



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף א' מוסדות חינוך



אגף שפ"י אגף לחינוך קדם יסודי

מכון התקנים הישראלי

התמודדות עם מצבי לחץ בעיתות חירום בגן הילדים ערכה לגננת ולצוות הגן

שבט תשס"ג

ינואר 2003

כתיבה:

אורה גולדהירש – פסיכולוגית התפתחותית, מדריכה ארצית במחלקה לאוכלוסיות בעלות צרכים ייחודיים, באגף לחינוך קדם יסודי.
עדנה דשבסקי – יועצת בכירה, ראש תחום ייעוץ לגיל הרך, אגף שפ"י.
שלומית עזריה – פסיכולוגית חינוכית והתפתחותית, שפ"ח רחובות

קראו, העירו והאירו:

דליה לימור, מנהלת האגף לחינוך קדם יסודי
ד"ר בלהה נוי, מנהלת אגף שפ"י
נירה קדמן, האגף לחינוך קדם יסודי
ליזה כנעני, האגף לחינוך קדם יסודי
חוה פרידמן, אגף שפ"י
צפורה שוורץ, שפ"ח תל אביב

עריכה לשונית: צפורה דונר

הפקה: יעל גבריאלי, מנהלת המחלקה ליידוע חינוכי ופדגוגי

עיצוב וסדר: שושנה שחר

הפקת דפוס: סקורפיו 88

הוצאה לאור: מחלקת הפרסומים, משרד החינוך

תודה ליועצות לגיל הרך ולצוותי הגננות שהתנסו, למדו ולימדו.

תודה מיוחדת והערכה רבה לפרופ' אביגדור קלינגמן על הערותיו המועילות והמחכימות, על האמון שנתן בנו בשלב גיבוש הרעיונות ועל המחמאות...



תוכן העניינים

5	פתח דבר: דליה לימור
7	פתח דבר: ד"ר בלהה נוי
9	הקדמה: אורה גולדהירש, עדנה דשבסקי, שלומית עזריה
11	מצבי חרום – עקרונות התערבות
13	מצבי לחץ: רמות התייחסות
15	מצבי חירום שבהם נדרשת הגננת לפעול
15	א. איום בטחוני מתמשך ("שגרת חירום")
17	ב. אסון או אירוע מעורר חרדה המתרחש בתוך שטח הגן
17	ג. אסון או אירוע מעורר חרדה מחוץ לשטח הגן
17	ד. מלחמה או אסון לאומי
19	עקרונות להתערבות הגננת במצבי חירום:
21	• עקרון מעגלי הפגיעות
22	• עקרון ה"קמ"צ" – קירבה, מיידיות, ציפייה
23	• עקרון הרציפות
25	מצבים של היעדרות מן הגן
27	מצב חירום: התערבות בטווח המידי
29	מצב חירום: התערבות בטווח המידי, הוראות פעולה ראשוניות
31	מצב חירום – תדריך פעולה: תרשים התערבות בגן באירוע חירום
33	התערבות מעמיקה לאורך זמן באירוע חירום
35	התערבות בגן באירוע חירום: מהלך ההתערבות
43	ארגון חיי הגן באופן הדומה להתנהלות השיגרתית
44	קשר עם ההורים
45	מכתב להורים – דוגמא
46	שיחות סיכום

47

היערכות ארגונית

49	צוות לשעת חירום של הגן (צל"ח גן)
49	צוות גן מורחב לשעת חירום (צל"ח גן מורחב)
49	צוות חירום יישובי
49	בניית צל"ח גן
50	בניית צל"ח גן מורחב
50	הורים כוננים
51	תיק אישי לילד
52	ארגז גננת
55	רשימת טלפונים לשעת חירום
61	רשימה ביבליוגרפית ומקורות מומלצים לקריאה נוספת

63

נספחים

65	1. טופס ייפוי כוח
66	2. רשימת מזון מומלץ
67	3. היום שאחרי פרוץ מלחמה
70	4. עולים חדשים בגן
71	5. ילדים בעלי צרכים מיוחדים בגן הרגיל, המיוחד והמשולב
72	6. מסרים עיקריים להדרכת ילדים בגיל הרך בנושא: היערכות למתקפה בלתי קונבנציונאלית
75	7. מאמר: איתותי מצוקה של ילדים בגיל הרך / אורה גולדהירש



הרצון לגונן על ילדים רכים, החווים אירוע טראומטי, לחבקם ולהקל עליהם את הסבל, הנו רצון משותף להורים, לגננות ולכל המבוגרים הבאים עימם במגע.

עבור ילדים רבים בגיל הגן אירוע של אסון מהווה התנסות ראשונה של "אובדן התמימות". תוצאותיו של אירוע של אסון עלולות להיות קשות, שכן הן מערערות את הביטחון בחוקיות ובסדרי עולם ומחבלות באמון הבלתי מוגבל של הילד בכוחו של המבוגר וביכולתו להגן עליו.

ניתן להקל על ילדים להתמודד עם הגילוי הקשה, שהעולם אינו מקום צודק או מוגן, אם נוכל לנטוע בהם את התחושה שגם אם אין בכוחם של המבוגרים המשמעותיים בחייהם להבטיח את שלומם בכל מצב, הם מקבלים ומבינים את מצוקותיהם, עומדים לצדם ללא תנאי ויעשו את כל הניתן כדי להגן עליהם.

לגננת, כדמות מרכזית ומשמעותית בחיי הילדים, תפקיד מכריע בחיזוק הביטחון וביצירת תנאים למוגנות ולהתפתחות תקינה של ילדים למרות הקשיים. על אנשי בריאות הנפש בשפ"י מוטלת החובה לסייע בידי הגננות בתפקיד של החזרת הביטחון והיציבות לחיי הילדים.

סקר משותף, שערך האגף לחינוך-קדם יסודי ואגף שפ"י, מעלה לראש סדר הקשיים את תחושת בדידותה של הגננת והצורך שלה בתמיכת אנשי מקצוע.

בשונה מהמצב הקיים בבית הספר, הגננת איננה חברת צוות חינוכי כלשהו ואינה חווה תמיכה וקירבה של עמיתים, וזאת מעצם היות הגן יחידה מבודדת פיזית וארגונית.

מצב של לחץ עלול להחריף את תחושת הבדידות של הגננת ולהקשות עליה למלא את תפקידה. לפיכך, היערכות מקצועית וארגונית מוקדמת לקראת אפשרויות שונות של מצבי לחץ יסייעו לגננת לתפקד ביעילות ברגע של אמת.

חוברת זו, שנכתבה ע"י אנשי מקצוע באגף שפ"י ובאגף לחינוך קדם-יסודי, מאפשרת לפסיכולוגים וליועצים להכין את הגננות לתפקד בחירום בצורה מקצועית, שיטתית ועקבית. החוברת כוללת שלושה נדבכים:

הקניית כלים מקצועיים, הדרכה על עקרונות ההתמודדות בעת חירום ואימון ע"י סימולציות.

זכותו של כל ילד וילד לגדול בביטחון פיזי ורגשי. גם אם אין בכוחם של אנשי החינוך להבטיח זכות זו כיום, עלינו לעשות הכל כדי להפחית נזקים ולחדש את תחושת הביטחון כדי שבבוא העת יוכלו ילדינו ליצור עולם טוב יותר עבור ילדיהם הם.

ד"ר בלהה נוי

מנהלת אגף שפ"י



ערכה זו מיועדת לך, מנהלת גן הילדים, ולצוות החינוכי של הגן, האחראים לשלומם ולבטחונם של ילדים קטנים, ודואגים לצמיחתם והתפתחותם התקינה בתקופה קשה.

בשנתיים האחרונות נחשפה החברה הישראלית לאיומים בטחוניים, פיגועי טרור, איום במלחמה לא קונבנציונאלית, לצד אסונות הפוקדים לצערנו, משפחות בנסיבות חיים שונות.

ערכה זו מטרתה לסייע לגננת ולצוות הגן להתכונן להתמודדות עם מצבי חירום שונים.

תרחישים אחדים נראים מוכרים, אך עלולים להיות גם אחרים שלא ידענו עד כה.

הערכה מהווה מעין מסגרת, שבתוכה ניתן יהיה לפעול באופן אופטימלי במצבים קשים.

הנושאים שהובאו בערכה זו כוללים **היבטים ארגוניים**, שיכולים לסייע במצבי חירום **והיבטים פסיכו-חינוכיים**, שיתנו מענה לחלק מן השאלות וההתלבטויות המאפיינות מצבי משבר.

בנספחים יש התייחסות לילדים בעלי צרכים מיוחדים הנמצאים בגנים הרגילים, המשולבים והמיוחדים, וכן גם לעולים חדשים בגני הילדים.

בנוסף לכל הנושאים הכלולים בערכה, יועברו, בהתאם לצורך, הנחיות נוספות וייערכו תירגולים שונים שמטרתם לחזק את יכולת העמידה וההתמודדות של ילדים, של הורים ושל צוותים חינוכיים במצבים של קושי, איום ופגיעה.

כהכנה למצבי חירום, יתודרכו הצוותים לתפקד בתנאים של חוסר ארגון ולקבל החלטות במצבים של חוסר וודאות.

מטרת כותבי ערכה זו היא, לתרום להגברת תחושת המסוגלות ולחיזוק החוסן הנפשי של צוותים חינוכיים בגני הילדים.

בציפייה ובתקווה, שנדע כולנו ימים של שלווה!

אורה גולדהירש, עדנה דשבסקי, שלומית עזריה

מצבי לחץ: רמות התייחסות



אירועים רבים ושונים גורמים לתחושת דחק ולחץ. מחולל הלחץ העיקרי הוא **האובדן**: מות אדם קרוב, פציעה ונכות. אך גם אירועים, שאין בהם פגיעה פיזית כלשהי או אובדן, אך עוררו תחושת איום כלשהו על החיים, על שלימות הגוף, או על חיי קרובים, עלולים להגביר את רמת החרדה ולהפחית את יכולת ההתמודדות אצל מי שנחשפו לאיום, ולכן, אף הם בהגדרתם מהווים מצבי לחץ.

לעיתים, הפרשנות לאירוע מסוים נעשית מתוך הסתכלות סובייקטיבית של האדם. מכאן, שתגובת טראומה של אדם לאירוע כלשהו הופכת אותו לאירוע טראומטי עבור אותו אדם, אף שיתכן ובמבט אובייקטיבי אינו כזה. אירועי חיים קשים עלולים להתרחש בנסיבות שונות וממקורות שונים כמו: מחלות, תאונות, אסונות טבע, פשיעה, אבטלה ועוד. ההתייחסות להתרחשותם מוגדרת אף היא כהתמודדות עם מצבי לחץ.

ערכה זו מתמקדת רק בעיתות חירום על רקע המצב הבטחוני במדינה.

אנשי מקצוע העוסקים בתחום של מצבי לחץ מתייחסים לשלושה מימדים

- א. האירוע – המפר את שיווי המשקל והאיזון בחיי האדם.
- ב. התגובות לאירוע: בטווח הקצר ובטווח הארוך.
- ג. החזרה לאיזון – באמצעות פעולות שונות שהאדם פועל.

אירועים על רקע של איום בטחוני מחוללי לחץ יכולים להתרחש ברמות אחדות

רמה אישית

- אירוע שהתרחש מחוץ לכותלי הגן, הקשור לאחד או ליותר מילדי הגן:
 - ✓ מות בפיגוע של קרוב משפחתו של ילד מן הגן בפיגוע.
 - ✓ אירוע טראומטי, שהיו עדים לו ילד מן הגן או מישהו ממשפחתו.
- אירוע שהתרחש בתוך הגן לילד, או למישהו מן הצוות:
 - ✓ פגיעה בתוך הגן
 - ✓ אירוע טראומטי, שנחשפו אליו ילד אחד או יותר מילדי הגן.
 - ✓ אירוע שקרה לגננת או למישהו מצוות הגן.

רמה קהילתית

- אירוע שהתרחש בשכונה או ביישוב שבו ממוקם הגן.
 - ✓ אירוע שבו נפגע ילד אחד או יותר מילדי הגן, או מישהו ממשפחות הילדים.
 - ✓ מצב מעורר חרדה הקשור לתושבי היישוב כמו: התרעה על כניסת מחבלים ליישוב, התכוננות לירי טילים וכדומה.
 - ✓ מצב של התפשטות שמועה, המעוררת בהלה מהווה אף הוא אירוע קהילתי, שיש להתייחס אליו כאל מצב לחץ קהילתי.

רמה לאומית

- אירוע רחב ממדים כגון: מלחמה, אסון לאומי עתיר נפגעים.

מצבי חירום שבהם נדרשת גננת לפעול



- א. איום בטחוני מתמשך ("שגרת חירום")
- ב. אסון או אירוע מעורר חרדה המתרחש בתוך שטח הגן.
- ג. אסון או אירוע מעורר חרדה המתרחש מחוץ לשטח הגן: ביישוב שבו ממוקם הגן או במקום אחר.
- ד. מלחמה או אסון לאומי

בכל אחד מן המצבים הנ"ל, תפעיל הגננת שיקול דעת ותפעל יחד עם צוות הגן ועם צוות החירום המורחב של הגן, בהתאם להנחיות ההתערבות, הניתנות בערכה זו. חומרת האירוע תהיה הגורם המרכזי בקבלת ההחלטות ביחס לאופן ההתערבות. בהמשך יתוארו המצבים השונים, יוגדרו מטרות ההתערבות ויוצעו דרכי התמודדות.

א. איום בטחוני מתמשך ("שגרת חירום")

מצב של איום בטחוני מתמשך מאופיין ע"י תחושות של חרדה, לחץ, תסכול ואף ייאוש מתגבר בקרב שכבות נרחבות באוכלוסיה ברחבי הארץ.

מקור תגובות אלה הוא בריבוי הפיגועים עתירי נפגעים, המתרחשים במקומות שונים, שלעתים משבשים את חיי היומיום ומערערים את הביטחון הבסיסי של האזרחים.

כמו כן, ככל שמתמשכת התקופה של מתח בטחוני ולא נראה פתרון למצב בעתיד הקרוב, מגיבים האנשים ביותר תגובות של מתח וחרדה.

ילדים בגיל הרך חווים רגשות שונים ובהם פחדים, לחץ וחוסר ביטחון, וזאת מתוך תגובות המבוגרים ותחושותיהם. ולכן, גם כשהם מתקשים להבין ולתת משמעות לרגשותיהם, עלולים הילדים לחוות מצוקות מתמשכות, כפי שקורה גם למבוגרים בסביבתם הקרובה.

המתיחות, המצוקה ומצבי החירום המתלווים לחיי השגרה טבעו את המושג: **שגרת חירום**.

אין ספק שפרדוקס טמון בצמד מלים זה: **שגרה**, מעצם טבעה, מאופיינת ע"י הרגלים קבועים במצבי חיים מוכרים, בעוד ש**חירום** מהווה סכנה, או צירוף לא חזוי של נסיבות, הדורשים פעולה מיידית החורגת מן השגרה.

התערבות במצב של איום בטחוני מתמשך

1. מטרת התערבות:

- הורים וצוותים חינוכיים נדרשים לפעול בתקופה זו בדרכים ובאמצעים שונים להשגת המטרות הבאות:
- להקל על הילדים להתמודד עם מציאות חיצונית מאיימת.
 - לאפשר להם לשמר ככל שניתן את שגרת החיים.
 - לתת הזדמנות לכל ילד לבטא את תחושותיו בזמן המתאים לו ובדרך המתאימה לו.
 - לעקוב אחר הילדים בגן לאורך זמן, תוך מתן תשומת לב מיוחדת לילדים בסיכון, אשר חוו חוויה טראומטית בעבר.
 - לתמוך בילדים כאשר הם מאותתים בהתנהגויותיהם על מצוקה נפשית.

2. דרכי ההתערבות בגן:

כאשר משתמשים בצמד המילים "שגרת החירום" הכוונה היא, לשמירה על דריכות יתר, כי מחד גיסא יש לדאוג לקיומה של מסגרת חיים מוכרת הכוללת: משחק, פעילויות גן רגילות, שמירה על חוקים וסדר יום – כל זאת ככל שהמצב מאפשר, ובהתחשב בנסיבות ובאירועים שלא פעם מפרים את השגרה. ומאידך גיסא, מצבי חירום דורשים התארגנות שונה, מציאת דרכי פעולה הולמות וחריגה מן המוכר, עד לרגע שבו ניתן לחזור לשגרה ומתאפשר אורח חיים רגיל.

כמו כן, בתקופה שבה השגרה מופרת לא פעם ע"י מצבי חירום, יש להגביר ערנות ומודעות לקשיי הילדים, לחרדותיהם ולמצוקותיהם ולאפשר גמישות בסדר היום של הגן, לערוך שינויים, כאשר הם נדרשים מכורח המצב, ואף להפחית את הדרישות מן הילדים, כאשר נראה שהם מושפעים באופן קיצוני מאירועי החיים שבסביבתם.

ההתבוננות צריכה להיערך הן על הילדים כקבוצה, אך עליה להיות גם מובחנת, כי חשוב להיענות לכל ילד עפ"י מצבו הרגשי ובהתאם לצרכיו האישיים, ובהתאם לתגובות השונות של ילדים שונים.

יש לשים לב לכך, שבתקופה שבה מתרחשים אירועים טראומטיים, חושפת התקשורת ובעיקר הטלוויזיה את הילדים למחזות קשים ומעוררי אימה של נפגעים והרס.

החוויות הקשות שסופגים ילדים דרך כלי התקשורת ודרך שיחות המבוגרים שבסביבתם, עלולות ללוות אותם לאורך זמן, ולעתים יבטאו אותן הילדים בגן (במילים ובהתנהגויות), באופן שידרוש מן הגננת להגיב, להסביר, לתקן טעויות, לצקת משמעות לאירועים שלא הובנו, ובעיקר:

להרגיע את הילדים ולסע את תחושה, שהאובדן שוארית ואינני עליהם.

ב. אסון או אירוע מעורר חרדה המתרחש בגן

התרחשות אסון בתוך הגן כמו: פיגוע עם נפגעים, חדירת מחבלים לגן, נפילת טיל בתוך הגן או בסביבתו הקרובה, ירי על איזור הגן, בשעות שהותם של הילדים במסגרת, הוא אירוע קשה, הדורש התערבות של כל הגורמים בצל"ח (צוות לשעת חירום). אירוע מסוג זה ילווה ע"י צוותים מקצועיים, שיתנו מענה לצרכים מיידיים העולים תוך כדי האירוע, וילוו את הגן לאורך תקופה גם לאחר סיומו על מנת לדאוג לשיקום ולחזרה לאיזון במידת האפשר.

התרחשות אירוע מעורר חרדה בתוך הגן כמו: קולות נפץ בלתי מזוהים, התרעה על חדירת מחבלים לאיזור, אזעקת שווא, שמועה על קיומו של אירוע, בעת שהותם של הילדים במסגרת הגן, אף שלא נגרמו נזקים ולא היו נפגעים, מהווה אף הוא **מצב חירום** ויש לנקוט צעדים הנדרשים בטווח המידי ובטווח הארוך.

במצבים אלה על הגננת להפעיל את הפעולות המיידיות על פי ההוראות. (ראו: **מצב חירום – הוראות פעולה ראשוניות**, עמ' 29)

ובהמשך תפעל הגננת בתוכנית התערבות ארוכת טווח, המתוארת בעמ' 35.

ג. אסון או אירוע מעורר חרדה המתרחש מחוץ לשטח הגן

כאשר מתרחש אסון או אירוע מעורר חרדה ביישוב שבו ממוקם הגן, מחוץ לשטח הגן, בשעות הגן או לאחר שעות הגן, השפעתו על ילדי הגן עלולה להיות מעיקה ולעיתים טראומטית.

לאירוע יכולה להיות השפעה משמעותית עוד יותר על הגן בכמה מצבים:

- מעורבות ילד אחד או יותר מילדי הגן באירוע שהתרחש מחוץ למסגרת הגן.
- מעורבות מישהו ממשפחתו של אחד הילדים באירוע.
- מעורבות של מישהו מצוות הגן.
- אירוע שמעורבים בו ילדים צעירים ובשל קירבה פיזית למקום האירוע, או בשל קירבה לגיל הילדים, מעורר הזדהות ותחושה ש"זה עלול היה לקרות אצלנו".
- אירוע שהתרחש ביישוב שבו ממוקם הגן ועורר חרדה בקרב מעגלים רחבים באוכלוסייה.

במצבים אלה על הגננת לפעול לפי ההוראות. (ראו עמ' 29)

ד. מלחמה או אסון לאומי

אסון המקיף מעגלי אוכלוסייה נרחבים בכל הארץ כמו: מלחמה, פעולת חבלה נרחבת מכל סוג שהוא, או פגיעה אחרת, מהווה מצב חירום לאומי, שבו יש לקבל הנחיות מגורמים רשמיים (משרדי ממשלה, צה"ל), להתארגן ברמת יישוב ולפעול בהתאם להוראות שיועברו באמצעי התקשורת ההמוניים (רדיו, טלוויזיה ועוד).

בסעיף זה נכללים גם מצבים מיוחדים ללא נפגעים כמו: הכרזת מלחמה, איום לפגיעה בנשק לא קונבנציונלי (כימי, ביולוגי) או מצב כוננות כלשהו.

(ראו גם: חוברת ההדרכה להתגוננות במלחמה לא קונבנציונאלית פיקוד העורף ומשרד החינוך, 2002)

מצבים שתוארו בטעיפת ה' ג' ז' יפעילו הגנת וזנות החירות של הגן את תוכניות ההתערבות ע"י המתואר בהמשך (ראו עמ' 29 ועמ' 35)

הערה:

יש לעקוב בעירנות אחר חוזרי מנכ"ל משרד החינוך, אגרות של הנהלת האגף לחינוך קדם יסודי ומפקחות גני הילדים, הנחיות מטעם הקב"ט היישובי והוראות שניתנות ע"י פיקוד העורף בנושא חירום כדי להיערך בהתאם לנדרש ולפעול עפ"י ההנחיות.

(מומלץ לשמור יחד עם ערכה זו את כל החוזרים וההנחיות בנושא חירום על מנת שיהיו זמינים בשעת הצורך)

עקרונות להתערבות הגנת במצבי חירום



מצבי חירום שונים מפרים בצורה חריפה את חיי השגרה בגן, (כפי שתואר בסעיפים ב' ג' ד'), והם מחייבים את התערבותם של הגנת ושל הצוות החינוכי בטווח המידי: בעת התרחשות האירוע, ולאחריו: בתוכנית התערבות מתמשכת לאורך זמן.

אוכלוסיות יעד:

- א. הילד הנפגע או הילדים הנפגעים הישירים
- ב. קבוצת ילדי הגן הסובבים את הנפגעים
- ג. משפחות הילדים הנפגעים
- ד. משפחות כלל ילדי הגן
(ראו הרחבה בפרק "מעגלי פגיעות" עמ' 20)

מטרות ההתערבות:

- לסייע לילדי הגן להתמודד עם תחושות החרדה, אי־הודאות, חוסר השליטה והדאגה שמקורם במצב החירום.
- להגביר את תחושת הביטחון והמוגנות בגן הן בקרב הילדים והן בקרב הוריהם.
- להוות מודל להתנהגות תומכת ומתמודדת לילדי הגן ולהוריהם מול המצב המאיים, מתוך ידיעה והכרה בכך שתגובות ילדים מושפעות מאד מתגובות המבוגרים שבסביבתם.
- לאתר ילדים המגיבים בתגובות של מצוקה לאורך זמן, להיוועץ באנשי מקצוע ובמידת הצורך להפנותם לאבחון ולקבלת טיפול.

עקרונות ההתערבות:

קלינגמן, רביב ושטיין (2000) מתבססים על שלושה עקרונות המתווים את הדרך להתערבות יעילה במצב חירום:

1. עקרון מעגלי הפגיעות
2. "עקרון הקמ'צ" – קירבה, מיידיות, ציפייה
3. עקרון הרציפות

להלן העקרונות המוצעים הכוללים את יישומיהם בגן הילדים:



עקרון זה מצביע על כך, שמידת הסיכון לפגיעות הרגשית וההסתגלותית של הילד מושפעת מ"הקירבה" שלו לאירוע החירום.

