמים רבות מדרבנת את המטופל ומקדמת אותו.

סוף דבר

במאמר זה תוארו היבטים תיאורטיים ויישומיים במתן הודעה על מוות לילד והליווי הנדרש לו בתקופת ההתאבלות הראשונה וכיווני טיפול להמשך. למידע זה חשיבות גבוהה בסיוע ליצירת תנאים לאבל תקין אצל ילדים. מידע זה יכול לשרת הורים, מודיעי נפגעים, מחנכים, אנשי בריאות הנפש ובעצם כל מי שבפוטנציאל נפגש בסיטואציה טראגית של הודעה על מוות לילד או ליווי שלו בתקופת ההתאבלות הראשונה.

למרות הקושי האנושי של כל אחד מאיתנו להתמודד עם מוות טראגי ולא צפוי, לא ניתן להעלים את הידיעה שקרה אסון. הילד חייב לדעת על כך.

לאורך שנים נצבר ידע ביחידות מודיעי נפגעים של צה"ל ובספרות המקצועית, לגבי המסרים והתכנים שחשוב להעביר לילד כשמוסרים לו את ההודעה על מות אדם הקרוב לו והליווי שחשוב ללוותו בהלוויה ו"בשבעה". במאמר הוצגו: מרכיבים עיקריים של מושג המוות: סופיות, אי הפיכות, סיבתיות, הכרחיות, המשכיות, זקנה; אמונות בחיי העולם הבא והמציאות העובדתית; שלבי התפתחות מושג המוות אצל הילד; תנאים לאבל תקין; הלוויה; תקופת ההתאבלות וה"שבעה"; חשיבות מודיע הנפגעים בהודעה על מוות לילד; אחים שכולים; מקומו של הפסיכולוג החינוכי; התמודדות עם המוות וכו'.

תקוותי שידע זה יגביר את תחושת הקומפוטנטיות והמסוגלות העצמית של מי שייאלץ למסור מידע טראגי לילד וכיווני טיפול לעבודת אבל וללוות אותו ואת משפחתו בהמשך. מעבר למילים ולמסרים חשובה שבעתיים הדרך בה הדברים נאמרים באחריות על המחר (ע"פ לוינס), האכפתיות, ההכלה, האמפטיה, החום, המגע, ההשתתפות הכנה והכואבת בצער וביגון, והושטת היד בנדיבות לב ובחמלה למי ששוקע באופן זמני בביצה הטובענית.

תקוותי האמיתית שמגייסת לצורך כך את מנגנון ההכחשה היא שחוברת זו

תישאר כגוף ידע שלא יהיה צורך לעשות בו שימוש...

ביבליוגרפיה

(ספרות מקצועית מומלצת להרחבת ההבנה לתכנים שהובאו בחוברת)

- * איילון, ע. ולהד, מ. (1995) על החיים ועל המוות. הוצאת נוקד – חיפה.
- * גולדשטיין, א. ודומני, ר. (1993). ילדים ונושא המוות. בתוך: נפגעי צה"ל – התמודדות. עורך ראשי: חיים בורקוב. הודפס באמצעות ההוצאה לאור של משרד הביטחון.
- * גרנות, ת. (1985). אובדן. השפעותיו והתמודדות עימו. משרד הביטחון ההוצאה לאור.
- * גרנות, ת. (2000). בלעדיך. השפעת אובדן על ילדים ונוער. משרד הביטחון - ההוצאה לאור.
- * ויצטום, א. (2004). נפש אבל ושכול. אוניברסיטה משודרת. משרד הביטחון - ההוצאה לאור.
- * חומר עזר לקורס מודיעי נפגעים (2004). חוברת שהופקה ע"י "ענף קציני ערים ונפגעים".
- * סמילנסקי, ש. (1983). תפיסת המוות בעיני ילדים. חיפה: הוצאת אח.
- * קובלר-רוס, א. (1977). לחיות עם המוות. הוצאת צ'ריקובר. תל-אביב.
- * שחק, ע. (2004). הרצאה – תפיסת המוות בעיני ילדים. ההרצאה ניתנה במסגרת קורס מודיעי נפגעים בתאריך 8.11.04.

Adams, D.W. and Deveau, E.J. (1995). Beyond the innocence of childhood: Helping children and Adolescents cope with death and bereavement. Amityville, N.Y: Baywood Company.

Bowlby, J. (1980). Attachment and Loss: Vol. 3 Loss: Sadness and Depression. Hogurth Press.

Fredman, G. (1997). Death Talk. London: Kannac Books.

Furman, E. (1974). A child's parent dies. N.Y and London: Yale University Press.

Neimeyer, RA.(2001) "Reauthoring Life Narrative: Grief Therapy As Meaning Reconstruction"/ Israel Journal of Psychiatry, 38:171-183

Papadatou, D. and Papadatos, C. (Eds.) (1991) Children and Death. N.Y: Hemisphere.

תוכן העניינים:

- הקדמה עמ' 1
- מושג המוות אצל ילדים ונגזרות לפרקטיקה של מסירת ההודעה עמ' 5
- אמונות בחיי העולם הבא והמציאות העובדתית עמ' 11
- שלבי התפתחות מושג המוות אצל הילד עמ' 13
- השפעת אובדן ההורה והתגובות אליו, ע"פ התפתחות הילד עמ' 14
- תנאים לאבל תקין עמ' 16
- הלוויה עמ' 16
- תקופת האבלות והשבעה עמ' 18
- אחים שכולים עמ' 22
- חשיבות מודיע הנפגעים בהודעה על מוות לילד ומקומו של הפסיכולוג עמ' 27
- החינוכי עמ' 27
- המלצות להערכות בביה"ס עמ' 30
- משאבי התמודדות בעימות עם המוות עמ' 32
- כיווני טיפול לעבודת אבל עמ' 34
- סוף דבר עמ' 40
- ביבליוגרפיה עמ' 42
- תודות עמ' 45

תודות

תודה מיוחדת לד"ר מזל מנחם, רכזת ארצית לפסיכולוגים ביחידה למצבי לחץ של שפ"י ורכזת הצוות המקצועי מטראומה לחוסן שבאגף הפסיכולוגיה, על קריאה מעמיקה של החוברת, על ההערות המועילות והעזרה בעריכת החוברת במתכונתה הנוכחית.

תודה לגב' יוכי סימן-טוב, מנהלת היחידה להתמודדות במצבי לחץ ומשבר של שפ"י, על הערותיה המועילות שתרמו לגיבוש הסופי של חוברת זו.

תודה לד"ר עדי שחק, מבכירי מערך התמיכה בצה"ל למודיעי הנפגעים, שחשף אותי לנושא תפיסת המוות אצל ילדים באופן תיאורטי ופרקטי ועל נתינת ברכת דרכו לתכני החוברת.

תודות לגב' תמר גרנות, לפרופסור אליעזר ויצטום, לד"ר עופרה איילון ולד"ר מולי להד, מהמומחים בארץ ובעולם בתחום האבדן וההתמודדות עימו, על השימוש שעשיתי בכתביהם המועילים והמומלצים בחוברת זו.

תודה לגב' שרי הספל, מזכירת ת.ל.מ. ושפ"ח אשכול שתרמה בהדפסת חוברת זו.

תודה למר ארנון אבני על העיצוב הגראפי של שער חוברת זו.