הקירבה יכולה להיות קירבה פיזית ממשית, אך היא עלולה להיות גם קירבה פסיכולוגית, כזו הנובעת מתחושה פנימית סובייקטיבית.

ההתערבות תתמקד תחילה בנפגעים שיוגדרו כבעלי סיכון גבוה, שהם אלה הנמצאים במעגל הראשון.

במעגל הראשון: **נפגעים מפגיעה וחשיפה ישירה**, ילדים שנפגעו בעצמם, או שבני משפחתם הגרעינית נפגעו באירוע החירום.

במעגל השני: **נפגעים בחשיפה ישירה**, ילדים שאנשים הקרובים להם נפגעו כמו: קרובי משפחה, חברים קרובים וכד'.

במעגל השלישי: **נפגעים בחשיפה בדרגה גבוהה**, ילדים שאינם נפגעים ישירים ואשר גם קרוביהם לא נפגעו, אך הם בעלי מעורבות גבוהה באירוע: עדי ראייה, או כאלה שכמעט נפגעו ואף ילדים שהיו חשופים **באופן מוגזם** למראות קשים בשידורי טלוויזיה.

במעגל הרביעי: **מעורבים בעקיפין**, ילדים שעברו טראומה קודמת ואשר האירוע הנוכחי עלול להזכיר להם את טראומת העבר ולעורר את מצוקתם מחדש.

במעגל החמישי: **מעורבים מתוך היכרות עם הנפגעים**, ילדים שמכירים את הנפגעים, אך הם אינם קרובים להם.

במעגל השישי: **מעורבים מתוך כלל ילדי הגן, המעורבים מתוך מגע עקיף עם האירוע**, ילדים ששמעו על האירוע או נחשפו לו באמצעי התקשורת.

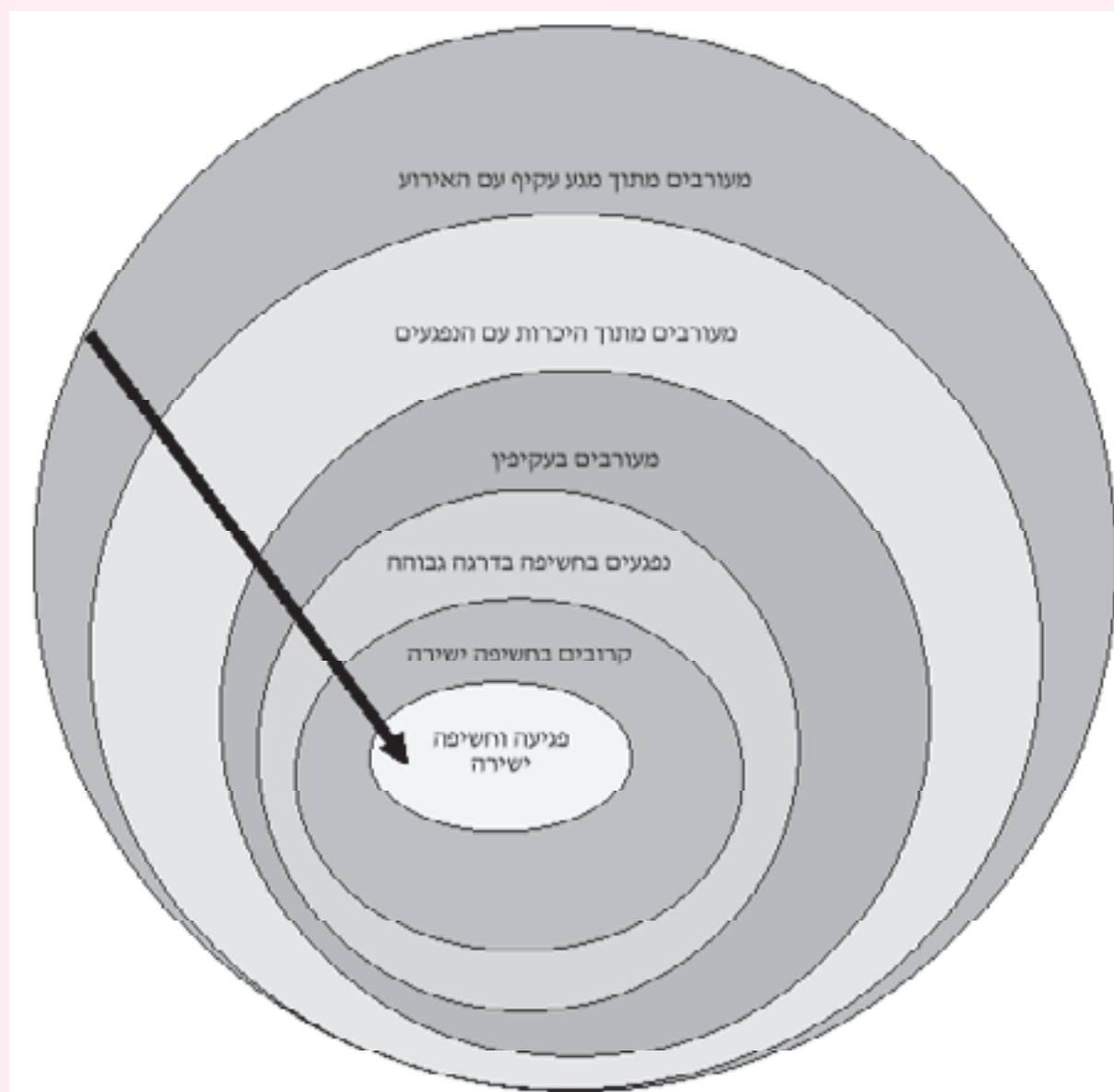
כל המעגלים המתוארים מוגדרים כ**מעגלי פגיעות**, וכל מעגל דורש התערבות כלשהי לאחר התרחשות אירוע חירום.

ההנחה העומדת מאחורי גישה זו היא, שאירוע חירום עלול להיות טראומטי לילדים מכל מעגלי הפגיעות, וחלקם עלולים לפתח תגובות של מצוקה.

מיפוי הילדים במעגלי הפגיעות השונים יאפשר לגננת, בסיוע גורמים מקצועיים מלווים, לתכנן התייחסות דיפרנציאלית ולהתאים את ההתערבות לילדים מכל מעגלי הפגיעות.

הערה: במהלך ההתערבות חשוב להיות עירניים לתגובות קיצוניות, המופיעות אצל מי שמוגדרים במעגלים רחוקים יחסית, שכן לעיתים, אף שמבחינת ההגדרה יהיו ילדים אחדים "רחוקים", יש להתייחס אליהם כפגיעים וכזקוקים להתערבות מיידית כאשר מתגלות אצלם תגובות חריפות.

עקרון מעגלי הפגיעות



עקרון הקמ"צ - קירבה, מיידיות, ציפייה



עיקרון זה מכוון אותנו לדרכים שיש לנקוט על מנת לחזור לשגרה בצורה הטובה ביותר.

החזרה למסגרת המוכרת והשגרתית בהדרגתיות מסייעת להחזיר תחושה של המשכיות ורגיעה.

ילדים צעירים זקוקים לסדר ולארגון בחיי היומיום שלהם גם בשגרת החיים, על אחת כמה וכמה לאחר אירוע טראומטי, שהפר את האיזון ופגע בתחושת הביטחון שלהם. החזרה לפעילויות מוכרות ואף לדרישות ולציפיות יומיומיות מחזקת את הילדים ונוטעת בהם כוחות להתמודד עם קשיים.

הגן הוא מסגרת טבעית עבור הילדים. לכן, יש בכוחם של הגננת וצוות הגן לתרום תרומה משמעותית לתהליך החזרה לשגרה של ילדים שעברו משבר או טראומה.

כיצד להחזיר לשיגרה?

יש להתייחס לשלושת המימדים הבאים:

קירבה – מתייחסת להיבט הפיזי ולהיבט החברתי.

הקירבה הפיסית מתייחסת לכך, שחשוב לא לנתק את הילדים מהמסגרת הטבעית שלהם (בגן ובבית), כדי שיוכלו לחזור לאיזון ולהסתגל לשגרה.

הקירבה החברתית מכוונת לכך, שהאנשים המוכרים ביותר לילדים הם שיסייעו להם להתמודד – הצוות החינוכי הקבוע בגן, ההורים או בני המשפחה המוכרים לילדים.

מיידיות – מצביעה על כך שאת ההתערבות יש להתחיל סמוך ככל הניתן לזמן התרחשות האירוע. כאשר כל שלב בהתערבות מתייחס למצבם של הילדים, ליכולתם לשתף פעולה ולהיתרם מן ההתערבות.

ציפייה – ההתערבות אמורה להעביר מסר של ציפייה לחזרה לשגרה, אמונה ביכולת ההתאוששות מן המשבר והפחתה הדרגתית של תחושת הבלבול וחוסר האונים שהתלווה אליו.

**החזרה לשיגרה זריכה להתחשה בקצה האישי של כל ילד,
בקשיית הצפויים וההשפעות המתמשכות של האירוע שהו הילדים, כל אחד בדרכו.**

(ראו גם סעיף: מצבים של היעדרות מן הגן עמ' 25)

עקרון הרציפות



עיקרון זה מתייחס לכך, שאירוע חירום נחוה כשבר בחיי היום יום וקוטע אותם באופן שמפר את האיזון ואת הרצף בתחומי החיים השונים.

התערבות במצב חירום אמורה להחזיר את תחושת הרצף והביטחון.

רציפות קוגניטיבית (תודעתית-חשיבתית)

לאחר אירוע טראומטי נפגעת לעיתים היכולת להבין מה קרה, לשחזר את השתלשלות העיניינים לפני הפגיעה ואחריה יש מצבים של אבדן זכרון, כל אלה מגבירים תחושה של בלבול וחוסר ארגון מחשבתית.

התערבות: סיוע לילדים להיזכר באירועים שקרו לפני מצב המשבר, במצב המשבר ואחריו, בכדי ליצור סדר כרונולוגי מובן.

(מה קרה קודם? מה אירע אחר כך? איפה הייתי? איפה היו בני משפחתי? למה לא הגיעו אלי הורי באופן מידי? איפה היו חברי מן הגן, הגננת? ועוד).

רציפות הזהות

בעקבות טראומה נקטעים לפעמים הרגלי חיים, חוקים ומנהגים, שאפיינו את חיי השגרה בבית לדוגמה: ילדים שנהגו לישון במיטתם, ישנים במיטת הוריהם, הורים ששמרו על מסגרת של ארוחות, מותרים עליה ומאפשרים אכילה מזדמנת, או מרשים אכילה מופרזת של ממתקים, ילדים שנפרדו מהוריהם בפתח הגן מסרבים להיכנס ללא ליווי ההורה.

במשפחה שחווה אבדן ושכול לעיתים הקיטוע בולט גם במקומם ובתפקידיהם של בני המשפחה.

התערבות: שמירה על "תעודת הזהות" (מי אני, לאן אני שייך וכו') של הילדים בגן ובמשפחה והגשת עזרה לילדים בהשבת הסדר בשמירה על הרגלים קודמים, בבחירה ובהעדפות, שמירה על המקום והתפקידים במשפחה ובחברה, ככל שניתן בהתאם לנסיבות.

השאלות שבהן מתלבט הילד ושלהן הוא מחפש מענה הן:

האם מה שקורה ישפיע על מקומי ותפקידי בגן ובמשפחה?

האם אני אצטרך כעת לשמור על האחרים?

האם גם אחרי האירוע אוכל להתנהג כמו קודם?

האם מותר לי לשמוח ולצחוק, לשחק למרות מה שקרה?

במקרים קיצוניים שבהם האסון אכן גרם לשינוי דרמטי בזהות (אבדן של שני ההורים, העברת הילד לבית אחר, שינוי מהותי במבנה החיים שאחרי האסון), יש צורך בבנייה הדרגתית של הזהות החדשה. (ילדים ומשפחות שחווים מצבים אלה ילוו אנשי מקצוע בטיפול מעמיק).

רציפות בין-אישית

בעקבות אירוע טראומטי קורה לא פעם קיטוע פיזי בין השותפים לאירוע לבין אלה שלא היו חלק ממנו ולעיתים גם בין אלה שהיו בו. בעקבות המשבר יש לעיתים גם "התרחקות" ביחסים: ילדים שהיתה ביניהם חברות קבועה וקרובה, ואשר בעקבות המשבר השתנו דפוסי החברות, לעיתים חווים זאת כ"התרחקות" או התרופפות הקשר.

התערבות: שמירה על קשר רציף ועקבי עם הדמויות המשמעותיות בחיי הילד: עם הגננת, עם ההורים ועם בני משפחה אחרים, חברים וכד'.

החזרת התחושה לילד שכל המבוגרים והילדים שהיו חלק מחייו, ממשיכים את קשריו איתו, נשארים חלק מחייו והוא חלק מחייהם. הקשרים יישמרו בכל דרך אפשרית: במפגשים, בביקורים, במכתבים, בשיחות טלפוניות, בהקלטות ובכל דרך אחרת המתאימה למצב.

כפי שמצוין בסעיף קודם, כאשר הילד איבד אנשים קרובים בסביבתו (במשפחה או בקבוצת חבריו), יתוכננו מהלכים טיפוליים עם אנשי מקצוע מומחים בתחום.

רציפות תפקודית

בעקבות אירוע טראומטי לרוב יש הפסקה של כל תפקודי החיים במסגרת הבית ומחוצה לו. לעיתים הורים מפסיקים את עבודתם לזמן מה ונשארים בבית, ילדים אינם חוזרים למסגרת החינוכית שאליה הם משתייכים, במצבים מסויימים ילדים עוברים לבית קרובים באיזור המרוחק מביתם, ואורח החיים משתנה.

התערבות: סיוע בחזרה לתפקוד הרגיל בגן ובבית: חזרה לסדר יום שגרת, לשמירה על חוקים, לפעילויות פנאי, למשחק ועוד. עידוד לחזרה לכל המסגרות הקודמות, להשתייכות מחודשת לפעילות יומיומית רגילה וזאת, ככל שניתן, בהתחשב בנסיבות ובמצב הילדים בעקבות האירועים. במצבי חיים שבהם ילדים רחוקים מביתם, מסיבות שונות, חשוב שבסביבה הזרה יסופקו להם פעילויות המוכרות להם מחיי היום יום (צעצועים מוכרים, ספרים, חפצים ומשחקים מן הבית ומן הגן).

(ראו גם מצבים של היעדרות מן הגן עמ' 25 וכן נספח: **היום שלאחר פרוץ המלחמה**).

העקרונות שתוארו לעיל מתווים את ההתערבות במצב חירום.

יש להתייחס לעקרונות אלה כאל קווים מנחים, מעין "שלד", שהעת הזורק יותאם

לאירוע עצמו ולתנאים האפשריים.

עקרונות אלה יהיו בבסיס עבודת צוות החירום שהרכבו מתואר בפרק הזן

בהערכות ארגונית (ראו עמ' 49).

מצבים של היעדרות מן הגן



בעקבות מצבי חירום יכולים ילדים בודדים להיעדר מן הגן לפרק זמן מסוים עקב פגיעה או פגיעה רגשית, המחייבת טיפול בסביבה מוגנת.

לעתים ההיעדרות משגרת הגן כוללת את כל ילדי הגן, עפ"י הוראה ממקור רשמי (כמו במלחמת המפרץ).

חשיבות שמירת קשר רציף

עצם הניתוק מן הגן לפרק זמן קצר או ארוך מקשה על החזרה לשגרה. בגן מתרחשים אירועים, נצברות חוויות ומתקיימים תהליכים, שהנעדרים אינם שותפים להם.

יחסי חברות משתנים לעתים, והילד הנעדר צריך עם חזרתו למסגרת, לשוב ולתפוס מקום בחברת הילדים, ויחד עם זאת גם להתערות בתכנים ובפעילויות הגן.

מסיבות אלה יש חשיבות רבה לשמירת קשר רציף עם הילד ועם הוריו במשך תקופת היעדרות וההסתגלות גם יחד.

רציפות הקשר יכולה להתקיים בכמה רמות:

- א. קשר של צוות הגן עם הורי הילדים שאינם מגיעים לגן.
- ב. קשר של צוות הגן עם הגורמים המטפלים בילדים.
- ג. קשר של צוות הגן עם הילדים עצמם.
- ד. קשר של ילדי הגן עם הילדים שאינם מגיעים לגן בהתאם לתנאי המצב: מכתבים, שיחות טלפון, ביקורים מתוכננים.
- ה. ליווי ומעורבות בתהליך ההחלמה וההתכוננות לקראת החזרה של הילד לגן.
- ו. תכנון קליטת הילד בגן עם הוריו ועם הצוות הטיפולי.
- ז. קליטת הילד חזרה לגן – תהליך שילובו מחדש

לעיתים עקב מצוקות קשות המתעוררות במשפחה לאחר האירוע, יש נטיה מצד המשפחה להסתגר ולהימנע מקשר עם העולם הסובב.

צוות הגן עלול להתקל בהתנגדות מצד המשפחה ואף בדחיית הנסיונות לשמור על קשר עם הילד.

רגישות ועדינות בכל פנייה נדרשות ביצירת תקשורת עם המשפחה. יחס של כבוד והתחשבות ברצון המשפחה, יחד עם גיטוש וחיפוש דרך ליצירת קשר יכולה להוביל לחידוש מגע עם הילד ומשפחתו. חשוב שצוות הגן לא יפתח רגשות כעס או האשמה כלפי המשפחה הדוחה קשר ויגלה הבנה למצבה המיוחד.

כאשר צוות הגן מתקשה לחדש קשר עם המשפחה באופן ישיר, אפשר להיעזר בגורמים המצויים בקשר עם המשפחה ודרכם להעביר מסרים של תמיכה וקירבה.

החזרה לגן לאחר היעדרות ממנו דורשת התארגנות מערכתית של צוות הגן כולו (גננת וגננת משלימה,

סייעת וסייעת משלימה) כדי להחזיר את הפעילות הלימודית והחברתית בגן לתהליך של הסתגלות מחדש לחיי שגרה: של בודדים או של קבוצות.

הכנה לקליטה

הכנת הילד – ילד שנעדר מן הגן לפרק זמן קצר או ארוך בעקבות אירוע טראומטי, זקוק להכנה לקראת החזרה לשגרה ולמסגרת הגן.

חשוב להיות ערים לכך, שלעתים ילד שנזקק להשגחה ביתית, עלול לפרש בטעות שבניגוד לביתו, הגן אינו בטוח עבורו. במצב זה החזרה לגן עלולה להיתפס על ידו כמאיימת.

כדאי לשוחח עם הילד לפני חזרתו לגן ולאפשר לו לבטא את חששותיו. יש לבדוק איתו האם הוא מעוניין לספר לחבריו עם חזרתו, על מה שעבר עליו. חשוב להבין מהן ציפיותיו מן הגננת, מצוות הגן ומחבריו לגן, על מנת לעזור לקליטתו המהירה.

הכנה מערכתית – מסגרת הגן הקולטת ילד או קבוצת ילדים שנעדרו מן הגן, תיערך לקראת הקליטה הן מבחינת ההיערכות הארגונית של המערכת והן בהתייחסות הפסיכו-חינוכית לילד הנקלט ולמערכת הקולטת (צוות הגן, ילדי הגן והוריהם).

ההיערכות הארגונית תכלול שינויים בסביבה הפיזית, שיותאמו לילד שנפגע (פציעה ונכות), וכן גם שינויים בסדר היום של הגן במידת הצורך.

ההיערכות הפסיכו-חינוכית תכלול שיחות הכנה עם ילדי הגן (ולעתים גם עם ההורים), וכן תכלול גם מפגש מקדים של הגננת עם הילד החוזר לגן לאחר היעדרות ממנו.

הכנת הילדים לקליטת ילד שנעדר מן הגן (או קבוצת ילדים שנעדרו מן הגן) תכלול: שיחה המעבירה מידע על מצב הילד ועל צרכיו המיוחדים, מתן תשובות לשאלות שהילדים מעלים, מתן הזדמנות להעלות חששות וזכרונות מן האירוע והתארגנות לקליטת הילד תוך הגשת סיוע והתייחסות אמפטיית.

במפגש מקדים עם הילד החוזר תוכל הגננת לשתף אותו בשיחה שהתנהלה בגן לקראת חזרתו, חשוב לשמוע את התייחסויותיו ולהיות חלק מהתכוננותו לחזרה לגן.

קבלת הפנים בגן: יש ילדים שקבלת פנים חגיגית יכולה לשמח אותם ולהגביר בהם את תחושת השייכות למסגרת הגן. לעומת זאת, חשוב לגלות רגישות כלפי ילדים, שעמידה ב"מרכז הבמה" מעוררת אצלם אי-נוחות ומבוכה, ולנהוג בהתאמה לאישיותו ולמצבו של כל ילד.

מצב חירום: התערבות בטווח המיידי



הוראות פעולה ראשוניות לגננת ולצוות הגן

מצבי חירום

- ❖ התרחשות אירוע כלשהו שבו נפגע ילד אחד או יותר מילדי הגן, או מישהו מן הצוות, או התעוררות סכנה כלשהי במהלך יום הלימודים;
- ❖ קיום חשש להתרחשות אירוע בסביבות הגן (נשמע ירי, פיצוץ);
- ❖ התרחשות אירוע ביישוב שבו ממוקם הגן;
- ❖ התעוררות דאגה וחרדה בעקבות אירוע או סכנה, או התפשטות שמועה בדבר אירוע באחת מן הרמות הבאות: הרמה האישית, הרמה הקהילתית, הרמה הלאומית;

תרחישים אפשריים

- ✓ מות הורה של ילד מן הגן.
- ✓ בפיגוע שהתרחש מחוץ לגן נפגע ילד/ילדים/הורים/מישהו מצוות הגן.
- ✓ ילד אחד או יותר מילדי הגן היו עדי ראייה לאירוע טראומטי כגון: התקפת מחבלים, פיגוע.
- ✓ התרחשות אירוע טראומטי (פיגוע, התרעה על סכנה).
- ✓ אירוע טראומטי שאירע למישהו מצוות הגן, בתוך הגן או מחוצה לו כגון: מוות, פציעה, אסון משפחתי.
- ✓ חדירת מחבלים לאזור שבו ממוקם הגן.
- ✓ קולות נפץ בלתי מזוהים ללא הודעה רשמית כלשהי.
- ✓ אירוע אחר כלשהו המעורר דאגה וחרדה.

מקורות מידע

- ✓ מידע אישי (נוכחות או שותפות לאירוע)
- ✓ מקור המידע בשמועה שהתפשטה, מדיווחי הורים של ילדים הגרים בשכנות לגן ועוד.
- ✓ מקור מוסמך (ככל שאפשר בהתאם לנסיבות)

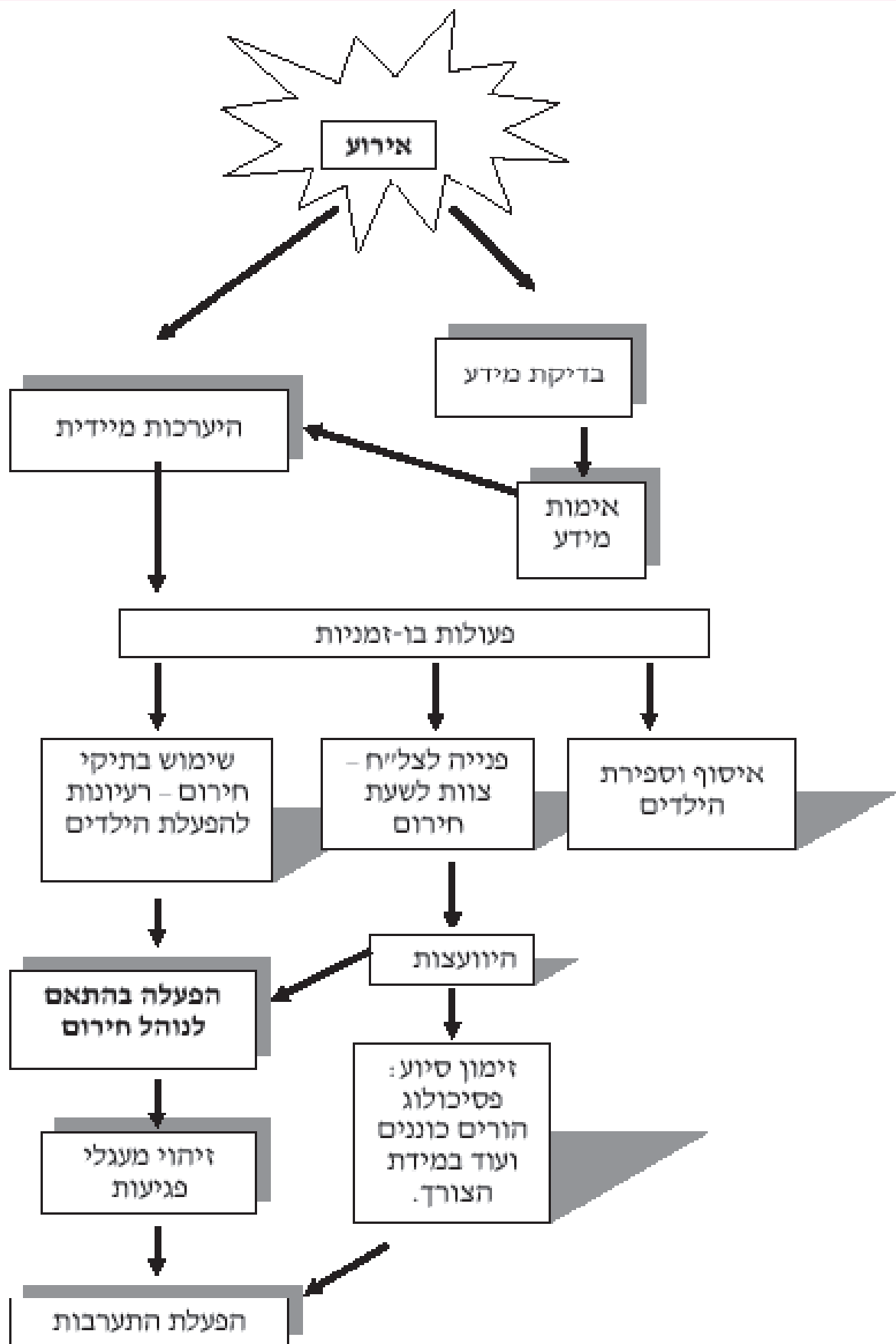
אימות המידע

- יש לבדוק האם המידע התקבל ממקור מוסמך
- יש להמשיך בפעולות המתבקשות רק כאשר ברור שהמידע אומת.

הוראות פעולה

1. אספו את ילדי הגן לתוך המבנה במקום הבטוח ביותר כגון: ממ"ד, מקלט. ערכו ספירה לבדיקה שכל הילדים נמצאים.
 2. התקשרו טלפונית לאחד מאנשי צוות החירום של הגן, או לאיש קשר שיוכל להזעיק עזרה ולהעביר הודעות. דווחו על מה שקרה.
 - זכרו להזהרות בשמכם המלא, לציין שם וכתובת של הגן ומספרי הטלפונים, כולל ניידים, שברשותכם. במקרה שאינכם מצליחים, מכל סיבה שהיא, ליצור קשר, תוכלו לפעול באופן עצמאי, בהתאם לידע ולכלים שרכשתם בשלב ההכנה להתמודדות עם מצבי חירום. הפעילו שיקולי דעת באשר לצעדים מיוחדים שיש לנקוט, לדוגמה: הזעיקו את ההורים הכוננים ואת שאר אנשי צוות הכוננות בהתאם לנדרש.
 3. המשיכו בשגרת חיי הגן ככל שניתן, בהתאם לחומרת האירוע, בהתאם להוראות שתקבלו ובהתייעצות עם נציג מצוות הסיוע.
 4. אם מתארך זמן ההמתנה (שהות במקלט, או הוראה שלא להוציא את הילדים), תוכלו להשתמש ב"תיקי החירום" של הילדים וב"ארגז הכלים של הגננת" (ראו עמ' 51-52) להרגעת הילדים ולהקלה על השהות הממושכת.
 5. פעלו עפ"י הוראות טלפוניות הניתנות לכם, רק לאחר שוידאתם עם מי אתם משוחחים. (קב"ט היישוב, מנהל מחלקת החינוך או נציגו, אגף שירותי רווחה, כוחות הביטחון) במידת האפשר, רשמו את ההודעה שקיבלתם, את שמו המלא של המודיע, וכן את שעת ההודעה.
 6. על אף ההתרגשות והסערה הנפשית בעקבות האירוע, נסו להירגע ולהפנים בשלב זה את הרגשות המתפרצים, כדי שלא לעורר או להגביר חרדה אצל ילדי הגן. דברו בקול שקט, הרגיעו ילדים ומבוגרים בסביבה.
 7. היזהרו שלא לחשוף את ילדי הגן לקטעי מידע שהם עלולים לקלוט באופן בלתי מבוקר משיחות טלפון, משיחות בין מבוגרים כגון: הורים הנכנסים לגן וכו'; דאגו לכך שהילדים יהיו עסוקים בפעילויות, הרחוקות ממקום שבו מתנהלות שיחות.
 8. הימנעו משיחות עם זרים, עם עיתונאים, עם אנשים שאין להם קשר לאירוע ועם סקרנים. בכל פנייה של איש תקשורת, יש להפנותו לדובר הרשות המקומית, או לדובר המחוז במשרד החינוך.
 9. נהגו בהתאם להוראות בעת שחרור ילדים מן הגן, כאשר באים בני משפחה לקחתם.
- (ראו בנספח **טופס ייפוי כוח**).

מצב חירום - תזריך פעולה



התערבות מעמיקה לאורך זמן באירוע חירום



ההתערבות שתוארה בעמ' 29 ע' 31 הינה התערבות הטווח המיידי ובהמשכה נדרשת התערבות מעמיקה לאורך זמן שתתואר להלן ביתר פירוט.

התערבות בגן באירוע חירום

- א. איסוף מידע
- ב. פנייה לגורמי תמיכה של הגננת – צוות החירום של הגן.
- ג. עיבוד המידע על אירוע החירום לשם הצגתו לילדי הגן.

א. איסוף מידע

כאשר הגננת מזהה את אחד המצבים המוגדרים כמצבים להפעלת תכנית חירום (ראו סעיף "מצבים שבהם יש לפעול בתכנית חירום" עמ' 15), עליה לוודא כי מקור האינפורמציה המתקבלת הינה הוא ממקור מוסמך ככל האפשר:

- קרוב משפחה של נפגע (מדרגה ראשונה)
- משטרה או שירותי הצלה אחרים
- משרד ברשות המקומית (מחלקת החינוך, הרווחה או אחר)
- קב"ט הישוב
- שירות פסיכולוגי
- בית-חולים
- גורם צבאי
- גורם מוסמך אחר

יש לאסוף את המידע המרחבי העונה על השאלות

- מה קרה באירוע?
- מי הנפגעים?
- מי נכח באירוע?
- כיצד טופל עד כה מי שנפגע?
- מהם מקורות התמיכה שגויסו לנפגעים?
- מי מילדי הגן היה בקירבת האירוע?

ב. פנייה לגורמי תמיכה של הגן - (צל"ח) צוותים לשעת חירום

בכל יישוב יוקמו צוותים לשעת חירום (צל"ח).

צוותים אלה יפעלו בשיתוף פעולה בשלבי ההכנה: ילמדו את הנושא של מצבי לחץ על היבטיו השונים, יתנסו בסימולציות המדמות מצבי חירום וירכשו כלים להתמודדות. - כל אלה, יש בהם כדי לסייע לתפקוד בזמן אמת, אם צוות הגן ידרש לכך.

(ראו הקמת צל"ח בעמ' 49)

לאחר קבלת האינפורמציה על פרטי אירוע החירום, תפעל הגננת תפעל עפ"י שיקולי דעת הולמים למצב. במידת האפשר, היא מצופה לפנות לצוותי החירום של הגן (צל"ח גן וצל"ח גן מורחב), ואלה שיוכלו לסייע לה לנהל את ההתערבות הנדרשת בצורה הטובה ביותר. פנייה זו חשובה הן כדי לאפשר תמיכה רגשית לגננת עצמה, הנאלצת לפעול בשעות קשות, כשהיא עצמה במצב רגשי קשה, והן כדי לתכנן יחד את ההתערבות המתבקשת.

צוות החירום של הגן (צל"ח גן) כולל את אנשי צוות הגן: הגננת - מנהלת הגן, סייעת הגן, גננת משלימה וסייעת משלימה, גנת שי"ח, גננות עמיתות והורים כוננים. במקומות אחדים כולל הצוות גם תלמידים מתנדבים מהכיתות הגבוהות של ביה"ס המאמץ.

צוות החירום המורחב (צל"ח גן מורחב) כולל את: מפקחת הגן, פסיכולוג מהשפ"ח, יועצת חינוכית, נציג הרשות המקומית, האחראי על גני הילדים.

עם זאת, לא תמיד יוכלו הגננת וצוות הגן לקבל את הסיוע מיידית. במצבים שבהם נגישות הצל"ח אינה זמינה, תנחה הגננת את המבוגרים הנמצאים בגן, ויחד יפעלו בהתאם לידע שרכשו בשלבי ההכנה, עד הגעת העזרה של הצל"ח.

ג. עיבוד המידע על אירוע החירום עם איש מקצוע מצוות החירום לשם הצגתו לילדי הגן

לאחר קבלת המידע על ידי הגננת ולאחר היוועצות עם אנשי הצוות האחרים והצל"ח בפרטי האירוע, יש לעבד את המידע באופן שניתן יהיה להעבירו לילדי הגן, בהתאמה לגילם ולרמת הבנתם.

הפסיכולוג / יועץ של הצל"ח ילווה את הגננת וידריך אותה בתכנון נוסח ההסבר והמסרים שהיא עתידה להעביר לילדים. הגננת תוכל לשתף את איש המקצוע במצוקותיה וחששותיה, בשאלות המטרידות אותה, הגננת תיוועץ בו, ותקבל תמיכה מקצועית, שתעזור לה לצאת מתחושת הבהירות והחרדה המתלוות לאירועים קשים.

מהלך ההתערבות



ההתערבות המתוכננת המתמקדת בילדי הגן, תתקיים בתהליך הכולל שלבים אחדים:

- העברת מידע על אירוע טראומטי לילדי הגן
- תהליך עיבוד האירוע הטראומטי: שיחה קבוצתית ופעילות יצירתית, משחקית-סימבולית
- ארגון חיי הגן באופן הדומה להתנהלות השגרתית
- קשר עם ההורים – העברת מידע והיענות לפניות
- שיחות סיכום – הגננת, הצוות החינוכי וצוות החירום המסייע.
- מעקב אחר התנהגות הילדים בימים ובתקופה שלאחר האירוע.

להלן תיאור מהלך ההתערבות בכל שלבי התהליך:

העברת מידע על אירוע טראומטי לילדי הגן.

בהעברת מידע על אירוע טראומטי לילדי הגן, חשוב להתייחס הן למרכיבים הקוגניטיביים (עובדות, הסברים, פרשנות של ההתרחשות), והן למרכיבים הרגשיים (פחד, בהלה, עצבות).

המידע שמועבר לילדים צריך להיות מנוסח באופן אמין, עובדתי, ברור, וקצר.

בניסוח הדברים יש להבחין בין עובדות ובין פרשנויות ושמעות, חשוב לעזור לילדים להתייחס לעיקר ולהתעלם מן הטפל.

אתי לטפח לידידות?

אין ספק ששיתוף ילדי הגן בעובדות ובהתרחשויות חשוב שיעשה קרוב ככל שניתן להתרחשות האירוע עצמו. כאשר המידע האמיתי אינו ניתן לילדים, הם מפליגים בדמיונם ומשלימים לעצמם את ה"סיפור" בדרכם הילדית השואבת קטעי מידע מהסביבה. לא פעם ה"סיפור" הראשוני נחרט כה עמוק, עד שקשה לתקנו, כמו כן העיוותים בעובדות לעיתים מקרבים את הילדים למרכז האירוע, למרות שעובדתית הם רחוקים ממנו. לדוגמה: ילד שלא קלט את פרטיו של אירוע ירי בישוב מסוים, סיפר שאימו נהרגה אף שהנפגעת היתה אישה, שאינו מכיר מישוב אחר.

האם לשוחח עם כלל ילדי הגן?

את המידע אפשר להעביר לכל קבוצת הילדים יחד, לקבוצות קטנות, או ליחידים. ההחלטה באיזו צורה לקיים שיחה עם הילדים תתקבל בהתייחס לאירוע ולמידת השפעתו על ילדי הגן, וזאת בהתחשב בגיל הילדים, ביכולת ההבנה שלהם ובתחושת הגננת בדבר נחיצות השיתוף.

לאחר התרחשות אירוע טראומטי, שכולם מודעים לו והוא מכה גלים, כאשר מתקיימות בין הילדים שיחות ספונטניות, וכאשר הם מעבירים זה לזה ידיעות ושמעות, ונראה שכל ילדי הגן מעורבים בהתרחשות, אז חשוב לקיים שיחה לכלל ילדי הגן ובמידת הצורך יש להמשיך לשוחח בקבוצות קטנות ועם יחידים.

ישיבה בקבוצה של כלל ילדי הגן משרה אווירה של יחד ומפחיתה את תחושת הפחד.

כאיזו דרך להעביר חידושי?

הגננת משמשת לילדים מודל להתמודדות עם המצב, לכן יש חשיבות לדרך שבה תשוחח עם הילדים ולא רק לתוכן הדברים. יש לה השפעה בשל היכולת שלה לווסת את הרגשות הקשים ולשלוט בהם כדי להתמודד עם מצב הלחץ.

חשוב שהעברת המידע לילדים תיעשה במקום השגרתו בגן: מקום המפגש הקבוצתי, כאשר הילדים יושבים בצורה המקובלת והמוכרת להם מחיי היומיום. (חשוב להפעיל ילדים בחיי השגרה גם במקלט או בממ"ד, כדי שגם מרחב זה יהיה מוכר להם, למקרה שיצטרכו לשהות בו בשעת חירום.)

הגננת תקיים שיחה ותמסור לילדים מידע אמין על פרטי האירוע בצורה הברורה ביותר. חשוב שלא להאריך בהסברים, אך יש לתת תשובות לשאלות המתעוררות אצל הילדים. נסו להוות עבורם מודל להזדהות להבעת צער וכאב, שיאפשר להם לפרוק את רגשותיהם בהתאם ליכולתם.

נסו להרגיע תגובות של האשמה, של זעם תוקפנות ולתעל רגשות אלה לביטויי כאב וצער. ("לעיתים כשקורה משהו כל כך נורא, אנחנו כועסים ורוצים להאשים מישהו, אבל בעצם אנחנו כואבים ועצובים על מה שקרה"). יש לזכור כי ייתכן שלא כל המידע ייקלט על-ידי כל הילדים בשיחה אחת, ויהיה צורך לחזור ולהסביר עוד בעתיד.

כמו כן, חלק מן הילדים ישהו את תגובותיהם הרגשיות ולא יביעו את עצמם בעת קיום השיחה. חשוב לאפשר להם להתבטא בשלבים מאוחרים יותר, כאשר הם יוכלו לעשות זאת.

כאשר נמסרות עובדות אמיתיות ולא נותרים פערים, חוזרת ומתחזקת בילדים תחושת אמון בסובבים אותם. יש לדאוג להעביר לילדים מסרים של תקווה, הגנה וביטחון, שכן הם מצפים מהמבוגרים שישמרו עליהם. חשוב להסיר מהם תחושה שעליהם לשלוט במצב, שמוטלת עליהם האחריות לקבל החלטות או ליזום פעולות שאינם מסוגלים להן.

ההיריון/לידה שהאבוקרית בטיביתם יזריכו אותם, יעזרו להם ויכוונו את מעשיהם!

תהליך עיבוד האירוע הטראומטי

לאחר העברת המידע לילדים, מגיע שלב שבו יש לעזור לילדים להתמודד עם ההצפה הרגשית המאפיינת תגובות במצבים קשים. הילדים זקוקים להנחיה, לתיווך ולסיוע בעיבוד האירועים, ובארגון הרגשות.

עיבוד האירוע יכול להיעשות באמצעים מילוליים: הנחיית שיחות קבוצתיות ע"י הגננת ואף במפגשים אישיים שתקיים הגננת עם ילדים שמגלים צורך בקיומם.

עיבוד האירוע חשוב שיעשה גם באמצעים בלתי מילוליים כמו: ציור, כיוור, משחק, המחזה, מוסיקה, תנועה ועוד.

א. שיחה קבוצתית

שיחה קבוצתית מובנית, מונחית ע"י הגננת

מטרות:

- ✓ להפיג את ה"ערפל" ואת חוסר הבהירות של ההתרחשות.
- ✓ לחזק את תחושת הביטחון בסביבה.
- ✓ להגביר את תחושת השייכות וה"יחד", לעזור לצאת מתחושת הבדידות.
- ✓ להפחית את רמת החרדה ולמנוע נזקים רגשיים.

השיחה תכלול מספר מרכיבים אחדים:

אזור רגשי – תהליך שבו מוזמנים הילדים להחליף רשמים באופן ספונטני, לתאר רגשותיהם בעקבות האירוע, להעלות אסוציאציות ועוד.

תפקיד הגננת בשלב זה של השיחה הוא לאפשר ביטוי חופשי ולתת לגיטימציה לרגשות שונים שעולים אצל כל אחד מן הילדים.

ארגון חשיבתי – באמצעות תהליכי הבהרת מושגים, שיעזרו לילדים להבין את רצף האירועים, לעקור הסברים מוטעים שהם עלולים ליצור לעצמם (מציאת "אשמים", סיבות ותוצאות, חשיבה מאגית).

שותפות קבוצתית – שבה מחוזקת קבלה והבנה של תגובות והתנהגויות שונות ומתווכת על ידי הגננת תמיכה חברתית.

ילדים במפגש עם חבריהם החשים רגשות דומים להם: חרדה ובלבול, חוסר אונים ובדידות יכולים לחוות שותפות קבוצתית. יש לצפות שתגובות הילדים תהיינה שונות זו מזו, ויש לכבד את הסגנון ואת הקצב של ילדים שונים בגן. חשוב להגיב על דברי הילדים ללא שיפוט, בתמיכה ומתוך קבלה של כל טווח התגובות והמחשבות, מלבד תגובות קיצוניות שאותן יש להרגיע. חשוב להתייחס בהבנה לילדים שאינם יכולים להתבטא במילים ולהדגיש שאפשר גם לצייר, או ליצור ולבטא בדרך אחרת "את מה שמרגישים". חשוב שהגננת תחזק תגובות מסתגלות של ילדים, מחד גיסא, ותתמוך בילדים שמראים מצוקה מאידך גיסא. לילדים שקצב הסתגלותם איטי יותר חשוב להעביר מסר של סובלנות כלפי קשייהם. יש לעודד גילויי תמיכה הדדית ושיתוף בין הילדים.

בסיום השיחה תסכם הגננת את המידע העובדתי, תוך התייחסות לתכנים שהעלו הילדים במהלכה.

ב. מתן הזדמנות לביטוי סימבולי משחקי ויצירתי

בנוסף לקיומה של שיחה קבוצתית, יש לכוון את הילדים לפעילויות בחומרי יצירה מגוונים, ובפניות המשחק השונות, כדי שיוכלו לבטא ספונטנית את רגשותיהם ולעבדם בדרך הטבעית של משחק ויצירה. הגננת וצוות הגן ילוו את הילדים בפעילותם ולעיתים ישתתפו, עפ"י הצורך, במשחקיהם במטרה לעזור בעיבוד הרגשות שהם מעלים, תוך מתן תמיכה.

חומרים מומלצים: בצק, פלסטלינה, חימר, חול רטוב, צבעי אצבעות, צבעי גואש, גירים צבעונים ולוחות, עיסת נייר ועוד.

אביזרים מומלצים: דמויות קטנות: "עולם קטן", בובות רכות, חיות, תחפושות, כובעים שונים, גרוטאות, קופסאות קרטון בגדלים שונים, אוהלים ובתים קטנים, המאפשרים להיכנס ו"להתחבא" בתוכם, תיאטרון בובות, כלי נגינה, מכוניות, ועוד.

הגננת תוכל לאסוף את יצירות הילדים בפינה מיוחדת, כדי שניתן יהיה להמשיך לעבד את התכנים ואת הרגשות שהועלו גם בהמשך.

יש לשים לב לבקשת כל ילד לשמירת היצירות או לזריקתן. חשוב, כמובן, להיענות לבקשת הילד, אך כאשר הוא מבקש להשמיד את עבודתו כדאי לדובב אותו, לשוחח איתו על רצונו ולהבהיר את הסיבות לכך. לדוגמה: "האם אתה רוצה לזרוק את הציור כדי שתוכל לשכוח את מה שקרה? או אולי מפחיד אותך לראות שוב מה ציירת? לפעמים ילדים זורקים גם כשהם כועסים על משהו, מה אצלך הסיבה?" עם זאת, היזהרו שלא להכביד על הילד בשאלות כאשר ניכר שהן מעיקות עליו ואין הוא מעוניין לענות עליהן.

בתהליך השחזור והעיבוד של החוויה במהלך השיחות, וכן גם במשחק ובפעילויות יצירתיות שבהם משתתפים הילדים, יש לשים לב לתכנים שמעלים הילדים ולתופעות שיש להתייחס אליהם:

חוסר הבנה של מושגים הקשורים לאירוע

שימו לב לכך שמילים וצירופי מילים רבים השגורים על לשוננו כמובנים מאליהם, חלקם – מופשטים ואינם ברורים לילדים, חלקם מפורשים על ידיהם באופן מוטעה, והם עלולים לבלבל אותם או להגביר את חרדתם.

דוגמאות למילים קשות ולמושגים מורכבים:

קו התפר, התרעות נקודתיות, התרעות חמות, אמצעי מיגון, אב"כ, מד"א, זק"א, מטען רב עוצמה, מטען צינור, זיהוי גופות, חללים, טילי קסאם, מגה-פיגוע, מלחמה ביולוגית, מתקפה בלתי קונבנציונאלית.

מילים ומושגים אלה ועוד רבים נוספים, הפכו להיות תבניות לשון שגורות בשיחות מבוגרים ובאמצעי התקשורת ההמוניים.

לעיתים עוברות תבניות אלה לילדים צעירים, שכביכול, מבינים אותן ואף משתמשים בהן, למרות שהפירוש האמיתי לא תמיד ידוע להם.

ילדים חשופים לתחושות הקשות ולמטען המאיים שיש במילים אלה, ולא פעם משייכים להן משמעות אישית (סוביקטיבית) קשה.

על הגננת לנקוט זהירות בשימוש במלים שכביכול "ידועות" לילדים, עליה גם לפשט מילים אלה, כאשר ילדים משתמשים בהם.

דוגמא:

היה אתמול פיגוע רב עוצמה בכיכר העיר, וכוחות מד"א וזק"א הגיעו במהירות לאזור. משפט זה יש לפשט למילים יומיומיות ולקוחות מעולם הילדים:

אתמול היה פיגוע, קרה פיצוץ חזק בכיכר העיר, שפגע בחלק מהאנשים שהיו שם. כמה מהאנשים נפצעו פצעים קשים וכמה אנשים מתו. באו אמבולנסים עם רופאים שטיפלו בפצועים והסיעו אותם להמשך טיפול בבית החולים.

הופעה של תגובות פנטזיה ודמיון בהקשר לאירוע

לעיתים בעקבות אירוע טראומטי מרבים ילדים לספר סיפורים דמיוניים, למצוא הסברים מאגיים להתרחשויות ואף לראות את עצמם כמי שנטלו חלק בביצוע (הזדהות עם התוקפן), או כמי שהיו בין הנפגעים (הזדהות עם הקורבן).

דוגמאות:

"אני ראיתי את המחבל כשהוא התקרב לכיכר, והוא אמר לי שעוד מעט יהיה פיצוץ".
"הייתי בדיוק ליד האיש שנהרג".
"כל פעם שיורד גשם יכול לקרות פיגוע".
"הפצע הזה שיש לי ברגל... (פצע שנגרם מפילה), קרה לי בפיצוץ שהיה בכיכר".

הופעת איתותי מצוקה

התנהגויות שונות המעידות על התגברות החרדה מהוות איתותי מצוקה היכולים להתבטא:

בתגובות גופניות: כאבי ראש ובטן, שינויים בהתנהגות אכילה, הליכה מרובה לשירותים או חוסר שליטה בצרכים, רגישות חושית מוגברת לרעשים, לאור, לריחות, הזעה, רעד, קשיי נשימה, חנק, שלשולים, הקאות, עיפות והירדמויות או: קשיי הירדמות והתעוררויות מרובות.

בביטויים התנהגותיים: חוסר שקט, תגובות מוגזמות של צחוק או בכי, היצמדות למבוגר, התפרצויות ופעלתנות יתר או פסיביות והימנעות, ווכחנות, תוקפנות פיזית ומילולית, טיקים, אוננות.

בתגובות קוגניטיביות: בלבול, ריכוז נמוך, שעמום, שכחה, חוסר עירנות לסביבה.

בתגובות רגשיות: עצבות, דאגה, פחדים, כעס, עצבנות, ריקנות, צורך בתלות מוגברת באחרים או התנתקות, אפטייות, יאוש, רגרסיה לדפוסים התנהגותיים אופייניים לילדים צעירים יותר.

(ראו הרחבה בנושא חשוב זה בנספח עמ' 75 מאמר: גולדהירש, א. **איתותי מצוקה של ילדים בגיל הרך**).

ביטויים של רגשות אשמה

לעיתים מופיעה אצל הילדים תחושה של אחריות ואשמה לגבי האירוע שקרה. לדוגמא: ילד חושב שבעקבות משאלה שהביע בסתר ליבו שיקרה משהו רע למישהוא, אכן התרחש אירוע הקשה.

("התפללתי שדני ימות אחרי שרבנו, והנה זה קרה באמת..")

הזדהות יתר עם הנפגעים

קיימות לעיתים תגובות קיצוניות של הזדהות עם הנפגעים, כתוצאה מהתעוררות תחושות חרדה. מצבים אלה מביאים לפעמים למצב שילדים מאמינים שהם הנפגעים ומתקשים להפריד בין הנפגעים לבין עצמם.

תגובות הכחשה והתעלמות

יש ילדים המגיבים ב"בריחה" ממצבים המעוררים אצלם חרדה. הם מגיבים באמירות המכחישות קיומו של האירוע, נראים כאילו אינם מתייחסים למה שקרה, כאילו אין הוא נוגע להם, לעיתים הם מביעים תחושות של "שיעמום" כאשר הנושא עולה: מפקקים, מתעסקים בחפץ כלשהו ועוד.

במהלך השיחה ובתצפיות על התנהגויות הילדים במשחק ויצירה, יכולה הגננת להתרשם ממצבם הרגשי של הילדים. חשוב להתייחס לתפיסותיהם על מנת להבין אותם, לעזור להם לארגן מחדש את רצף האירועים, תוך תיקון טעויות ועיוותים, כאשר נראה שחשוב לעשות זאת.

שימו לב: לעתים תגובת הכחשה היא מנגנון הגנה, המפחית את החרדה ועוזר להתמודדות. יש לאפשר לילדים להיות במצב זה כל עוד אינם יכולים להתמודד עם האירוע בדרך אחרת. בהמשך – יש לשים לב לתגובותיהם ולשינויים החלים בהן, על מנת להיענות לצרכיהם.

ילדים שאותרו בסיכון גבוה יותר (על-פי מעגל הפגיעות), יקבלו התייחסות מיוחדת: פעילות יחידנית, היענות לצרכיהם המיוחדים והגמשת סדר היום או הדרישות.

אירגון חיי הגן באופן הדומה להתנהלות השיגרתית



החזרה לשגרה כוללת התארגנות הדומה לחיי היומיום של הגן, סדר יום ופעילויות מוכרות לילדים. חזרה לשגרה אף כשהיא הדרגתית, יש בה כדי לתת לילדים תחושת המשכיות ורציפות ולהחזיר להם את הביטחון שנפגע (על פי עקרונות הקמ"צ והרציפות).

עם זאת, אין לתבוע מהילדים להתנהג "כאילו דבר לא קרה". במהלך הימים שבעקבות אירוע טראומטי חשוב שהמבוגרים בסביבת הילדים (צוות חינוכי והורים) יהיו עירניים וקשובים לצרכי הילדים. יש לשים לב לתפקודם של ילדים, שהפגינו תגובות מצוקה במהלך השיחות, במפגשים אישיים ובפעילות היצירתית. חשוב לאתר מוקדם ככל האפשר ביטויים התנהגותיים העלולים להוות איתותי מצוקה.

החזרה לשגרה לעיתים קשה הן לצוות והן לילדים. התהליך הוא לעיתים איטי ומתסכל. חשוב להיאזר בסבלנות ולגלות סובלנות לדפוסים השונים של אנשי צוות, של ילדים ושל הורים ולקצב האישי שלהם בעת החזרה לשגרה. אין להאיץ תהליכים ולזרזם, ואף חשוב להיזהר מהעברת מסרים של אכזבה מחוסר תפקוד.

צפוי שחלק מן הילדים יחזרו מהר לתפקוד רגיל, אחרים יעשו זאת לאט יותר, ויהיו כאלה שתפקודם יהיה מאופיין ע"י גלים של עליות וירידות. ילדים בודדים יתקשו לחזור לאיזון לאורך זמן, ויהיה צורך לערב אנשי מקצוע בהתייחסות למצבם.

תצפיות על ילדים בגן

במהלך היום ובימים שאחרי האירוע, ניתן לצפות, כי הילדים יגלו טווח התנהגויות רחב.

חשוב לערוך תצפיות מעמיקות על הילדים במרחבי הגן השונים, בזמנים שונים של היום, במעברים מפעילות לפעילות, בנוכחות ילדים בסביבתם, בנוכחות מבוגרים בסביבתם. כמו כן יש לשים לב להתפתחויות ולשינויים החלים בילדים במהלך הזמן.

שימו לב למצבים השונים

1. **לא חל שינוי בהתנהגות הילד** – הילד מגלה התנהגויות האופייניות לו, הוא מגיב כמו לפני האירוע. ייתכן שמצב זה מצביע על כך שיש נטייה להתעלמות ולהכחשה. לעיתים יופיעו שינויי התנהגות בשלב מאוחר יותר.
2. **החרפת התנהגויות קיימות והעצמתן** – לדוגמה: ילד שנטה קודם לכן להתנהגויות תוקפניות – מכה יותר, ילד שנטה לבכי וחרדה – מגיב בבכי רב יותר וכד'.
3. **שינויים קיצוניים בהתנהגות** – לדוגמה: ילד שאופיין ע"י דברנות – יסתגר וישתוק תקופות ארוכות, ילד שאופיין ע"י חוסר צייתנות, יהפוך לילד ממושמע המתאמץ לרצות את המבוגרים וכד'.
4. **הופעת סימפטומים התנהגותיים** – לדוגמה: רגישות יתר לרעשים ולקולות (צלצל בדלת או בטלפון, טריקת דלת), אוננות, גמגום והתנהגויות נוספות הנראות חריגות או מוגזמות.
5. **תגובות נסיגה (רגרסיה)** – חזרה להתנהגויות המתאימות לגיל צעיר יותר: הרטבה, מציצת אצבע, בכי, היצמדות למבוגרים, קושי להיפרד מהורים.

בימים שלאחר האירוע יש צורך להמשיך ולעקוב אחר תגובות ילדי הגן ולאתר ילדים שמגיבים בתגובות מצוקה מתמשכות (ראו גם נספח בעמ' 75, מאמר: גולדהירש, א. על איתותי מצוקה של ילדים בגיל הרך).

ילדים אלה יש להפנות להתייעצות עם פסיכולוג הגן, או עם גורם מקצועי מתחום הייעוץ הפסיכולוגי, כפי שמקובל בגן.



חשוב לשתף את ההורים בעמדות החינוכיות ובדרכי ההתערבות בגן במצבים של "שגרת חירום", וכמובן, גם בהתעוררות שעת חירום בעקבות אירוע טראומטי.

קיומה של תקשורת דו־כיוונית בתקופות קשות תעזור להורים בבית: בהתמודדותם עם שאלות רבות ועם קשיים שצפים ועולים, היא תסייע גם לצוות החינוכי בגן, והמידע מבית ההורים ירחיב את יכולתו להתמודד עם קשיי הילד ויעזור להיענות לצרכיו הייחודיים.

קשר עם ההורים מסייע ליצירת רצף והמשכיות בהתייחסות להתרחשויות.

השיתוף יכול להיעשות במפגש עם ההורים, שבו ייקח חלק איש מקצוע מן הצל"ח, שבו יוכלו לקבל מידע ואף להיוועץ.

כאשר לא מתאפשר לקיים מפגש קרוב סמוך להתרחשות האירוע, ניתן להעביר להם מידע באמצעות מכתב שיינתן להורים, או בדף שייכתב על 'לוח ההורים', כפי שמקובל בגן.

בפנייה להורים יש לדווח על האירוע ולתאר בפניהם כיצד דווח לילדים: באילו מושגים נעשה שימוש, ואילו פעולות ננקטו בגן.

יש לעודד את ההורים לשמור על שגרת החיים בבית, תוך כדי תמיכה רגשית וגמישות, בהתאם לצורך. יש להדריכם באשר לתגובות השונות הצפויות אצל ילדים בעקבות האירוע, ויש להסב את תשומת לבם לכך, שאם התגובות תמשכנה זמן רב מהמצופה, ובעוצמה רבה, עד כדי פגיעה בפעילויות היומיום, רצוי שיפנו לעזרה מקצועית. (חשוב לתת כתובת של שירות ציבורי שיוכל לתת מענה).

לגבי ילדים שהראו תגובות מצוקה במהלך היום, חשוב ליידע את ההורים באופן פרטני.

ראו דוגמה ל**מכתב להורים**, שאת ניסוחו ניתן להתאים לאירוע הספיציפי: ניתן לקצרו, להדגיש הדגשים הקשורים לאירוע הספיציפי, להציע הצעות רלוונטיות וכו' – כל זאת, בהתאם לנסיבות.



להורי ילדי גן _____, שלום.

לצערנו, (תיאור קצר של מה שקרה).....

בעקבות כך עסקנו בגן באירוע: הילדים קבלו מידע על מה שקרה, ניתנה להם האפשרות להביע את מחשבותיהם ורגשותיהם בשיחה, במשחק וביצירה.

חשוב להכיר בכך, שגם ילדים צעירים חשים איום במצבי חירום, וכי בעקבות אירועים כאלה ילדים נוטים להגיב בצורות שונות:

הם עלולים להיות חרדים יותר, דאגנים או חסרי שקט. לעתים מופיעים סימפטומים התנהגותיים שונים, שלא היו קיימים קודם. כל התגובות מתאימות למצב.

במצבים חריגים צפויות תגובות חריגות.

עם זאת, אנו יודעים כי לילדים יש בדרך כלל חוסן נפשי ויכולת טובה להתמודד עם מצבי לחץ, לכן אנו מצפים כי במהרה הם יחזרו לתפקוד רגיל ככל שניתן.

חשוב לדעת, כי ילדים צעירים מושפעים מתגובות המבוגרים בסביבתם: נסו להימנע מתגובות קיצוניות ומשיחות עם מבוגרים אחרים, כאשר ילדים נמצאים בסביבתכם הקרובה. הילדים קולטים את פחדים ואת תחושת הייאוש שלכם והם עלולים להגיב בחרדה גבוהה עוד יותר.

יש להסביר לילדים מה קרה ולשוחח עמם על פי רמת הבנתם, בהתאם להתפתחותם ולמצבם הנפשי, כפי שעשינו במהלך היום בגן.

רצוי למנוע חשיפה מוגברת לשידורי טלוויזיה העוסקים באירוע זה ואף באירועים אחרים, שבמהלכם מוקרנות לעתים תמונות קשות לצפייה.

יחד אתכם נעשה הכל כדי לסייע לילדים לחזור לאיזון.

תמיכה רגשית בילדים, תשומת-לב ורגישות לצורכיהם והעברת מסר חד משמעי: שהמבוגרים (הורים וגננות) שומרים ומגנים עליהם – כל אלה יחזירו את הילדים לתפקודם הרגיל.

גלו סובלנות לתגובות שונות שלא הכרתם אצל ילדיכם וביטחו בהם שישובו להתנהגותם הרגילה כשיתאוששו. אם תגובות הילדים נמשכות לאורך זמן, בעוצמה רבה ומפריעות למהלך החיים הרגיל, תוכלו לפנות להתייעצות עם גורמים מקצועיים (שירות פסיכולוגי חינוכי, טלפונים: ...)

יחד עימכם נתגבר ונעזור לילדים לחזור לחיי שגרה, שבה יוכלו לשחק ולפעול ככל הילדים!

צוות הגן יענה לפנייתכם וינסה לעזור כמיטב יכולתו.



בעקבות אירוע טראומטי ופעילות התערבות בגן, חשוב מאד, שהגננת והצוות החינוכי, בעזרת צוות החירום המסייע של הגן (פסיכולוגים ו/או יועצים חינוכיים מן הצל"ח), יקיימו שיחות סיכום והפקת לקחים על האירועים, וזאת במטרה להתארגן להמשך הפעילות בטווח הקצר ובטווח הארוך.

בשיחות יוכלו אנשי הצוותים להעלות את תחושותיהם בעקבות אירוע החירום ובעקבות ההתערבות בגן. הגננת וצוות הגן, שעיקר המעמסה הפיזית והרגשית עליהם, ייעזרו באנשי המקצוע ויקבלו את תמיכתם בהתאם לצרכיהם האישיים.

בנוסף לכך, חשוב שאנשי הצוות החינוכי יסכמו את התרשמויותיהם מתגובות הילדים והוריהם. בהתאם לכך, ישקלו את הצורך בהתערבות נוספת ויקבלו החלטות לגבי פנייה לגורמי טיפול נוספים.

במהלך הימים שאחרי האירוע כדאי לערוך מפגשים בסיום כל יום או בהתאם לצרכים העולים.

מעקב: בימים הבאים שאחרי האירוע תערוך הגננת מעקב אחר ילדים ותאתר ילדים בסיכון גבוה לפיתוח תגובות פוסט טראומטיות, אלה אשר מאותתים באיתותי מצוקה.

בטווח הארוך תזמן הגננת לשיחות התייעצות את הצוות, או את איש הקשר מן הצוות עפ"י הצורך.

(ראו תצפיות על ילדים בעמ' 43)



בהיערכות הארגונית של כל ישוב יוקמו צוותי חירום:

א. צוות גן לשעת חירום (צל"ח גן)

צוות הגן המורחב הוא צוות שישתף פעולה בשעת חירום.

בראש הצוות תעמוד הגננת – מנהלת הגן.

אנשי הצוות הם:

סייעת הגן, גננת משלימה, סייעת משלימה, גננת שי"ח וכן, הורים כוננים (ראה עמ' 50)

ב. צוות גן מורחב (צל"ח מורחב)

צוות גן מורחב לשעת חירום הוא צוות, שעליו מוטלת האחריות הארגונית, הניהולית והטיפולית, לתת מענה למערכת הגן: לילדים, להורים ולצוות החינוכי.

הצוות כולל: פסיכולוג מהשפ"ח (שירות פסיכולוגי חינוכי) ביישוב, יועצת חינוכית, נציג הרשות המקומית האחראי על גני הילדים ומפקחת הגן.

ג. צוות חירום יישובי

בכל יישוב קיים צוות חירום הכולל את כל הגורמים האחראים על נושא הביטחון. צוות זה נותן מענה לכל מוסדות החינוך ביישוב, ויהיה בו ייצוג של בעלי תפקידים האחראים על גני הילדים. אנשי הצוות הם: קב"ט יישובי, מנהל מחלקת החינוך ברשות, מפקחת הגנים, נציג שירותי בריאות, נציג שירותי רווחה, נציג ועדת מל"ח (משק לשעת חירום), נציג ועדת פס"ח (פינוי, סעד, חללים), או גורמים נוספים רלוונטיים ביישוב.

בניית צל"ח

צל"ח גן

- ✓ הגננת תיידע את אנשי צוות הגן בדבר תפקידם בצל"ח.
 - ✓ יועבר דף קשר של מספרי טלפון בין חברי הצוות.
 - ✓ הגננת תכנס את אנשי הצוות ותגדיר יחד איתם, תוך דיון משותף, את חלוקת התפקידים ואת עקרונות הפעולה. אלה יוגדרו עפ"י זמינותם של כל אחד מאנשי הצוות ובהתאם ליכולתם להתגייס לעזרה.
 - ✓ תוגדר "שרשרת אחריות" בין חברי הצוות.
 - ✓ דוגמה ל"שרשרת אחריות": האחריות על ניהול הגן בשעת חירום, כמו בחיי היום יום היא על הגננת – מנהלת הגן. בהיעדרה של הגננת, מסיבות שונות, תוצב ממלאת מקום ואף ממלאת מקום נוספת למקרה שגם היא תיעדר.
- (נושא שרשרת אחריות יגובש גם במהלך ההכשרה של צל"ח גן מורחב).

צל"ח גן מורחב

כל צוות גן יחבור לצל"ח מורחב וייערך לקראת מצבי חירום.

משימת הקמת צל"ח מורחב מוטלת על פסיכולוג מהשפ"ח ועל יועצת חינוכית במהלך תהליך הכשרת צוותי גנים (טרום – חירום).

המפקחת יחד עם פסיכולוג מהשפ"ח ועם היועצת יגבשו קבוצת גננות שתעבור הכשרה והתנסות בתרחישים אפשריים, כשלב הכנה למצבי חירום.

במהלך ההכשרה:

- ✓ ירכוש צוות הגן ידע בנושא מצבי לחץ וכלים להתמודדות.
- ✓ יגובשו תפקידים וחלוקתם בצוות.
- ✓ תיבנה היררכיה של תפקידים ו"שרשרת אחריות", המצביעה על ממלאי מקום בהיעדרותו של כל אחד מחברי הצוות.

הורים כוננים

מאחר שמספר אנשי הצוות בגן מצומצם, מומלץ לגייס 2-3 הורים, שנראה שיוכלו בעת מצוקה להתמודד בצורה סבירה עם משימות בגן. הם יהוו כוח מסייע בעת חירום, יוכשרו לכך בראשית השנה, וישתלמו לצורך רענון במהלך השנה.

א. בחירת ההורים הכוננים צריכה להסתמך על כמה אפיונים חיוניים:

- זמינות גבוהה יחסית
- קירבה גיאוגרפית נוחה אל הגן
- נכונות לקבל על עצמם מטלות בהתרעה קצרה
- נכונות לקבל הכשרה בסיסית
- הורים שאינם מטופלים בתינוקות, או בקשישים התלויים בהם.

ב. מדי שנה יש לרענן את רשימת ההורים הכוננים, ולהכשיר את ההורים שטרם עברו הכשרה.

ג. המטלות אשר יוכלו הורים כוננים למלא בעת חירום:

- השגחה אחראית על הגן
- סיוע להרגעת הילדים
- הפעלת הילדים: קריאת סיפור, משחק וכו'
- איוש קו טלפון של הגן להודעות ולפניות
- סיוע בהתקשרות טלפונית דחופה (באמצעות טלפון נוסף)
- שימוש בכלי רכב להסעת ילדים ולהעברת מידע מן הגן לרשות (בעיקר בעת קריסת טלפונים).
- הכנת אוכל לילדים
- ספירת ילדים וסיוע בפינוים ממקום למקום

ד. **הכשרת הורים כוננים** – ההכשרה צריכה להיות ממוקדת ולכלול דיאלוג המבהיר את מהות התפקיד: סיוע והיענות לפניית הגננת, ביצוע מטלות שהיא, כמנהלת הגן, מטילה על ההורה. ניהול וקבלת החלטות אינם מתפקידי הורים כוננים ויש להבהיר זאת במהלך ההכשרה.

ה. **ההיערכות בראשית השנה צריכה לכלול:**

- היכרות עם היררכיית בעלי התפקידים בצל"ח ועם "שרשרת האחריות".
- ידע בסיסי של תרשים זרימה של פעולות הגננת בשעת חירום
- היכרות עם מבנה הגן (הדרך למקלט, יציאת חירום ועוד), היכרות עם הציוד לשעת חירום שהוכן בגן: תוכנו, מיקומו, שימושיו.
- הבנה של מגוון התפקידים שהוא עשוי למלא.
- תרגול מצב מצוקה באמצעות סימולציה, כדי להבטיח אימון.
- היכרות עם מגוון תגובות הילדים הצפויות.

ו. **הגננת היא האחראית לארגון הכשרתם של ההורים הכוננים. יסייעו לה בכך פסיכולוג/ית הגן והיועצת.**

בעת הכשרת ההורים הכוננים ניתן לצרף לסדנא גורמים נוספים הפעילים בגן כמו: מפעילי חוגי העשרה, ובכך להגדיל את מאגר כוחות הסיוע בעת חירום.

ההכשרה הבסיסית יכולה להתקיים במפגש אחד בן שעתיים-שלוש בראשית השנה.

ביישובים שבהם נמצא בסמוך לגן ילדים בית ספר תיכון, יחברו שני מוסדות החינוך. תלמידים מהכיתות הגבוהות (יא' יב') יוכשרו להיות כוננים בדומה לתפקידם של הורים כוננים.

בית הספר "המאמץ" יגדיר מורה אחראי לקבוצת המתנדבים, שיהיה בקשר עם הגננת לצורך קיומם של מפגשים מקדימים בין ילדי הגן לבין המתנדבים.

מפקחת הגנים תיזום קשר עם מנהלי בתי ספר שיימצאו מתאימים להוות בתי ספר מאמצים לצורך ההכנה וההתארגנות.

תיק אישי לילד

תיק בגודל נוח להנחה על הברכיים.

לכל ילד בגן יאורגן תיק אישי (בשיתוף ההורים). התיק ישמש את הילד במצבי חירום.

שם הילד יהיה רשום על גבי התיק.

בתיק האישי יימצאו פריטים שביכולתם לשמח את הילד, להפתיעו, להאריך את הזמן שהוא יהיה מסוגל להעביר במצבים בלתי נוחים, להעסיקו ולהסיח את דעתו ממצוקתו ברגעים קשים של חירום מתמשך (כמו: ישיבה ממושכת במקלט, הארכת יום הלימודים עקב אירוע בטחוני וכד').

על גבי התיק תודבק מדבקה עם שם הילד והוריו, מספרי טלפונים אישיים ומידע חשוב על הילד (אלרגי למוצרי מזון כלשהם, זקוק לתרופה כלשהי וכו'); מדבקה זהה, שניתן להשתמש בה, תהיה בתוך התיק. (שניתן יהיה להדביקה על בגדו של הילד).

יש לתת את הדעת לכך, שייטכן שבמצבים מסויימים יימצאו בגן מבוגרים (הורים כוננים או מתנדבים אחרים), שאינם מכירים היטב את כל ילדי הגן ואף אינם יודעים את שמם.

להלן פריטים מומלצים, שאליהם תוכלי להוסיף פריטים נוספים, כיד הדמיון והיצירתיות הטובה עלייך. כמו כן, חשוב שתוסיפי פריטים שיוכלו לספק הנאה ורגיעה לילדי הגן, המוכרים לך היטב, הנאה ורגיעה, ואלה יעזרו לך בהתמודדות עם מצב הלחץ.

פריטים מומלצים

- מדבקה עם שמו המלא של כל ילד (דקורטיבית ו"ידידותית", מתאימה להדבקה על בגד). גרביים (תחליף לנעלי בית)
 - חפץ מוכר לילד מן הבית (צעצוע, בקבוק, מוצץ, שמिका קטנה, כרית, ספר וכו')
 - "פרס" קטן עטוף כמתנה (אחיד לכל ילדי הגן)
 - דפים במגוון צבעים, גדלים וסוגים
 - משטח לכתובה (תחליף לשולחן)
 - חבילת טושים וצבעים, עפרון, מחק ומחדד
 - בובות אצבע (אפשר על כפפה)
 - כדורי מעיכה גמישים
 - שקית קטנה של חטיפים (הוסיפי רעיונות נוספים)
- יש להימנע משימוש באביזרים שנטייתם להתפזר, ללכלך ולהתפרק, כמו כן מאביזרים שיש בהם סיכון בשימוש במקום צר (סיכות, נעצים וכו');

ארגז גננת

ציוד מומלץ לשעת חירום - "ארגז גננת":

ארגז, רצוי על גלגלים, אמור לעזור לגננת עם הכניסה למקלט, או בעת שהות ממושכת בגן ללא אפשרות יציאה לחצר או חזרה הביתה.

הארגז יכול ציוד חירום ואביזרים נוספים, שיאפשרו לגננת להפעיל את הילדים לאורך זמן, להרגיעם, ולספק להם חידושים והפתעות ברגעי משבר.

הארגז יימצא במקום נגיש, וחשוב שיהיה נוח להזזה ולפתיחה.

ציוד מומלץ

- בגדים להחלפה (לבנים, מכנסיים, חולצות, גרביים: בגדי קיץ וחורף)
- מגבונים לחים
- מגבות נייר
- טיטולים
- שמיכות
- לוחות שונים כמו: לוח שחור, לוח מגנטי, לוח פלנלית ואחרים, עם אביזרים תואמים כמו: גירים צבעוניים, צורות שונות, אותיות, מספרים, דמויות מסיפורים אהובים ועוד.
- תיאטרון בובות
- מספר כובעים ואביזרים ל"הצגות"
- פלסטלינה, בצק
- משחקי קופסה מוכרים ואהובים (ליחידים ולכמה משתתפים)
- ספרים מוכרים ואהובים (שתכניהם נעימים ומרגיעים)
- כלי נגינה קטנים: פעמונים, קסטנייטות ועוד.
(הוסיפי רעיונות נוספים)

ציוד חירום נוסף

- פנסים/ תאורת חירום/ גפרורים / נרות
- רדיו המופעל באמצעות סוללות
- טלפון אלחוטי או מכשיר קשר
- שעון מצוקה
- כל ציוד, שעליו תתקבלנה הוראות מקב"ט היישוב, מכוחות פיקוד העורף וממקורות רשמיים אחרים.
- תיק עזרה ראשונה
- מזון לשעת חירום (ראו פירוט)
- רשימות טלפונים (בתוך ערכת חירום לגננת)
- במקלט הגן/במרחב המוגן/בחדר הביטחון:**
- מספר סירים וכיסויים לסירים, נייר טואלט, ומיכל לשיטיפת ידיים.
- אלה יוצבו מאחורי פרגוד וניתן יהיה להשתמש בהם במצב של שהות ממושכת.

נוהל שחרור ילדים מן הגן בשעת חירום:

הורה או מיופה כוחו המוציא ילד מן הגן בשעת חירום ימלא את פרטי הילד, את פרטיו האישיים וחתמתו בטופס זה. יש להטיל אחריות על ביצוע הרישום על אחד מצוות הגן או מהכוננים.

ילד ישוחרר מהגן בליווי הורה או מיופה כוחו, כשבידיו טופס ייפוי כוח. הטופס מופיע בנספח

שם פרטי ושם משפחה של הילד	שם המבוגר המורשה	חתימה

ספר טלפונים לשעת חירום



חשוב להכין ספר טלפונים מסודר הכתוב באותיות גדולות וברורות.

בספר תהיה חלוקה לפי הסעיפים המוצעים להלן.

רצוי שלספר יהיו כמה עותקים שיחולקו למספר אנשי צוות ויישמרו במקומות שונים לדוגמה: עותק שיישמר בתוך הגן במקום נגיש לגננות ולסייעות, עותק שיישמר בבית הגננת, עותק שיישמר בבית הגננת המשלימה, עותק נוסף שיישמר ע"י מישהו שהגננת סומכת עליו.

חשוב שעותק אחד יישמר במקלט/מרחב מוגן/חדר ביטחון

מצורפות טבלאות שתוכלי למלא, לצלם למספר עותקים, ולהפקידם במקומות שתמצאו לנכון ואצל אנשי צוות. מומלץ לניילן את הדפים על מנת שיישמרו.

רשימת טלפונים של הורי ילדי הגן

שם הילד	שמות ההורים		טלפון בבית	טלפון נייד אבא	טלפון נייד אמא	טלפון בעבודה אבא אמא		טלפון של קרוב

רשימת טלפונים של צוות הגן

טלפון זמין אחר	טלפון בבית	טלפון נייד	
			גננת אם
			סייעת
			גננת משלימה
			סייעת משלימה
			גננת גן שכן
			גננות עמיתות (שם)
			.1
			.2
			.3
			צוות צהרון (שם)
			.1
			.2
			.3
			צוות מועדונית (שם)
			.1
			.2
			.3

רשימת טלפונים של צוותי תמיכה

טל. בבית	טל. נייד	טל. במשרד	שם	
				מפקחת
				מנהלת מדור גנ" ברשות
				פסיכולוג/ית הגן
				יעצת חינוכית
				גנת שי"ח
				הורה כונן
				הורה כונן
				הורה כונן
				אנשי צוות נוספים
				.1
				.2
				.3
				.4
				חברת הסעה
				צוות מעגן (שם)
				.1
				.2
				.3

רשימת טלפונים של צוותי סיוע יישוביים

בכל יישוב קיימים גורמי סיוע, אשר חשוב לאתרם מבעוד מועד (בשלב ההתארגנות) למען יהיה ניתן להשיגם במצבי חירום.

הפסיכולוג /היועצת/המפקחת/איש צוות אחר שימונה ע"י הצוות היישובי, מתפקידו יהיה; לדאוג למפות את כוחות הסיוע בישוב ולהביא לידיעת הגננת על מנת שתוכל בעת הצורך להסתייע בהם.

טלפונים של כל הגורמים הרלוונטיים יהיו רשומים בספר זה.

לדוגמה: ביישובים אחדים קיימים גורמי סיוע בשירותי הרווחה של הרשות, במוסד לביטוח לאומי, בתחנות לבריאות הנפש ואחרים.

כמו כן חשוב לדעת מספרי טלפון של:

- קצין הביטחון (קב"ט) של היישוב ושל נציגי משרדו
- מוקד חירום של הרשות

טלפונים של צוות חירום יישובי

טלפון מסף	טלפון משרד	טלפון זמין	
			מוקד חירום עירוני
			קב"ט עירוני
			אנשי ביטחון
			.1
			.2
			.3
			משטרה
			מד"א
			מכבי אש
			בית חולים קרוב

רשימת טלפונים של כוחות הצלה

- משטרה - 100
- מגן דוד אדום - 101
- מכבי - אש - 102

רשימת טלפונים אישית לשעת חירום

רשמי מספרי טלפון החשובים לך באופן אישי למצבי חירום, שבהם את עלולה להיעדר מבייתך בשעות בלתי צפויות, ואשר יכולים לעזור לך בהתארגנות עם בני ביתך. לדוגמה:

טלפונים של הורים של ילדים מן הגן או ביה"ס של ילדיך, שיוכלו לקחת את ילדיך אליהם במקרה הצורך, טלפונים של בני משפחה, טלפון של מזכירות ביה"ס בו לומדים ילדיך, חברים לעבודה של בעלך, היכולים לאתרו אם אינו זמין בזמן מסוים ועוד.

שם	טל. נייד	טלפון אחר	טלפון נוסף
חברת מוניות			



1. אילון, ע. להד, מ. חיים על הגבול, חיסון והתמודדות במצבי לחץ של מלחמה ושלוש. 1990 הוצאת נורד, חיפה.
2. אילון, ע. איזון עדין, 1983 ספריית פועלים, תל אביב.
3. ארהרד, ר. אל-דור א. חוסן נפשי, 1990 משרד החינוך, השירות הפסיכולוגי-הייעוצי, ירושלים.
4. חוברת הדרכה להתגוננות במלחמה לא קונבנציונאלית – פיקוד העורף בשיתוף עם משרד החינוך 2002
5. דסברג, ח. איציקסון, י. שפיר, ג. עורכים. פסיכותרפיה קצרת מועד, תשמ"ט הוצאת ספרים ע"ש י"ל מאגנס, האוניברסיטה העברית, ירושלים.
6. כפיר, נ. כמו מעגלים במים, 1989 עם עובד, תל אביב.
7. להד, מ. גן מוגן – תכנית להכנה ותפקוד גן הילדים בשעת חירום. המרכז לפיתוח משאבי התמודדות, קרית שמונה.
8. מנדלס, נ. על ילדים רגשות וחברים, תש"ס, משרד החינוך, הוצאת מעלות, תל אביב.
9. עומר, ח. אלון, נ. עקרון הרציפות: גישה מאוחדת לאסון ולטראומה, 1994 פסיכולוגיה, כרך ד' 2-1.
10. קלינגמן, א. רביב, ע. שטיין, ב. עורכים. ילדים במצבי חירום ולחץ, 2000 משרד החינוך, השירות הפסיכולוגי – הייעוצי, ירושלים.
11. קלינגמן, א. התמודדות פסיכולוגית חינוכית בעת אסון. 1991 משרד החינוך, השירות הפסיכולוגי-הייעוצי.
12. רביב, ע. כצנלסון, ע. משבר ושינוי בחיי הילד ומשפחתו, 1986 ספריית מעריב, תל אביב.
13. רביב, ע. קלינגמן, א. הורוביק, מ. ילדים במצבי לחץ ומשבר, 1980 הוצאת אוצר המורה, תל אביב.
14. דף השעה, התמודדות במצב חירום, דצמבר 2000, האגף לחינוך קדם יסודי, משרד החינוך, ירושלים.
15. חוזר מנכ"ל, הוראות קבע, נוהלי בטיחות, בטחון ושעת חירום בגני הילדים, סא/2(ב), תשרי התשס"א – אוקטובר 2000
16. Pynoos, R.S., & Nader, K. (1988). **Psychological first aid and treatment approach to children exposed to community violence: Research implications.** Journal of Traumatic Stress, 1, 445-473
17. אתרי אינטרנט: אתר האגף לחינוך קדם-יסודי – www.education.gov.il/preschool
שגרת חירום: גולדהירש א., 2001, איתותי מצוקה של ילדים בגיל הרך

סופס ייפוי כוח

להגשה ביום האירוע

לכבוד

הגננת _____

בגן _____

ביישוב _____

הריני מייפה את כוחם של _____ , _____ , _____ ,

להוציא את בני/בתי _____ מהגן בשעת חירום.

שם ההורה _____

כתובת המשפחה _____

תאריך _____ חתימה _____

מזון לשעת חירום

מזון שיש להכין בגן ילדים בהיערכות לשעת חירום:
ההיערכות היא לשהות של עד חמש שעות, מעבר לשעות הרגילות של הגן.
כל מזון שנמצא בגן ומיועד לשעת חירום חייב להיות עטוף וארוז.
שתיה: 8-10 כוסות מים לילד, מיץ ממותק.
אוכל: ביסקוויטים, קרייקרים, חטיפים, סוכריות - הכל באריזות.
שוקולד למריחה, ריבה, חמאת בוטנים.
שימורים - תירס, זיתים, חומוס, טחינה, סרדינים, רסק תפוחים.
כלים חד-פעמיים: כוסות, קעריות, צלחות, סכו"ם.
מגבונים לחים ופותחן קופסאות.
לפרטים ולשאלות ניתן לפנות לעיריית ליבנה, ממונה על תחום הבריאות והחינוך לבריאות במשרד החינוך;
טל': 02-5603451 פקס: 02-5602085

היום שאחרי פרוץ מלחמה

היערכות חירום

לאחר פרוץ מלחמה יש להיערך לכמה מצבים:

- א. פתיחת מסגרות הגנים
- ב. היעדרות של ילדים בודדים מן הגן
- ג. סגירת הגנים לתקופה קצרה או ארוכה
- ד. חזרה חלקית למסגרת – עקב נפגעים בנפש או פגיעה במבנים
- ה. הרס תשתיות ופגיעה רחבת היקף

א. פתיחת מסגרות הגנים

בימי מלחמה, במצב של איום בטחוני, ואף בעקבות טראומה, החזרה לשיגרה היא מטרה שיש לשאוף אליה. זאת בהתאם ליכולתם ולמצבם של הילדים ומשפחותיהם ובהתייחס ליכולת ההתמודדות של צוות הגן. התארגנות הדומה לשיגרה, יש בה כדי לשקם את תחושת הרציפות, הביטחון וההסתגלות של ילדים ושל מבוגרים.

בעת מלחמה, כאשר ההחלטה היא לפתוח את גני הילדים, יש לדאוג לקיומם של מספר תנאים:

- ◆ בנוסף לגננת ולסייעת יצטרפו אנשי צוות נוספים המוכרים לילדי הגן וישהו בו לפי הצורך (וגם הורים כווננים).
- ◆ צוות מקצועי (פסיכולוג / יועצת) ילווה את צוות הגן כמעגל תומך וזמין.
- ◆ אנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש יאתרו ילדים והורים שיזדקקו לכך ויטפלו בהם.

בעת המלחמה והאיום הבטחוני תופעל תוכנית התערבות, שמטרתה לתמוך ולעזור לילדים לחזור לשגרה. במצב שבו חלק מן המסגרות פתוחות ואחרות סגורות, ימצאו פתרונות לילדיהם הפרטיים של אנשי צוות הגן (גננת וסייעת), אם המסגרות החינוכיות שאליהן הם משתייכים לא תיפתחנה.

ב. היעדרות של ילדים בודדים מן הגן

בעקבות מלחמה יכולים להיות מצבי היעדרות מן הגן:

- ◆ של ילד או של ילדים בודדים עקב פגיעה או פגיעה רגשית
- ◆ של ילד או של ילדים בודדים עקב מעבר לאזור אחר (לשהות אצל בני משפחה או באתרים שרמת הסיכון בהם נמוכה).

במצבים הנ"ל מוטלת על צוות הגן בראשות הגננת האחריות לשמירת קשר רציף עם הילדים ועם הוריהם. כאשר נעדר ילד אחד או ילדים בודדים, תדאג הגננת לשמור על קשר ולהכין אותם ואת ילדי הגן לקראת חזרתם בתהליך מתוכנן.

כאשר ילדים שאינם מגיעים לגן מאושפזים בבתי חולים, תדאג הגננת לבקרום בתיאום עם הוריהם. הגננת תיצור קשר עם העובדת הסוציאלית של בית החולים, על מנת לתכנן את דרכי התקשורת עם הילד ועם משפחתו ואת העסקתו בהתאם לגילו, לצרכיו ולמצבו הרפואי בעת האשפוז.

ג. סגירת גני הילדים לתקופה קצרה או ארוכה.

אם יוחלט על סגירת הגנים, יש לדאוג לשמירת קשר רציף, כפי שתואר בסעיף הקודם.

ביקורי בית: הגננת יחד עם הצוות המורחב של הגן תתכנן ביקורי בית שיתואמו טלפונית עם משפחות הילדים. חשוב להקפיד על רישום ולהגיע לכל אחד מן הילדים, או להתקשר טלפונית, כאשר לא מתאפשר ביקור.

ניתן לארגן מפגשים של קבוצות קטנות של ילדים הגרים בשכנות באחד הבתים.

הגננת תאתר ילדים הנראים לה במצוקה ותדווח עליהם לפסיכולוג מצוות הסיוע של הגן.

לעיתים ייערכו פעילויות למשך שעות ספורות במרכזים קהילתיים שבהם מתאפשרת פעילות בנוכחות ההורים ובאחריותם. (רק במקומות שבהם יש אמצעי מיגון מתאימים).

הגננת תתכנן פעילויות שמפיגות מתח וחרדה ותמליץ להורים על פעילויות שבהן יוכלו להעסיק את ילדיהם.

חשוב לדאוג להפעלות מוטוריות (ריתמוסיקה, התעמלות), לפעילויות הבעה בתחום האמנויות (מוסיקה, ציור, פיסול, תיאטרון), בעיקר כאשר לא מתאפשרת יציאת הילדים לחצר ולפעילות מחוץ לחדר.

תקשורת בין ילדים: הגננת תעזור לילדים לתקשר בינם לבין עצמם. תעודד שיחות טלפון, תעביר מכתבים בין הילדים במהלך ביקוריה ועוד.

אינטרנט: יועברו הודעות להורים, משחקים לילדים ודפים שניתן להדפיס. כמו כן יועברו כתובות דואר אלקטרוני לתקשורת בין ילדים – כל זאת בהתאם למצב ולנסיבות ובהתייחס לאפשרות השימוש במחשב ביתי.

קו פתוח: במידת האפשר יאויש מוקד טלפוני לשעות היום והלילה, שאליו יוכלו לפנות ילדים והורים. המוקד יאויש ע"י צוות מקצועי מתחום החינוך והטיפול בגיל הרך.

מרכז מידע במחלקת הגנים ברשות המקומית: חשוב שבכל יישוב ייפתח מרכז מידע לנושא גני ילדים, שבו יוכלו הורים לקבל מענה לשאלות ארגוניות (פתיחת גנים וסגירתם, סיוע באיסוף ילדים והסעתם חזרה לבתיהם).

ד. חזרה חלקית למסגרת – עקב נפגעים בנפש או פגיעה במבנים

נפגעים בנפש: החזרה לשגרה היא חלקית, כאשר בעת המלחמה נגרמו פגיעות בנפש ואובדנים של ילדים, של הורים או של אנשי צוות.

שכול ואובדן הם הסיבות המרכזיות להתהוותה של טראומה, ומצב זה דורש היערכות מקצועית מוגברת של אנשי בריאות הנפש.

במצב זה, תכנון החזרה ייעשה יחד עם אנשי מקצוע (פסיכיאטר, פסיכולוג, יועץ חינוכי, עובד סוציאלי). הם גם ילוו את תהליך החזרה למסגרת החינוכית, יתמכו באנשי צוות הגן, יעקבו אחר תגובות הילדים והוריהם ויטפלו בנזקקים, או יפנו אותם לטיפול בהתאם לצורך.

הקשר עם משפחות הנפגעים יישמר אף הוא וילווה ע"י צוות מקצועי.

(ראו גם: איגרת בנושא התמודדות עם המוות/שרה סמילנסקי שפורסמה באתר האינטרנט של האגף לחינוך קדם יסודי).

פגיעה במבנים: פגיעה במבנים ובתוכם גני ילדים ובתי משפחות הילדים, אף כאשר אין פגיעה בנפש, הם אירועים טראומטיים, שיש להיערך אליהם הן במישור הארגוני והן במישור הפסיכולוגי.

במישור הארגוני: כאשר נפגעו בתי משפחות יש לאתר את מקום הימצאם, אם בבית קרוביהם או במרכזי פינוי מוסדרים שאליהם הועברו.

יש לדאוג לציוד המתאים לגיל הילדים, כאשר מרכזי הפינוי הם רב גיליים.

יש לדאוג לצוות מקצועי לגיל הרך שיגיע למקום הימצאם ויפעילם עפ"י יכולתם וצרכיהם.

חשוב לשמור על קשר בין ילדים, כאשר חבריהם הורחקו מסביבתם בהתאם למתואר בסעיפים קודמים.

במישור הפסיכולוגי: יש לדאוג לליווי הילדים ומשפחותיהם ע"י אנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש והגיל הרך – כל זאת, על מנת לעזור לשיקומם ולחזרתם לאיזון.

ה. הרס תשתיות ופגיעה רחבת היקף

במצב של הרס תשתיות, פגיעות קשות במבנים וברכוש ובמצבי אסון עתיר נפגעים, יתקבלו החלטות משותפות בין-משרדיות, שיתייחסו להיבטים השונים הנובעים מן המצב, ובכלל זה יתקבלו החלטות בדבר הקמת והפעלת מסגרות חינוכיות לגיל הרך והפעלתן.

עולים חדשים בגן

עולים חדשים הנמצאים זמן קצר בארץ ונמצאים עדיין בעיצומו של תהליך ההסתגלות, זקוקים להתייחסות מיוחדת ורגישה לצרכיהם בימים רגילים, ויתר על כן בשעת חירום.

שימו לב למספר נקודות חשובות בהתייחסות לעולים חדשים על רקע של איום ביטחוני:

- **איתותי מצוקה של ילדים עולים חדשים הם יותר קשים לזיהוי ע"י המבוגרים בגן מהסיבות הבאות:**

- ♦ הילדים אינם מוכרים עדיין, באופן המאפשר לשים לב לתגובות מיוחדות שלהם.
- ♦ הילדים מגיבים ברפרטואר של תגובות תרבותיות, שלא תמיד נדע לאפיין אותם.
- ♦ לעתים תגובות המצוקה שלהם הן על רקע של תהליך ההסתגלות לארץ ולסביבת הגן, ואינן קשורות לאירועים של איום ביטחוני.
- ♦ במשפחותיהם של ילדים עולים חדשים חווית האיום והמצוקה של המבוגרים עלולה להיות דומה לזו של הילדים הצעירים, שכן גם להם חסרה ההבנה וההיכרות עם מצבי החיים בארץ. לפיכך, עלולים הילדים הצעירים להימצא גם בביתם חסרי תמיכה, למרות שהשפה משותפת להם ולהוריהם.

המלצות

- ♦ חשוב שבין ההורים הכוננים בגן יהיו אנשים הדוברים גם את השפה העברית וגם את שפת העולים החדשים בגן, על מנת שיוכלו להוות מתורגמנים וללוות את הילדים בשעות קשות בשפת האם שלהם.
- ♦ יש לדאוג לכך שכל חומר כתוב המופץ להורים, יתורגם לשפת העולים החדשים שבגן. כמו כן, רצוי שמגשר יסייע להורים עולים חדשים במצבים מיוחדים.
- ♦ יש להתייעץ בשלב ההכנה למצבי חירום עם המגשרים, המכירים את התרבות והמנטליות של עולים חדשים מתפוצות שונות כדי לעזור להם בהתארגנות, באופן העונה לסגנון חשיבתם, דפוסי התנהגותם וכו'.
- ♦ במצבי אסון במשפחה של עולים חדשים יש חשיבות רבה לכך שאיש מקצוע מתחומי הפסיכולוגיה, בריאות הנפש, הייעוץ או הרווחה, אשר יסייע לילד ולמשפחתו, יהיה יוצא ארץ המוצא של העולים ודובר שפתם. במקרים שבהם לא מתאפשר הדבר, יש להסתייע במגשר, העונה לקריטריונים אלה.

ילדים בעלי צרכים מיוחדים במסגרת הגן הרגיל, המשולב והמיוחד

במערכת החינוך לגיל הרך משובצים ילדים בעלי צרכים מיוחדים בגנים הרגילים, המשולבים והמיוחדים. חשוב לתת את הדעת לכך שאוכלוסיית ילדים זו היא מגוונת וצרכיה רבים ושונים. בהתארגנות ובהיערכות לקראת מצבי חירום יש להתייחס ביתר תשומת לב לכל ההיבטים הפיזיים של הסביבה וכן גם לצרכים הפיזיים הספיציפיים של כל אחד מן הילדים.

ארגון סביבת הגן

- ♦ בדיקת דרכי גישה שיאפשרו ניידות חופשית ומהירה למקום פינוי, מקלט וכו.
- ♦ פיזור המבוגרים בגן באופן שיאפשר דאגה וטיפול אישי בכל ילד.
- ♦ קביעת אחריות לכל אחד מאנשי הצוות כלפי ילדים מסויימים.
- ♦ ארגון אביזרי ניידות בהישג יד, למקרה שיהיה צורך להיעזר בהם באופן מיידי.

צרכים אישיים

- ♦ בדיקת קיומו של ציוד אישי של כל ילד כמו: תרופות מיוחדות, אביזרי תקשורת, מזון מיוחד, פריטי לבוש, טיטולים וכו'
 - ♦ רישום מדויק בתיק אישי לילד (ראה בעמ' 51) בדבר קיומן של אלרגיות לדברי מזון מיוחדים, מינון ושעות למתן תרופות, רגישויות וכו'
 - ♦ דאגה להימצאותם של חפצים מן הבית בתיק החירום של כל ילד, שיוכלו לסייע לילד להירגע ולהרגיש ביטחון במצב מצוקה (מוצץ – גם כשאינו בשימוש יומיומי בגן, שמכה, אביזר, צעצוע וכו').
- תוכנית ההתערבות הפסיכו-חינוכית במצבי חירום ברמות ההתייחסות השונות ובאירועי חיים שונים, תותאם ע"י הצוותים המקצועיים בגנים בהתאם לקשיים וליכולות המאפיינים את הילדים בעלי הצרכים המיוחדים.**

ההיערכות תלווה ע"י אנשי המקצוע בצל"ח המורחב (פסיכולוגים ויועצות חינוכיות)

מסרים עיקריים להזרכת ילדים בגיל הרך בנושא: היערכות למתקפה בלתי קונבנציונאלית.

הנחות יסוד מרכזיות

- א. קיימת חשיבות רבה לכך, שהילדים יכירו את מסכותיהם בשעת רגיעה וכן את שאר המסכות של הסובבים אותם (הורים, גננת, אח קטן וכו').
 - היכרות עם המסכות, יש בה כדי להפחית את הפחדים העלולים להתעורר אצל ילדים במפגש עם הבלתי ידוע (עם אובייקטים חדשים).
 - ב. קיימת חשיבות רבה לכך, שהילדים יכירו את המקלט ושימושו על מנת שבשעת חירום השהות בו תהיה בלתי מאיימת.
 - ג. קיימת חשיבות לכך, שהילדים יכירו את האזעקה כסימן הדורש מהם דריכות והקשבה להוראות המבוגרים שבסביבתם.
- הכנה מקדימה תפחית את החרדה העלולה להופיע כתגובה לעוצמתו של צליל האזעקה.

בהעברת מסרים לגיל הרך, נתייחס לנושאים הבאים

ברמה הקוגניטיבית: – יש להתייחס לכמות הידע, לניסיון ולהבנה של ילדים צעירים. (התייחסות דיפרנציאלית לגילאים).

מאפיינים התפתחותיים של החשיבה בגיל הרך

- החשיבה בגיל הרך היא קונקרטי בעיקרה: ילדים צעירים מתקשים לפענח מושגים מופשטים כגון: "סכנה", "חיידיקים", "רעיל" ועוד.
- כדאי למעט במושגים כאלה ולפשט את ההסברים בהתאם לאוצר המושגים ולרמת הבנתם. חשוב לעזור לילדים לארגן מידע, לתקן טעויות וסילופים ולהטמיע את הידע החדש.
- רכישת מושגי הזמן נמצאת בהתהוות: ילדים בגיל הרך מרוכזים בהווה – במה שמתרחש "כאן ועכשיו". לפיכך, ההכנה לאורך זמן לא תמיד אפקטיבית ויש לרענן ולשחזר מה שנלמד בעבר.
- הבנת הקשר בין סיבה ותוצאה נמצאת אף היא בשלבי רכישה ראשוניים. לכן, לא תמיד מבינים הילדים הצעירים סיבות להתרחשותם של אירועים והם מתקשים לנבא תוצאות מעשיהם ("מה עלול לקרות אם אסיר את המסכה", "מה הסיבה להתעוררות הלילית והריצה למקלט"). חשוב לכן, לדאוג להסברה ולתיווך בעת ההתרחשות, גם אם נעשתה הכנה מקדימה.
- ילדים צעירים עלולים לבלבל בין דמיון למציאות בעיקר בנושאים שאינם מחיי היום-יום. ולכן, אם נושא המסכה והשימוש בה מתואר באופן סיפורי, יש לשים לב לכך שהילדים מצליחים לעשות העברה מעולם הדמיון לעולם המציאות.
- ילדים שומעים שיחות, דיווחים בתקשורת ועוד, הם קולטים קטעי מידע, ונוטים לארגן מידע זה באופן סובייקטיבי, להשלים את "הסיפור" בעזרת הדמיון ולעיתים הם "מסלפים" את העובדות. לכן, צריך לעזור להם לתת פשר להתרחשויות בסביבתם, ולבנות רצף הגיוני ומאורגן של מצבים.

ברמה הרגשית – יש להתייחס לעובדה שילדים צעירים תלויים במבוגרים: תלות פיזית ותלות רגשית. החוויה הרגשית של ילדים צעירים – חרדה ומצוקה או בטחון, מושפעת באופן ישיר מתגובות המבוגרים המשמעותיים בסביבה.

בנוסף לכך יש להתייחס גם למאפיינים ההתפתחותיים הבאים:

- ילדים צעירים אינם חוששים ממה שעתיד להתרחש או ממשמעותם של אירועים, אלא מ"איום" קונקרטי. לדוגמא: הם לא נבהלים מהאזעקה בגלל המסר הטמון בה של סכנה מתקרבת, אלא מהקול החזק והעצמתי שלה. הם לא נבהלים מקיומו של "גז רעיל בלתי נראה", הם נבהלים מהמסכה, שהיא אביזר מוזר או בלתי מוכר להם ואינו נוח להם לחבישה.
- במצב של איום ממשי זקוקים הילדים למבוגר תומך, זמין פיזית ורגשית.
- מצבים של חוסר בהירות, של עמימות ואי וודאות עלולים לערער אצל ילדים צעירים את האיזון הפנימי. בעקבות זאת, עלולות להופיע אצלם תגובות מצוקה מילוליות ובלתי מילוליות: הסתגרות וקיפאון או אימפולסיביות, ואי-שקט. תגובות גופניות כמו: תלונות על כאבים, הפרעות אכילה, הפרעות שינה. כמו-כן, יכולה להתפתח רגרסיה בהתנהגות ילדים כגון: הרטבה, חזרה למוצץ.

מסרים עיקריים בהזרחת הילדים

מסר בסיסי

- המבוגרים (ההורים, הגננת, המורה וכל דמות מבוגר אחרת) – יסייעו לכם בשעת חירום. יש לשמוע בקולם של המבוגרים הם יסבירו לכם מה לעשות ואף יסייעו לכם. המבוגרים לא יעזבו אתכם, לא תישארו לבד.
- (לגננת) הדגשת ראייה אופטימית לגבי העתיד תוך התייחסות לחוסן הפנימי של בני האדם ושל אזרחי ישראל שכבר עמדו במצבים קשים ויכלו להם.

על המצב

אירוע החירום טרם החל, אך חשוב מאד להיערך כעת. גם אם תהיה החמרה במצב – יש לדעת שבסיום התקופה תהיה חזרה לשגרה והכל יחזור להיות כרגיל. (לגננת) יש להדגיש קיומם של גורמים שונים הדואגים לביטחוננו (צבא, ראשי מדינה ומבוגרים בסביבה).

על היערכות הגן לחירום

חשוב שאנו בגן נעריך למצבים אפשריים החורגים מן השגרה. אם המצב יחייב התארגנות מיוחדת, יהיו בגן אנשים מבוגרים שיסייעו לנו בעת הצורך, כגון: הורים, תלמידי תיכון וכו'.

על מסיכת המגן, של הילד ושל האחרים

המסכה – מטרתה לשמור עלינו, וחבישתה תעזור לנו לנשום אוויר נקי, אם יהיו באוויר חומרים שאינם בריאים.

המסכה המיועדת לילדים היא צבעונית וחביבה – כמו תחפושת של פורים. היא נוחה מאד ובעזרת המבוגרים נוכל לחבוש אותה ולהשתמש בה כל עוד יהיה צורך בכך.

גם למבוגרים – יש מסיכה מתאימה: לאמא, לאבא, ולי – הגננת. המסיכה של המבוגרים שונה בצורתה מזו של הילדים, אך היא תעזור לנו בדיוק כמו שהמסכה שלכם תעזור לכם.

את המסכה יש לחבוש רק כשמישהו מבוגר אומר לכם לעשות כך, וכך גם לגבי הסרתה.

בזמן השימוש במסכה אפשר לעשות כמעט כל דבר: לשחק, לכתוב, לצייר ואפילו לקרוא ספרים.

(לגננת) חשוב להתיידד עם המסכה באמצעות הכרות אתה במישוש ובהתבוננות. ניתן להציע בשלב ההכנה התנסות במסכות פורים שונות, כדי להתמודד עם תחושת הזרות שיוצרת דמות עם מסכה.

על האזעקה

כדי שנדע מה לעשות ומתי – יש לנו סימן. לסימן זה קוראים: אזעקה. האזעקה היא צפירה שנשמעת חזק, כמו אזעקה של מכונית, דומה לצפירה שאנו שומעים בימי הזיכרון, והיא זו המסמנת לנו שזה הזמן לחבוש מסכות. האזעקה היא עבור כולנו – מבוגרים וילדים, אך האחריות להחליט מה צריך לעשות כשיש אזעקה היא על המבוגרים. היא אומרת לנו שצריך להיכנס למקלט – לחדר שבו אנחנו מוגנים.

אינכם צריכים להיות מוטרדים, כי יהיה תמיד מבוגר שיגיד לכם מה לעשות ויעזור לכם להזדרז!

את האזעקה ניתן לשמוע בכל מקום: בשירותים, בגן, בחצר ועוד.

על המרחב המוגן / המקלט: (מסר לגננת)

חשוב "להתיידד" עם המקלט או המרחב המוגן. להכירו ע"י פעולות המבוצעות בתוכו, להכיר את הדרך הכי קצרה אליו וכו'

איתותי מצוקה של ילדים במצבי לחץ



התנהגויות של ילדים בגן והמלצות לצוות החינוכי

כתיבה: אורה גולדהירש

א. הקדמה

"אני שואל את עצמי איפה החביא אבי את הפחד שלו, אולי בארון סגור או במקום אחר מחוץ להשג ידי הילדים אולי עמוק בליבו."

יהודה עמיחי

מבוגרים נוטים להתייחס לילדות המוקדמת כתקופה של שנים מופלאות וקסומות, תקופה של רוגע ותום; ומשתדלים ככל יכולתם לשמר לילדיהם תקופה זו כ"ילדות מאושרת" ולהרחיקם ממצייאות חיים של קשיים, של כאבים ושל התמודדויות שונות. הורים רבים מתאמצים להסתיר מילדיהם את צערם, את כאביהם, את פחדיהם ו"לחסוך" מהם את ההתמודדות עם מצבי חיים בלתי נעימים.

ואכן, הורים ואנשי חינוך מתלבטים לעיתים תכופות מול מצבי חיים קשים ולנוכח מצוקות שונות בשאלות: מתי ובאיזו דרך יש לשתף ילדים צעירים באירועי החיים בסביבתם?

האם ניתן לגונן עליהם מפני ידיעות ועובדות חיים מרות?

האם ביכולתם של ילדים צעירים לשאת צער עמוק?

האם יש בכוחם להתמודד עם שכול ואובדן?

כיצד להזהירם מפני סכנות בלי לעורר בהם חרדות?

איך לטעת בלבם תקווה גם כאשר מתגברים הפחד, האכזבה ותחושת חוסר האונים?

מגוון דעות ואמונות מתייחסות לשאלות אלה ומקורן בתפיסות עולם ובתרבויות שונות.

כיום מקובל להתייחס אל ילדים בגיל הרך, כמי שחשופים במציאות הן לחוויות הטובות והן ללחצים, דרך רגשות ההורים ותגובות המבוגרים המשמעותיים האחרים (כמו: גננות ומטפלות).

מומחים העוסקים בתחום התפקוד במצבי לחץ וטראומה סבורים, כי "יש לענות על כל שאלותיו של הילד בצורה ברורה ועניינית. ילדים בגיל הגן שואלים על מוות, על פציעה ועל הסיכון להיפגע בעצמם. שיחה גלויה על הסכנות האמיתיות עדיפה על התשובות הדמיוניות שהילד ממציא לעצמו. דמיונות בלתי מבוקרים על ידי המציאות עלולים להיות מפחידים הרבה יותר." (אילון, ע. להד, מ. 1990) – הכל בהתאם לגילו של הילד, להתפתחותו ולמצבו הנפשי.

פרייברג, ס. בספרה "השנים המופלאות" (1974), מדגישה כי עולם הילדות על אף שהוא נתפס קסום, לעיתים הוא רופף ולא יציב: "ולפעמים רוחש הוא רוחות רפאים, מיסתורין ופחד, והילד, המגשש באפלה בחיפושיו אחר

הכרה רציונלית ועולם אובייקטיבי, נאלץ להיאבק ביצירי דמיונו המבהילים ובסכנות הממשיות והדמיוניות של העולם החיצון, ועל כן אנו עדים מפעם לפעם לפחדיו הסתומים או להתנהגותו הנבוכה."

ולמבוגרים, המנסים להגן על הילד בהסתרה של כל מה שיכול לפגוע ב"גן העדן" של ילדותו היא אומרת: "אפילו נגרש את כל המכשפות והמפלצות מן הסיפורים לפני השינה ונרחיק מחייו כל מקור של סכנה, עדיין יוסיף הילד ליצור לעצמו מפלצות על רקע הקונפליקטים ההכרחיים בחייו הצעירים. אולם פחדים אלה בחיי הילד הקטן אין בהם כדי להדאיג, אם הוא מצוייד באמצעים להתגבר עליהם".

כלומר: בהתפתחותו התקינה של כל ילד הוא חשוף לחרדות ולפחדים רציונליים ודמיוניים, שהם חלק מתהליך בניית אישיותו ורכישת הכלים להתמודדות עם העולם הסובב אותו.

למבוגרים תפקיד חשוב בליווי הילד בתהליך זה: עליהם לעזור לו מצד אחד – במתן משמעות ופשר לאירועי חיים שאינם ברורים לו, ומן הצד האחר – בהגנה על הילד הרך, בלקיחת אחריות ובמניעת תחושה של רגשות אשמה במצבים שבהם אין ביכולתו להתמודד בעצמו.

ב. ילדים במצבי לחץ - מה הם מרגישים?

"... אך הפחדים הרחוקים

והבלתי נראים

שכבו במיטתו

שתו מכוסו

נגעו בלחמו

קראו ספריו

וחלמו חלומותיו -

עד כי גבהה קומתם מקומתו

ותקיפותם מתקיפותו..."

זלדה

הילד במהלך השנים הראשונות של התפתחותו חווה משברים מסוגים שונים: משברים התפתחותיים הצפויים לכל הילדים כמו: תהליכי גמילה, מעבר ממסגרת הבית למסגרת חינוכית חוץ-ביתית, הסתגלות לשינויים וכדומה.

אולם לעיתים כבר בתקופת חייו הראשונה נאלץ הילד להתמודד עם אירוע טראומתי כמו: מחלה של אחת מן הדמויות המשמעותיות בחייו, מוות במשפחה או בסביבה הקרובה, ריב בין הוריו, גירושין, חשיפה לסכנה קיומית הקשורה באירוע של תאונה, פיגוע מחבלים, מצב מלחמה, איומי טרור מתמשכים, אסון טבע וכדומה.

כמו המבוגרים, כך גם ילדים: חווים עצב, בלבול, אובדן ביטחון, פחד וחוסר אונים בתקופות של משבר. אולם בשונה מן המבוגרים, או מילדים בוגרים יותר, ילדים בגיל הרך מתקשים לבטא את מצוקותיהם באופן מילולי, לא תמיד הם יודעים לפענח את הסיטואציות שאליהן נקלעו, ולרוב חסר להם נסיון החיים המאפשר קבלת החלטות ונקיטת פעולות העוזרות להיחלץ מן המצוקה.

ילדים צעירים החווים מצבי לחץ תלויים רגשית באופן מלא במבוגרים, הם מושפעים ממצבי הרוח של המבוגרים וחשים מתח או אי - שקט באווירה הביתית, גם כאשר לא נאמר להם דבר וגם כאשר השגרה נמשכת כביכול.

למרבה הצער נתונים גם המבוגרים במצבים של מצוקה וזו לעיתים אינה מאפשרת להם להיות זמינים לצורכי הילדים כדי להרגיעם.

לאחרונה גברו איומי טרור בארץ ובעולם והתרחבו מאד האירועים שבהם רב מספר האנשים הנפגעים ובכללם גם ילדים צעירים, לכן זוהי תקופה של לחץ מתמשך עבור המבוגרים והילדים כאחד. שידורי הטלוויזיה הישירים, המשדרים בזמן אמת ממקומות של התרחשות תמונות של אסונות, יוצרים טשטוש גבולות באופן שכל אירוע, אף כשהוא רחוק מאד, נראה קרוב ומאיים, ויוצר בקרב ציבור הצופים תחושות של הזדהות ושל שותפות גורל.

במצבי לחץ רבים בארץ חשופים ילדים צעירים לטראומות קשות, לחרדה ולאובדן תחושת הביטחון הבסיסי, תחושות המשותפות להם ולמבוגרים שבסביבתם. להלן דוגמאות אחדות של אירועים שילדים צעירים נחשפו להם לאחרונה:

- התרעות על פיגועים חבלניים וחיפושים אחר מחבלים, שנערכו לעיתים ממש בתוך המסגרת החינוכית בעת שהות הילדים בה.
 - רצח גננת או סייעת בהתקפת מחבלים בהיותן בדרך לעבודה בגן כאשר קבוצת ילדי הגן כבר שהתה בגן בזמן האירוע.
 - ילדים שהתייתמו מהוריהם שנהרגו באירוע חבלני.
 - פציעה של ילדים באירוע ירי חבלני בעת נסיעה עם הוריהם במכוניתם הפרטית. במקרים אחדים הפציעה הובילה לנכות קשה.
 - היו מצבים, שבהם נודע להורים במהלך היום על פיגוע בישוב, או התרעה על קיומה של סכנה כלשהי, הם הגיעו בבהלה לגן וביקשו לקחת את ילדיהם הביתה לפני שעת הסיום. מצב, שבו הגיע חלק מההורים וחלקם לא הגיע, עורר חרדה גבוהה ואי שקט אצל הילדים והצוות.
 - פיגועים באוטובוסים, במרכזי קניות, במדרחוב, הממוקמים בסביבת מגוריהם הקרובה של ילדים, ואשר בהם קיפחו את חייהם ילדים או מבוגרים שחלקם מוכר למשפחותיהם.
 - התמוטטות אולם אירועים במהלך חתונה, אסון שלא היה קשור לפיגוע חבלני, אך גרם לאבידות רבות בנפש והיה אירוע טראומתי, שדווח עליו לאורך שעות וימים בשידורי טלוויזיה קשים לצפייה, שילדים בכל רחבי הארץ נחשפו להם.
- תיאורים אלה הם חלקיים בלבד. למרבה הצער, פוקד מספר רב מאד של אסונות ואירועים טראומטיים את הערים ואת היישובים ברחבי הארץ, אלה פגעו במשפחות רבות באופן ישיר או עקיף וחשפו את כלל האוכלוסיה למצבי חרדה.
- טראומת האובדן היא הקשה ביותר: יתמות, שכול, נכות ופציעה הם מצבי חיים קשים להתמודדות למבוגרים ולילדים המלווים בסבל ובכאב. ההתמודדות עם מצבים אלה נמשכת לאורך כל החיים.
- גם פגיעות עקיפות (כאשר אין אובדן אישי) נותנות אותותיהן לאורך זמן ועלולות להשפיע על מהלך חיי האדם. הספרות המקצועית מדווחת "כי ילדים שחוו מצבי לחץ וטראומה עשויים לסבול בעתיד מבעיות בתחום הוויסות הרגשי, מהתנהגויות הרסניות המופנות כלפי אחרים וכלפי עצמם, מליקויי למידה, מבעיות סומטיות (תגובות גופניות שונות למצבים רגשיים) ומעיוותים בתפיסת מושגי ה'עצמי' ובתפיסת האחר". (כהן, א. 2000).

ילדים במצבי לחץ ובעקבות טראומה מגיבים בתגובות שאינן אחידות באופיין ובעוצמתן. תגובותיהם יכולות להופיע בסמוך להתרחשות או בשלבים מאוחרים יותר.

חשוב לאתר ילדים המאותתים על מצוקה ועל קושי במצבי לחץ, על מנת להתגייס לעזרתם ולתכנן התערבויות שיבטיחו את חזרתם לאיזון.

לגננת תפקיד חשוב בסיוע לילדים אלה במסגרת הגן, שלעיתים יכולה להיות פחות טעונה רגשית מסביבת הבית.

התרחשויות שונות מאיימות על תחושת הביטחון של ילדים צעירים. לעיתים האירועים הם קשים באופן אובייקטיבי, אך לעיתים הפרשנות הניתנת לאירועים אלה על ידי הילד הופכת אותם למעוררי חרדה. עולמם הפנימי של ילדים צעירים מורכב מפנטזיות ומדמיון, את ההתרחשויות בסביבתם הם "מבינים" באמצעות סיפורים שהם יוצרים לעצמם, הנובעים מאפיוני החשיבה שלהם: מאגיות ואסוציאטיביות. וכך לעיתים הם חשופים לחרדה גבוהה ולמצוקה אישית במצבים שהמבוגרים בסביבתם אינם יכולים להבין את הסיבות למצוקתם.

דוגמאות:

- ילד סירב להגיע לגן בהסעה קבועה ממקום מגוריו, למרות שבעבר אהב את הנסיעה המשותפת עם חבריו. רק לאחר תקופה, שבה מחוסר ברירה הסיעה אותו אימו בנפרד, הסתבר, שהוא הגיב בחרדה גבוהה להתקפת מחבלים שאירעה באוטובוס, שהסיע ילדים למוסדות החינוך בעיר הרחוקה ממקום מגוריו.

- ילד שהסתגל למסגרת הגן ואהב את השהות בה, הראה פתאום קשיי פרידה מאימו מדי בוקר, ואף במהלך היום בגן השתנתה התנהגותו: הוא החל לגלות אי שקט, קשיי ריכוז, לעיתים נראה כועס ולא הייתה ברורה הסיבה לכעסו. רק לאחר זמן התברר, כי הילד שמע שנהרג אדם, ששמו הפרטי כשם אביו. הוא התעלם משם המשפחה השונה וחרד לגורל אביו, ששהה בח"ל באותה עת.

- ילדים הגיבו בבהלה גדולה לאחר שראו חיילים חמושים, שהוצבו לשמירה בסביבת שער הגן, וזאת יום לאחר התרחשות אירוע חבלני ביישוב. הגננת ניסתה להרגיעם באומרה ש"אין לנו סיבה לפחד כי החיילים שומרים עלינו", אך זה רק הגביר את הבהלה. כאשר ביררה עם הילדים את הסיבה לבהלה, הסתבר לה כי אחד מילדי הגן העביר לקבוצת הילדים "מידע" – ש"תהיה מלחמה בגן".

לרוב מתוך רצון למנוע ממנו עצב או פחד, נמנעים המבוגרים להסביר לילד ולשתפו במהות האירועים בסביבה. יש שהילד בונה לעצמו סיפורים קשים ומפחידים יותר מן המציאות שהסתירו ממנו המבוגרים.

- לדוגמה: ילד בן ארבע, שהוריו הלכו ללוויה של אדם שגר בשכנותם, ולא סיפרו לו על מות השכן, אך אמרו לו שהם הולכים לבית הקברות. הילד שנשאר אצל חברתה של האם שמע, שהיא מספרת בטלפון על הוריו שהם "שבורים מהאסון..." הסיפור שיצר הילד סביב אירוע זה היה קשה מנשוא: הוא דמיין את שני הוריו שבורי אברים, פצועים וזבי דם ואף סבר שהם אלה שייקברו בבית הקברות.

לעיתים משתפים ילדים צעירים את הוריהם או מבוגרים אחרים במחשבותיהם: ילדים שהיכולת המילולית שלהם גבוהה ורגישותם גבוהה, מתבטאים בצורה גלויה ומספרים את פחדיהם וקשייהם, באופן המאפשר למבוגרים להסביר להם, לתקן טעויות בהבנתם ולהרגיעם.

אולם רבים הילדים בגיל הרך שאינם מבטאים במילים את תחושותיהם ואף נמנעים ממתן תשובות לשאלות המופנות אליהם, בעיקר בנושאים מעוררי חרדה עבורם. ילדים אלה לא פעם מאותתים על מצוקותיהם

הרגשיות בהתנהגויות שונות, והתגובות שהם מקבלים מן המבוגרים מתייחסות על פי רוב להתנהגותם הגלויה. לא תמיד מובנים ונענים צרכיהם הרגשיים, העומדים מאחורי התנהגויותיהם.

ילדים צעירים הנמצאים במצבי לחץ עלולים, כפי שתואר, להיתקל בקשיים של הבנת המצב שבו הם נמצאים, כי חסרים להם כלים להעריך את עוצמת המצב וחומרתו, ואין להם היכולת להגדיר יעדי פעולה שיעזרו להם. כל אלה, יש בהם כדי לפגוע בתפיסתם העצמית וביחסייהם עם הסובבים אותם ועלולים להוביל את הילדים להתנהגויות בלתי תואמות הפוגמות בתפקודם ובהסתגלותם.

ג. ילדים במצבי לחץ - איתותי מצוקה

"אני שומע אתכם לפעמים

מדברים על מתים ועל מחלות

אני שוכח על זה בימים

אבל חולם בלילות".

יהודה אטלס

ניתן לזהות תגובות ולהבחין בהתנהגויות מגוונות של ילדים במצבי לחץ: החל מהתנהגויות מופנמות ועד להתנהגויות מוחצנות. לעיתים מופיעים סימפטומים שלא היו קיימים קודם, אך יש גם ילדים, שלא ניכר בהתנהגויותיהם ובתגובותיהם כי הם מצויים במצב לחץ, ואין כל עדות חיצונית לקשייהם הרגשיים.

חשוב להכיר בכך שגם כאשר אין ביטויי חרדה ומצוקה יתכן שהילדים חווים רגשות קשים שהם מתאמצים להסתירם.

התבוננות מעמיקה ורגישה על כל דפוסי ההתנהגות יכולה לגלות, כי הם כולם איתותים הקוראים לעזרה ומבטאים מצוקה.

בתקופות של טראומות חיצוניות ושל אירועים קשים בחיי הילדים, שאנו יודעים על התרחשותם, צפוי שנראה אצל ילדים צעירים תגובות התנהגותיות שונות, ואף נשייך אותן למצב הלחץ שחוו הילדים. לדוגמה:

- ילד שנכח בעת התרחשות תאונה.
- ילד שצפה בפעילות הצלה משריפה.
- ילד שחוה מוות במשפחתו.
- ילד שנפצע בפיגוע חבלני.

כשמדובר באירועים דרמטיים כאלה, יש נטיה מצד כל הסובבים להתייחס בהבנה לכל ביטוי התנהגותי של הילד ולקשר אותו לטראומה.

אנו שומעים אמירות כמו:

"הוא חסר שקט עקב הטראומה שעבר".

"אפשר להבין את התוקפנות שלו, לאחר החוויה הקשה שחוה".

"הוא מסוגר ואינו משתף פעולה, כי הוא בדכאון לאחר מות אביו".

אך פעמים רבות מצב הלחץ שבו נתון ילד מסוים אינו נובע ממצואות אובייקטיביות, או מטראומה ידועה, כפי שתואר לעיל. קיימים מצבים, שבהם אין המבוגרים מאמינים שהילד אכן הבין התרחשות כלשהי. במצבים אלה נוטים המבוגרים בסביבת הילד להסביר את ההתנהגויות של הילד ע"י הסברים שאינם קשורים בהכרח למצוקתו.

- לדוגמה: ילד נצמד לאימו ומרבה לבכות. היא אינה מבינה את התנהגותו. בניסיון לברר את הסיבות להתנהגות הילד, הסתבר, כי לפני יומיים קיבלה האם הודעה על כך שאביה הנמצא בארץ רחוקה גוסס. כשנאמר לאם שייתכן ובנה מגיב לבשורה המרה בהתנהגותו, היא ענתה: "לא ייתכן, כי לא סיפרתי לו על כך.."

אין ספק שילדים קולטים לעיתים מצבי חיים ומבינים כי מתרחשים אירועים קשים בסביבתם, גם כאשר "לא מספרים להם". יתר על כן, לעיתים הם שומעים שיחות בין מבוגרים, ואלה אינם מודעים לנוכחותם, או לכך שהם מקשיבים לנאמר.

בכל מצב שבו נראה, שילד מסוים נתון במצוקה והתנהגותו נראית בלתי שגרתית, חשוב שהגננת והצוות החינוכי בגן ינסו לאתר את המקורות למצוקתו, לפענח את תגובותיו, לחפש דרכים להגביר את בטחונו ולעזור לו לחזור לאיזון. בבואנו לשמש לו משענת ותמיכה רגשית, יש חשיבות להיכרות מעמיקה עם כל ילד על אישיותו הייחודית.

חשוב ביותר להדגיש, כי יש לשמור על קשר רציף עם הורי הילדים, מעורבותם בטראומה וחויית הלחץ שחווה ילדם היא חיונית ובעלת השפעה משמעותית על הסתגלות הילד במובנים רבים:

- ההורים בהתנהגותם מהווים מעין "מסננת" ביחס למשמעות האירועים ולמידת הסיכון והאיום שהם מייצגים.
- גם מצוקת ההורים היא גורם לחץ על הילדים. השינויים בהתנהגות ההורים משדרים לילד תחושת סכנה, דאגה, חוסר שליטה ולעיתים גם בלבול ורגשי אשם.
- מרבית ההורים מצליחים לגייס כוחות התמודדות לעזור לילדיהם ובעזרת שילוב ושיתוף פעולה של הצוות החינוכי בגן ניתן לחזק את תחושת המסוגלות ההורית שלהם.

(עפ"י כהן, א. 2000)

כאשר הגננת מאתרת התנהגות של ילד בגן, שלהשערתה היא מהווה איתות מצוקה, עליה לשתף את הורי הילד במחשבותיה, בתצפיותיה ובתגובות שהיא נוקטת.

הטענה המקובלת היום היא כי "איננו יכולים להרשות לעצמנו לשבת ולחכות בלי לתכנן תכניות להתערבות טיפולית בקרב אותם ילדים רבים הנחשפים בימינו לאירועים חיצוניים מזעזעים. הידע הקיים יכול לסייע באיתור ילדים פגיעים במיוחד..." (כהן, א. 2000)

אילון, ע. ולהד, מ. (1991) מציעים מספר תגובות כלליות המתאימות למגוון רחב של ילדים, אשר ביטויי המצוקה שלהם שונים.

אלה הן התגובות המסייעות העשויות להקל על מצוקתם של ילדים צעירים:

1. שמירה על סדר יום רגיל ככל האפשר (ארוחות, פעילות גן, שינה); "השיגרה מעניקה הרגשת ביטחון וקביעות".
 2. הקשבה ומתן הזדמנות לילד לבטא את רגשותיו ואת פחדיו באופן מילולי ובלתי מילולי והבנה כי התנהגויות רבות מהוות איתותי מצוקה.
 3. מתן תמיכה ריגשית: " רצוי להימנע מהתנגשויות 'חינוכיות' ומכעסים על הילד, בלי לוותר על הסדרים הקבועים. קרבה גופנית עשויה לעזור. רצוי לצמצם פרידות בלתי נחוצות ולהכין את הילד לפרידות הכרחיות, על ידי הסבר מפורט על משך הפרידה וסיומה. יש להרגיע פחדי לילה על ידי הדלקת אור ושהייה ליד מיטת הילד, ולהימנע מהעברת הילד למיטת ההורה".
 4. מתן מידע והסבר: " יש לנסות לענות על כל שאלותיו של הילד בצורה ברורה ועניינית... " תוך התאמת המידע הנמסר לו לגילו, ליכולת ההבנה שלו ולמצבו הרגשי.
 5. ביטוי רגשות: "רצוי לעודד ילדים לבטא כעס, פחד ודאגה בשיחה ישירה ובדרכים עקיפות. כיוון שהמשחק הוא שפתו הטבעית של הילד הצעיר, יש לתת לו הזדמנות לבטא את עצמו במשחק חופשי, בציור וביצירה. סיפורים, המתארים מצבי חיים דומים, עוזרים ברכישת תובנה ומסייעים לשוחח בעקיפין על נושאים קשים".
- 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, מחנכות וגננות, הם יפגינו יכולת הסתגלות טובה גם בתנאי חירום או מצוקה.

ד. ביטויים התנהגותיים של ילדים במצוקה - כיצד להגיב?

"...כי מה שוה לבכות בלי מי

שיראה

את גביש העלבון

שלאט כחלזון

זוחל במורד הלחי."

אגי משעול

ילדים בגיל הרך הנתונים במצוקה בעקבות טראומה ומצבי לחץ מגיבים באופנים שונים:

בשינויים התנהגותיים – לעיתים מוחרפים ומועצמים נטיותיהם ומזגם האופייני, ולעיתים הם מגיבים בהתנהגויות הפוכות למזג הבסיסי שלהם. כמו כן ניתן לזהות אצל חלק מן הילדים שחוו טראומה, התנהגויות ספיציפיות וסימפטומים שלא אפיינו אותם לפני כן.

השינויים ההתנהגותיים והסימפטומים עלולים להופיע בסמוך להתרחשות אירוע מעורר חרדה, או בשלב

מאוחר יותר. וכן הם יכולים להיות זמניים וחולפים או מתמשכים לאורך תקופה ארוכה. להלן יובאו תאורי ההתנהגויות והסימפטומים ויוצעו לגננות ולמחנכים דרכי תגובה והתמודדות.

שינויים התנהגותיים

• החרפת התנהגויות והעצמתן

לעיתים מוחרפות ומועצמות התנהגויות האופייניות למזגו הבסיסי של הילד:

1. ילדים שקטים, מופנמים ומסוגרים נראים לעיתים בתגובה למשברים ומצבי לחץ כאילו הם "קפואים": הם אינם פעילים גם כאשר מנסים להפעילם, הם מסרבים להתנסויות אטרקטיביות, הם אינם מדברים, לא עונים לשאלות המופנות אליהם, הבעת פניהם אפטיית ולא ברור אם הם כועסים, עצובים או משועממים. סגנונם השקט והמאופק מחרף באופן קיצוני.

דרכי תגובה מומלצות:

ילד במצב זה אינו יכול לשנות את התנהגותו, אף שייתכן שהיה רוצה לשנותה! ולכן אין להאיץ בו או לצפות ממנו לפעול. ציפיות שאין הוא יכול לעמוד בהן יגרמו לו לתחושה רעה של כישלון, של בדידות וחולשה. לכן חשוב ללוותו בהתאם לקצב המתאים לו כעת: למעט בדרישות, וכמובן, בכל מה שיכול להתפרש בעיניו כביקורת.

הערות כמו: "כולם משתתפים ורק אתה לא משתתף..", "חבל שאתה סתם יושב בצד", מעבירות לו מסר ביקורתי. חשוב לגלות הבנה לרגשותיו ולהעביר מסר של אמון ביכולתו להצטרף לכשיבחר לעשות זאת: "עכשיו מתאים לך להיות קצת עם עצמך, אני בטוחה שכשתרגיש שמתאים לך, תצטרף אלינו, אנחנו נשמח לצרף אותך..". וגם: "כל אחד לפעמים יכול להרגיש שהוא מעדיף להיות לבד... ולפעמים שמתאים לו לשחק ולהיות עם כולם..".

מעטו בפניות אל הילד הנושאות אופי של שאילת שאלות, אך הרבו להגיב אליו בחום ובקירבה על מנת שלא ירגיש בודד.

כאשר מסתמנת אצלו נטייה ליזום ולפעול, עודדו אותו, אך בזהירות... הוא עלול להירתע מחיזוקים הנשמעים לו דרישה לפעילות. הוא זקוק למרחב על מנת להתנסות, ודי בהתייחסות המביעה קבלה של בחירותיו:

"אני שמחה שאתה מנסה לצייר היום, תבדוק אם אתה נהנה, אתה יכול לנסות פעילויות נוספות, תבחר במה שמתאים לך..". או: "זה בסדר שאתה יושב ליד השולחן גם אם אתה לא מצויר, כשתרגיש שאתה רוצה, תוכל לנסות".

2. ילדים בעלי טמפרמנט סוער, אשר בדר"כ ניתן לראותם פעילים, ואשר הם מוגדרים בפי הסובבים אותם "שובבים", נראים לעיתים במצבי משבר כאחוזי תזזית: הם מרבים לנוע ולגעת בחפצים, מופיע אצלם מלל רב מן הרגיל, ברוב המקרים הוא אסוציאטיבי ולא קשור למתרחש מסביבם, לעיתים הם תוקפניים כלפי ילדים ומבוגרים בסביבתם, הם משחיתים צעצועים ואביזרים, וקשה למצוא דרך להרגיעם. סגנונם הפעיל מוצא לו אפיקים של פגיעה והפרעה, שלא היו מרכזיים בהתנהגותם השגרתית. ילדים במצבים אלה, על אף שייתכן ובהתנהגותם הם זועקים לעזרה, זוכים בתגובות של כעס, של ביקורת, של הרחקה ובידוד חברתי מן הסובבים אותם.

לעיתים ילדים אלה נוטים להסתכנונות עצמיות ולפגיעה בגופם.

דרכי תגובה מומלצות

ילד המגיב ב"סערה" פתאומית לרוב מפגין בהתנהגותו החיצונית את הסערה הפנימית המתחוללת בנפשו. במרבית המקרים אין ביכולתו לשלוט בתגובותיו, והוא זקוק לעזרת המבוגרים שיוסרת את תגובותיו. למבוגרים תפקיד כפול: לרסן את התנהגותו ולמנוע סיכונים הנובעים ממנה, תוך ליווי תומך המכיל את תחושותיו והקפדה על שמירת כבודו. כדאי להשתמש באמירות כגון:

"אני אשמור עליך שלא תפגע באחרים, ואני גם אשמור עליך שלא תיפגע!"

"עכשיו אתה עושה מעשים שאסור לעשות, ואני אעזור לך להפסיק."

"אני מבינה שרע לך, ואולי אתה לא מצליח להירגע, אני אהיה איתך כדי לעזור לך להירגע.."

אמירות אלה ושכמותן עוצרות התנהגויות בלתי רצויות, אך בו זמנית מרגיעות ותומכות בילד, שייתכן והוא מבוהל מאובדן השליטה העצמית.

לעיתים כדאי להרחיק ולהוציא את הילד מן הסיטואציה ע"י הצעה חלופית, שאינה קשורה להתפרצות: אני מזמינה אותך להאכיל את הארנבת בפנית החי.. "משימות של טיפול (בעלי חיים) והתגייסות לעזרה (כמו: עזרה בתליית תמונה על הקיר), לא פעם מפחיתות את עוצמת ההתפרצות.

חשוב להימנע מהערות ביקורתיות, כעס בלתי מבוקר והענשה – כל אלה עלולים לערער את תחושת הביטחון של הילד, אשר נמצא כעת במצוקה ואולי אינו מרגיש כלל בהחרפת התנהגותו.

שינויים קיצוניים במזג

לעיתים חלים שינויים קיצוניים בהתנהגותם של ילדים המגיבים למצבי לחץ:

ילד במצוקה נראה לפעמים כאילו חל שינוי מהותי באישיותו. הסובבים אותו אומרים:

"אי אפשר להכירו", "זה כאילו ילד אחר", הם עומדים משתאים ושואלים: "מה קרה לו?"

שינויים קיצוניים בהתנהגויות של ילדים צעירים הם במרבית המקרים איתותי מצוקה, המעידים על הפרת איזון בתחושתו הפנימית של הילד, על התגברות חרדה (לעיתים בגלל מחשבות מאגיות) ועל חוסר יכולת להתמודד עם רגשות סוערים ומציפים.

ואכן ניתן להבחין כי במצבים מסוימים התנהגויותיהם של ילדים משתנות:

1. ילד שהיה מוכר כבעל מזג שקט, נינוח ומשתף פעולה בכל פעילות נראה לפתע כילד כועס, חסר שקט, מתנגד לבקשות המופנות אליו ומגיב בשלילה לילדים ולאנשים שהוא אוהב. יש שהתנהגות של ילד כזה הופכת להיות קיצונית עוד יותר, ומילד שאינו מעורב באירועים תוקפניים הוא הופך ל"ילד אלים".

דרכי תגובה מומלצות:

ילד שהתנהגותו הופכת לתוקפנית נחוצה הרגעה ממקור חיצוני, שכן הוא מתקשה להירגע בכוחות עצמו.

על אף שנראה, כאילו יש לפעול באמצעים נוקשים ולהציב לו גבולות ברורים, למעשה, ילד המאותת בהתפרצות תוקפנית שלא מאפיינת אותו בהתנהגותו השגרתית, זקוק לחום ולעידוד שיגבירו את ביטחונו

וישיבו לו את השליטה העצמית. כעס והבעת אכזבה מהתנהגותו רק יערערו עוד יותר את ביטחונו. רצוי להפסיק את השתוללות הילד בדרך המעבירה מסר של עזרה ותמיכה. חשוב לשמר את תדמיתו החיובית הן בעיני עצמו והן בעיני הסובבים אותו על מנת שיוכל להתארגן במהרה ולחזור למצב של איזון. (ראו גם דרכי תגובה מומלצות בסעיף "החרפת והעצמת התנהגויות")

2. ניתן לזהות גם מצב הפוך: ילד חסר שקט, שהיה קשה לווסת את התנהגותו ולהרגיעו, שהרבה להכעיס את הסובבים אותו, הופך לילד צייתן שממהר להיענות לדרישות המופנות אליו, נמנע מעימותים ומנסה לרצות את המבוגרים. לעיתים טועים ורואים בשינוי כזה "שיפור" ומחזקים את הילד על כך.

חשוב להתייחס ל"שיפור" בהתנהגות גם בהתבוננות מעמיקה ומתוך שאלה האם הילד מאותת על חרדה גבוהה, שאין הוא מסוגל להתמודד איתה? שכן, לעיתים הילד נמצא במצוקה כה גדולה, עד כדי כך שהוא חושב שעלול לקרות אסון לו או לבני משפחתו אם לא יתנהג כראוי. לפעמים ה"שיפור" בהתנהגות נובע מתחושת אשמה כבדה, שמלווה את הילד בעקבות אסון שהתרחש בסביבתו.

דרכי תגובה מומלצות

כאשר ילד הופך לפתע ל"ילד טוב" ועושה ככל יכולתו לרצות את המבוגרים מתוך חרדה ומצוקה, הוא משקיע אנרגיה נפשית רבה על מנת להצליח בכך, והוא במצב של חרדה גבוהה עוד יותר גם מתוך חשש שלא יוכל להתמיד בהתנהגות זו.

יש להיזהר מהעמדת ציפיות גבוהות בפני הילד ולהימנע מאמירות כגון:

"כשאתה רוצה להתנהג יפה אתה יכול.."

"עכשיו כשאתה רגוע נעים לשחק איתך.. נעים להיות איתך".

עדיף להשתמש בחיזוקים שאינם מבקרים את התנהגותו הרגילה. לדוגמה: "לפעמים קשה לך לשמור על החוקים ולפעמים אתה מצליח",

"אתה משתדל להיות ילד הכי טוב שאפשר.. ואנחנו שמחים על המאמץ שלך, אבל תדע שאנחנו אוהבים אותך תמיד...גם כשלא כל כך מצליח לך..."

הימנעו מלשבח את התנהגותו ה"טובה" בפני אחרים (ילדים או מבוגרים), התייחסו להתנהגותו כאילו היא טבעית ורגילה ולא כאל הפתעה משמחת.

חשוב שמבוגרים תומכים יהיו בקרבת הילד ויעבירו לו תחושה שהם לוקחים אחריות על ההתרחשויות בסביבה. כדאי להציע לו משימות מרפות כמו: משחקי מים, חול, יצירה בחומרים שהוא אוהב, פעילות ספורטיבית ועוד.

התנהגויות ספיציפיות וסימפטומים

התנהגויות שונות, שמקובל לראות בהן התנהגויות מקובלות של ילדים בגיל הרך, בהופעתן אצל ילדים, שלא אופיינו בהן קודם לכן או, כאשר הן מתגברות אצל ילדים, יכולות להוות ביטויים של חרדה, לחץ, תסכול וחוסר אונים:

היצמדות למבוגרים

באופן טבעי ילדים בגיל הרך זקוקים לדמות של מבוגר בסביבתם על מנת להרגיש בטוחים: פעוטות זקוקים

למגע גופני (החזקתם "על הידיים", חיבוק). ילדים קטנים נראים פעמים רבות משחקים וחוקרים את סביבתם, כשמבוגר משמעותי נמצא ברקע: הם שומרים על קשר עין איתו, לעיתים מתקרבים אליו לקבלת חיזוק ועידוד להמשך משחקם. ילדי הגן עסוקים שעות רבות בפעילויות עם בני גילם, אך מתייחסים לגננת ולצוות כמקור לביטחון ולעזרה בשעת הצורך, ובדר"כ אינם מבליים את רוב זמנם עם המבוגרים.

כאשר הצורך של ילד בקרבתו הצמודה של מבוגר מצביע על נסיגה לשלב התפתחות מוקדם, יש בכך משום התראה על קושי רגשי כלשהו, העלול לנבוע ממצב לחץ.

לעיתים ניתן לצפות בילד בגן הנמנע מכל פעילות שמיקומה רחוק מן הגננת או הסייעת: הוא צמוד אל אחת מהן ועוקב אחריה לכל מקום שבו היא נמצאת. יש שהילד אף נוגע בה, או מחזיק בבגדה ומתקשה להיפרד ממנה אף לדקות ספורות. היצמדות כזו יש בה כדי להעיד על אובדן ביטחון או על חרדה שאינם מאפשרים לילד לפעול.

דרכי תגובה מומלצות

ילד, המגלה צורך רב בנוכחות מבוגר בסביבתו, זקוק לתמיכתו ויש לאפשר לו לקבלה. על אף שהתנהגותו נראית לא עצמאית ולא תואמת את התפתחותו, יש להיזהר מהעמדת ציפיות בפני הילד שאין ביכולתו להגשימן בתקופה זו. חשוב להימנע מאמירות כגון:

"תתנהג כמו בוגר.."

"ילד בוגר כמוך יכול להסתדר לבד.."

אמירות אלה תובעות ממנו התנהגויות שהוא מכיר בחשיבותן ויודע כי הן מצופות ממנו ואין הוא יכול להצליח בהן. יתר על כן, ייתכן שהוא חש בושה על היותו "תינוקי", "ילדותי", כפי שהוא נרמז ע"י הסובבים אותו, דבר העלול להגביר את הרגשת המצוקה שלו ולהחריף את הצורך שלו להיצמד ולהיאחז במבוגרים לשם קבלת עזרה, תמיכה והגנה.

המבוגרים במצב זה צריכים להעביר לילד מסר ברור של הגנה ואישור לכך שהם מוכנים להיות זמינים בכל עת שירצה בכך.

שימו לבכם לכך, שאין זה הזמן המתאים לחנך לעצמאות וביטחו בילד שיבחר בפעילות עצמאית, כאשר ירגיש בטוח לעשות זאת.

כדאי לחזק את ביטחונו של הילד ולהכינו לקראת שינוי צפוי או אירוע העתיד להתרחש בקרוב.

חשוב מכל: אין "לברוח" מן הילד "הנצמד" מבלי להגיד לו! חשוב להיזהר שלא להפר את האמון שהוא רוחש למבוגרים.

עם זאת על מנת לאפשר לילד לחוות הצלחה בהתמודדות עצמאית, נצלו כל מצב מזדמן, שבו הילד נמצא יחד עם חבר קרוב או בפעילות המרתקת אותו כדי שיחוש תחושת מסוגלות לעצמאות. זמנו לו מצבים שבהם נעזרים בו ילדים אחרים, במטרה ליצור איזון בין הצורך שלו להיעזר לבין תחושת היכולת שלו לעזור לאחרים.

כאבים גופניים

ילדים מתלוננים על מיחושים גופניים שונים: "כואבת לי הבטן", "כואב לי הראש" ועוד. בכל מקרה כזה חשוב כצעד ראשון להיוועץ ברופא! עם זאת, לא פעם מסתבר בבדיקות חוזרות שאין ממצאים פיזיולוגיים, על אף שיייתכן שהכאבים שעליהם מתלונן הילד אכן קיימים.

יש משפחות, אשר בהן ההתייחסות לחולי ולכאב גופני מלווה בחרדה קיצונית, או שהיא מעוררת תגובות של דאגה והתגייסות לטיפול מסור. ילדים, הגדלים בסביבה משפחתית כזו, עלולים להרבות בהבעת סימפטומים גופניים על מנת לזכות בקירבה הדרושה להם מצד הוריהם.

חשוב לשים לב לכל מצב שבו מתלונן ילד על כאב כלשהו, או כשהוא נראה סובל ואינו מדווח על כך. יש לבחון האם קיימת מצוקה רגשית שעלולה להיות גורם להפרעה הגופנית. לדוגמה: יש ילדים הסובלים מבעיות נשימה, אשר מוחרפות ביתר שאת כאשר נמצא מקור כלשהו ללחץ.

מיחושים ותלונות על כאבים מתלויים במקרים רבים לתחושה של מצוקה וחרדה. לכן כדאי, להיות ערים לגילויים מסוג זה על כל ההיבטים ולקרוא אותם כסימנים המעידים על כך שהילד זקוק לתמיכה.

דרכי תגובה מומלצות

במצבים של תלונות על כאבים חשוב להיות בקשר רצוף עם הורי הילד, ובאמצעותם עם הרופא המטפל על מנת לגבש דפוסי תגובה עקביים התואמים את מצבו של הילד. חשוב בכל מקרה למצוא איזון בין האמפטיה לכאביו לבין הניסיון לשמור על השגרה בחיי הילד.

המבוגרים בסביבת הילד צריכים להיזהר מהקנטת הילד: "איזה היפוכונדר אתה!", "האם יש משהו שלא כואב לך?..?", "תמיד כואב לך משהו כשאתה צריך לעשות משימות..". וכו.

אמירות אלה מבטאות חוסר אמון בתלונותיו, עלולות להבהילו וכתוצאה מכך עלולים כאביו אף להחמיר.

מצד שני: אין להגזים בהתייחסות לכאבים ויש להיזהר לא להפוך את הילד ל"חולה". אל תאמרו: "מסכן, אתה כל כך סובל", ואל תרבו בשאלות סביב מצבו הגופני: "עבר לך הכאב?", "איפה בדיוק כואב לך?", התעניינויות מרובות ושאלות מגבירות את מודעות הילד לכאביו, ולעיתים מחזקות את נטייתו להתלונן על כאבים, אף כשהם קלים והוא יכול להתמודד איתם.

"חרדת בית ספר" SCHOOL FOBIA

לעיתים מסרב הילד ללכת למסגרת החינוכית ללא סיבה הנראית לעין. הוא בוכה כל פעם שעליו ללכת לגן, לפעמים כבר ערב קודם הוא מגיב באי שקט ובבכי, כשמוזכר הגן. תגובתו בכניסה לגן היא קיצונית וחריפה בהרבה מקשיי פרידה נפוצים, המוכרים בגילים צעירים. לעיתים נוספות לבכי תגובות גופניות כמו הקאות.

הופעת סימפטום זה דורשת התייחסות לילד כאל מי שנמצא במצוקה. קורה לפעמים במצבים אלה, שההורים חושדים שקרה לילד אירוע בלתי נעים במסגרת הגן, והם מגיבים בחוסר אמון כלפי הצוות. התערעורת אמונם של ההורים רק מחריפה את תגובתו של הילד ונוצר מעגל סגור שקשה לצאת ממנו, מה גם שלרוב חשה הגננת מאוימת ונוטה להאשים את הורי הילד על כך שאינם נוקטים גישה נכונה כלפי ילדם.

דרכי תגובה מומלצות

כאשר ילד הנתון במצב מצוקה מתנגד ללכת לגן, חשוב להכיר בעובדה שאין בהכרח סיבה אובייקטיבית או חיצונית כלשהי המהווה הסבר להתנהגותו.

שיתוף פעולה בין הצוות החינוכי וההורים מתוך אמון הדדי והסרת חשדנות חשובים ביותר להרגעת הילד ולהחזרת תחושת הביטחון שלו.

ההורים הנבוכים מהתנגדותו הנמרצת של ילדם להיכנס לגן והיצמדותו לבית, לא פעם "מרחמים" על הילד ומוותרים על יציאתו לגן: "רק היום תישאר בבית, אבל מחר תחזור לגן", או: "נסכים שתישאר היום בבית, בתנאי שמחר תלך..". הסכמים כגון אלה עלולים להיות פתיחה לתקופה שבה הילד הולך/לא הולך לסירוגין לגן ויוצר מעין מצב שבו הוא מרגיש שהשליטה בידיהם. מחד גיסא: זוהי תחושת כוח שנדמה כי היא מגבירה את הביטחון של הילד, אך מאידך גיסא: הילד המבחין בחולשת הוריו, עלול להיבהל מן המשא המוטל עליו ומן האחריות הכבדה המוטלת עליו וכתוצאה מכך הלחץ שבו הוא נמצא עלול להחריף.

כאשר הילד מגיע לגן, חשוב שהצוות החינוכי ינהג באופן טבעי כלפיו. אין צורך במתן חיזוקים על הסכמתו לבוא לגן, כי זו אמורה להיות התנהגות המצופה מכלל הילדים.

במצבים שבהם ניכר כי ההורים התייאשו, או שהילד נראה במצוקה קשה, ואין ביכולתו של הצוות החינוכי לעזור לו, כדאי לפנות לייעוץ פסיכולוגי ולהיעזר בו.

פחדים שונים

ילדים בגיל הרך מגלים פחדים שונים כחלק מתהליך של התפתחות תקינה. ילדים שונים פוחדים מדברים שונים: מן החושך, מברקים ורעמים, מבעלי חיים שונים, מתחפושות בחג הפורים, ממים זורמים, מאנשים מזוקנים ועוד ועוד. הדמיון נמצא אף הוא "בשירות הפחדים", ולא פעם ילדים יוצרים לעצמם דמויות שונות, לעיתים מפלצתיות, החודרות לחייהם ומפחידות אותם.

פחדים נורמטיביים המופיעים אצל ילדים בגיל הרך הם תהליכים מקדמי התפתחות.

הילד מצויד ב"אמצעים" להתגבר על פחדיו: הוא יוצר אינטראקציות עם הדמויות המשמעותיות לו (הורים, סבים, אחים, גננות) והם על פי רוב, עוזרים לו בהתמודדותו עם פחדיו. בגיל הגן הילד מרבה לשחק עם בני גילו, ובמשחקיו הוא פורק את רגשותיו השונים וביניהם גם את פחדיו. הילדים הסובבים אותו משמשים עבורו מודלים לחיקוי ושותפים לעולם הפחדים והם גם עוזרים לו בהתמודדותו.

כאשר מופיעים אצל ילד פחדים קיצוניים, שכל סובביו אינם מצליחים להפחיתם, כאשר פחדיו משבשים את פעילותו היום-יומית, כאשר הפחדים נמשכים לאורך תקופה ארוכה ואף מופיעים בתדירות גבוהה במשך היום והלילה, וכאשר ההרגשה המלווה את הצופים בילד היא ש"הפחדים משתלטים עליו", ייתכן שהם מוקצנים על רקע של מצב לחץ, שבו נתון הילד ויש להתייחס אליו כמי שמאותת לסובביו איתותי מצוקה.

דרכי תגובה מומלצות

המבוגרים בסביבת הילד המרגיעים אותו באופן טבעי וספונטני, והם מקור לביטחון עבורו, מלמדים אותו דרכים להתגוננות מפני סכנות, מלמדים אותו להבחין בין דמיון למציאות ועוזרים לו לווסת את רגשותיו

והתנהגויותיו.

כל אלה מאפשרים לילד, שפחדים מציפים את עולמו הפנימי:

- למצוא לו תכנים ותחומי עניין מגוונים.
 - להתגבר ולו אף לזמן קצר על המעצורים שמטילים עליו הפחדים.
 - לחצות את המחסומים הרגשיים שהגבילו את פעילויותיו.
- חשוב שהגנת תעודד את הילד המגלה פחדים קיצוניים, תשמש לו משענת ותמיכה, תלווה אותו כאשר הוא מבקש זאת ותאפשר לו לשהות במחיצתה כל עוד הוא זקוק לכך.

יש להיזהר מאמירות הנוגעות לפחדיו: " מה קרה לך שהפכת להיות פחדן?", "אל תפחד, אין לך ממה לפחד" "ילד גדול לא מפחד" ועוד. אמירות אלה פוגעות ואינן מרגיעות, יתר על כן, הילד מרגיש שהוא מאכזב את הסובבים אותו או שונה משאר הילדים והדימוי העצמי שלו עלול להיפגע.

המסר שחשוב להעביר לילד הכבול לפחדים הוא מסר של הבנה, תמיכה ואמון ביכולתו להתגבר. לדוגמא: כשהילד מספר על פחד ממשו, יכולה הגנת להגיב בנימה מרגיעה: "אני אעזור לך להתגבר על הפחד, אני אשמור עליך ואהיה איתך עד שתרגיש שאתה יכול להתמודד גם בלעדי", או: "כל אחד לפעמים פוחד ממשו, לפעמים אנחנו פוחדים אפילו ממשו דמיוני, אני שומרת עליך, ולא יקרה לך משהו רע, עוד מעט תצליח לסלק את הפחד.."

בכל מקרה אין להכריח את הילד לעשות משהו המפחיד אותו, אין "לדחוף" אותו או להאיץ בו לפעול ו"להפסיק לפחד". קצב איטי והדרגתיות בחזרה לפעילות יכולים להבטיח התמודדות טובה יותר של ילדים עם פחדיהם. נסו לזמן לילד מרחב במקום ובזמן למשחקים סימבוליים וסוציו-דרמטיים, שם יוכל למצוא אפשרות ביטוי לפחדיו. גם יצירה בחומרים שונים, משחקי חול ומים ואף סיפורים שעימם יוכל הילד להזדהות, יכולים לעזור לו בהתמודדות.

בכי רב

בכי הוא תגובה אנושית אוניברסלית חוצה עמים, תרבויות וסגנונות. הבכי מבטא עצבות, יגון וכאב. לעיתים הוא גלוי ומוחצן ולעיתים מוצנע, מוסתר וכבוש.

ילדים קטנים בוכים במצבי חיים שונים כתגובה לתסכול, לכאב פיזי, לתחושת פגיעה, לבהלה ואף כביטוי לחוסר אונים. יש ילדים שתגובת הבכי שלהם מורחבת יותר, והם משתמשים בו גם כמניפולציה להשגת רצונותיהם מתוך למידה שלמבוגרים "קשה לעמוד בפני בכי".

בגילאים הצעירים, החל מן הינקות, הבכי הוא אמצעי תקשורת המתווך בין הילד לבין המבוגר, הוא מהווה סימן גלוי לצורך של הילד בעזרת המבוגר. בשלב הקדם-מילולי הוא מבטא את מצוקת התינוק: רעב, צמא, כאב, אי נוחות, עייפות, בדידות. כאשר התינוק גדל, הוא ממעיט את השימוש בבכיו לקריאה לעזרה ויכול לבטא במילים את צרכיו. לדוגמה: הוא יגש לאימו ויגיד: "אני רוצה מים..", "משעמם לי, בואי לשחק איתי" ועוד.

יחד עם זאת, מוכרים אותם ילדים שגם כאשר יש ביכולתם להתבטא במילים, עדיין הם מרבים לבכות ולא תמיד יודעים להעביר במילים את רצונותיהם ואת צורכיהם.

אולם בכי, שאינו מהווה דפוס אופייני בתקשורת של ילד מסוים, יכול להיות גורם המעיד על מצוקה. חשוב

לשים לב לילדים שבתקופה מסוימת נראה שהם בוכים יותר מן הרגיל, עד כדי כך שהתחושה המלווה את הסובבים אותם היא שהם הפכו להיות ילדים "בכיינים" ו"טורדניים": בכיים ממושך, מופיע בשכיחות גבוהה מהרגיל ולעיתים הוא קולני או מונוטוני.

במצבים אלה מדווחים הורים ומבוגרים בסביבת הילד, שבכיו של הילד מעיק עליהם, מכעיס אותם, גורם להם ל"עצבנות" והם מתקשים לגלות אמפטיה כלפיו.

דרכי תגובה מומלצות

חשוב להבין כי המועקה הכבדה שבה נמצא הילד, והמצוקה הרגשית שלו מועברות למבוגרים: ברגעים אלה עולה הרצון להתרחק מן הילד או להרחיקו על מנת "לברוח" מבכיו ומן המועקה שהוא משרה.

באופן פרדוכסלי, דווקא תחושה זו מצביעה על כך, שייתכן שהילד זקוק בצורה נואשת לקרבת מבוגר תומך שימצא את הדרך לליבו, שירגיעו, שיתקרב אליו ויעזור לו לצאת מבדידותו.

ילדים שבכיים לא נענה לאורך זמן חשים בודדים, חסרי אונים ומדוכאים ואף מפסיקים להשתמש בבכי. הפסקת הבכי על רקע של אי קבלת עזרה הוא מצב המסכן את בריאותו הנפשית של הילד, מרחיק אותו מן הסובבים אותו ומפתח אצלו תחושה של חידלון.

נסו להיות אמפטיים כלפי הילד הבוכה גם כשבכיו מתמשך. הימנעו מהערות העלולות לפגוע בו כמו: "אתה בוכה כמו תינוק", "אם תמשיך לבכות לא תוכל להשתתף איתנו". הימנעו גם משאלות חוזרות ונשנות כמו: "מה קרה?", "למה אתה בוכה?", כאשר הילד אינו עונה.

דוגמאות להערות שיכולות להרגיע הן: "אני בטוחה שאם אתה בוכה כל כך הרבה היום, כנראה משהו מאד קשה לך...", או: "לפעמים כשבוכים הרבה, אחר כך מרגישים שיותר קל לנו", "כל אחד לפעמים בוכה", "אני אהיה איתך ואנסה לעזור לך למצוא משהו שיוכל להרגיע אותך..".

מגע פיזי כמו אחיזת יד, ליווי הילד, שמירה על קשר עין איתו והתייחסות לא ביקורתית – יש בהם כדי להפחית את השימוש בבכי.

לעיתים שינוי במקום שבו נמצא הילד או הכוונתו לפעילות שידוע כי היא מעניינת אותו וחיביבה עליו, מרגיעים את הילד לפחות לזמן מה.

צחוק וליצנות מוגזמים

צחוק של ילדים, התבדחות, מעשי ליצנות ועליזות גורמים הנאה וסיפוק למבוגרים, הרואים בהם ביטויים של ילדות מאושרת ומשוחררת. ואכן, ילדים מרבים לצחוק ולהשתובב.

אולם לא פעם אנו עדים לבכי ולצחוק המשמשים בערבוביה, ולא ניכר שהם מובחנים זה מזה כביטויים רגשיים. מבוגרים מתארים מצבים כמו: "בכיתי מרוב אושר ושמחה", ואף: "זה היה עצוב, אבל במקום לבכות, צחקתי".

אצל ילדים במצבי חרדה ניתן לצפות לפעמים בתגובות של צחוק ומעשי ליצנות, שקשה להפסיקם. ילדים אשר מגיבים בצחוק במקום בבכי, עושים זאת אם משום שהבכי מתפרש על ידיהם כ"לא בוגר", ואם כתגובה רגשית של מצוקה.

המבוגרים הצופים בצחוק של ילד כתגובה לאירוע עצוב עלולים לפענח את התנהגותו כ"בלתי הולמת". במצב

זה הם כועסים על הילד ונוזפים בו על התנהגותו הלא מכובדת.

לדוגמה, גננות מכינות את ילדי הגן לקראת הצפירה של יום הזיכרון. הילדים נראים כמי שמבינים שמדובר ביום עצוב, לעיתים הם גם מכירים ממשפחתם ומקרוביהם כי שכול ויתמות קשורים באירוע של יום הזיכרון. ובכל זאת, מדי שנה בשנה ביום זה מספרות גננות רבות, כי במהלך הצפירה ולאחריה חלק מן הילדים מגיב בפרצי צחוק והשתטות.

חשוב להכיר בעובדה, כי תגובת צחוק זו אינה קשורה לביזוי או לחוסר התחשבות ברגשות הפגועים, אלא להיפך: לרוב היא מהווה ביטוי לחרדה הדומה לתגובת בכי.

צפירה היא דוגמה לאירוע מקומי קצר, ובו עלולים ילדים לחוות מצוקה, אך יש גם מצבי חיים מתמשכים של לחץ, אשר מובילים ילדים לתגובות מתמשכות של צחוקים בלתי מובנים, מעשי שטות או ליצנות כאיתותים של מצוקה.

דרכי תגובה מומלצות

במצבים אלה על המבוגרים להגיב לתגובת הצחוק כאילו היא בכי: להרגיע את הילד ולהגביר בו תחושת ביטחון ומוגנות. כעסים ונזיפות בדרך כלל רק מגבירים את תגובת הצחוק ואת החרדה העומדת מאחוריו.

הימנעו מהערות כמו: "תפסיק לצחוק, זה לא מצחיק", "לא נעים לראות שאת צוחקת על משהו עצוב", וגם משאלות כמו: "מה מצחיק אותך?" "תספר לי למה אתה צוחק?"

ניתן לעיתים לשקף לילד את התנהגותו: "אתה צוחק אבל בעצם אתה לא שמח, לפעמים זה יכול לקרות לכל אחד מאיתנו: כשאנחנו מאד עצובים או פוחדים ממשהו ולא יודעים מה לעשות, אנחנו צוחקים".

חשוב לעקוב אחרי ילד שתגובות אלה חוזרות בהתנהגותו וכשהן מתחילות, יש לדאוג להימצאות מבוגר בסביבתו שיעזור לו להירגע. כדאי להפנות את הילד לפעילות מובנית מוכרת לו ואהובה עליו, לאפשר לו ביטוי יצירתי באמצעים שהוא בוחר או להובילו לפעולות של עזרה לאחר. מעורבות בפעילות של עזרה יכולה לחזק את הילד ולתרום לתחושת שליטה עצמית ומסוגלות.

התפרצויות זעם פתאומיות

ילדים בגיל הרך מגיבים בהתפרצויות זעם למצבי תסכול בדרך כלל כאירועים חולפים, אך קיימים ילדים, שניתן לזהות אצלם התפרצויות כדפוס התנהגות החוזר בשכיחות רבה ובעוצמה גבוהה.

התפרצויות זעם יכולות להתבטא בתוקפנות כלפי ילדים ומבוגרים: מכות, בעיטות נשיכות, זריקת חפצים. ההתפרצויות יכולות להופיע בהתנהגויות כלפי חפצים: השחתת עבודות של ילדים, קלקול צעצועים ומשחקים, לכלוך ופגיעה ברכוש.

במקרים אחרים ההתפרצויות של הילד מופנות כלפי עצמו ומסכנות אותו: הדלקת אש, טיפוס למקומות גבוהים, נסיונות בריחה מן הגן, הטחת הראש ברצפה או בקיר, נשיכה עצמית.

להתנהגויות כגון אלה יכולות להיות סיבות שונות שחשוב לזהותן ולהתייחס להן בהתאם.

אחת הסיבות יכולה להיות מצוקה רגשית על רקע של מצב לחץ, טראומה או שינויים שהילד חווה כמאיימים על ביטחונו.

דרכי תגובה מומלצות

ילד במצב של אובדן שליטה עצמית זקוק יותר מכל להגנה מפני עצמו, הוא זועק ומאותת במצב זה שהוא זקוק לעזרה ולחום. חשוב שהמבוגר הקרוב לילד ימצא דרכי תגובה שירגיעו אותו וישמרו על כבודו.

(ראו פירוט בסעיף החרפת התנהגויות והעצמתן)

הפרעות אכילה

אוכל מהווה אחד מן הסיפוקים הראשוניים עבור כל פרט. התינוק מרגע היוולדו מצפה שאימו תספק לו את הצורך הבסיסי ביותר ויחד עם ההאכלה נוצרת ההתקשרות הרגשית שבין התינוק לאם (ובדרך כלל גם בין התינוק לאב , או כל מבוגר משמעותי אחר). עבור רובנו האוכל מעורר תחושות נעימות.

הרגלי האכילה של ילדים נרכשים בגילאים צעירים ורוב הילדים מתנסים בחוויית אכילה בארוחות משותפות במסגרת המשפחתית ובמסגרת החברתית החוץ ביתית (פעוטון, גן ילדים).

כאשר ילד כלשהו מגלה התנהגויות בלתי רגילות של אכילה, חשוב לנסות ולהבין את המקור להתנהגותו: האם עדיין לא הסתגל להרגלים המקובלים?

האם קיימים קשיים או בעיות בריאות כלשהן המפריעות לו באכילה? האם קיימות הפרעות אכילה ממקורות רגשיים?

ידוע כי יש נערים (בעיקר נערות) מתבגרים הסובלים מהפרעות אכילה. פחות מקובל לחשוב על ילדים ופעוטות שיש להם הפרעות אכילה. חשוב להכיר בכך שגם ילדים צעירים מגלים לעיתים הפרעות אכילה: ניתן לזהות ילדים המסרבים לאכול, נמנעים מקירבה למקומות הקשורים לאוכל כמו: מטבח, שולחן אוכל, במקרים קיצוניים יותר ישנן תופעות של הקאות חוזרות. חשוב להיוועץ ברופא מומחה ולערוך בדיקות מקיפות כאשר נתקלים בתופעות אלה.

עם זאת, כאשר לא נמצאת סיבה פיזיולוגית, יש לתת את הדעת לכך שיתכן ומקור הבעיה טמון במצבו הנפשי של הילד, וכי ייתכן שהוא במצוקה קשה. בעיקר חשוב להיות ערים לשינוי דרמטי שחל בהתנהגות האכילה. לדוגמה: אצל ילד שנהג לאכול באופן רגיל יחסית, הן מבחינת כמויות המזון והן סוגי האוכל שהיו מקובלים בתפריט שלו, לפתע מופיעה ירידה ניכרת בתיאבון והוא מסרב גם למאכלים שידוע שהיו אהובים עליו. ללא ספק, הפסקת אכילה או הימנעות ממצבים הקשורים באוכל בגילאים צעירים, כאשר לא נמצא מקור גופני, מהווים סימפטום חמור ויש לערב בנושא אנשי מקצוע מומחים.

לעיתים קיימת תופעה הפוכה של התגברות התיאבון ואכילה מרובה: ילדים אשר מתלוננים כל היום על רעב ומחפשים באופן פעיל דברי מזון שונים, הם אוכלים ללא הבחנה מכל הבא ליד וללא גילויי העדפת מזון. יש לפעמים התנהגויות אכילה נלוות הנראות מוזרות: ילדים חוטפים אוכל מצלחות של אחרים, אוגרים מזון וכדומה.

ילדים שהתנהגות האכילה שלהם נראית חריגה, או כאשר היא משתנה באופן פתאומי ללא סיבה פיזיולוגית ידועה, עלולים להיות ילדים המאותתים על מצוקה קשה. מקרים אלה דורשים בירור רפואי ופסיכולוגי.

הפרעות שינה

הורים רבים מתמודדים עם ילדים המתעוררים בלילה משנתם. התעוררויות לילות מוכרות יותר אצל תינוקות, אך גם אצל פעוטות וילדים בגיל הגן יש לעיתים הפרעות שינה מסוגים שונים.

הורים נוטים לייחס סיבות גופניות להפרעות שינה אצל ילדים צעירים: "הוא לא ישן טוב כי היו לו כאבי שיניים", "הוא התעורר בגלל בעיות נשימה" ועוד. המודעות לקיומן של הפרעות שינה על רקע של מצוקה רגשית מתקשרת יותר לעולם המבוגרים: "לא עצמתי עין כל הלילה מרוב דאגה", "הוא לא מצליח להירדם בגלל מתחים שיש לו בעבודה".

מומחים בתחום השינה מעידים על כך שקשיי שינה יכולים להופיע בגיל הרך על רקע של מצב לחץ ומצוקה של הילד או אף של הוריו, ואפילו תינוק שאינו מסוגל להבין משמעות חווה, קולט ומגיב ללחץ שבו נמצאים הוריו.

הפרעות שינה יכולות להופיע בצורות שונות

1. דפוס תגובה של חוסר שקט: ילדים המתקשים להירדם או ילדים המתעוררים בלילה פעמים רבות או מתוך סיוטים. דפוס זה מוסבר כאיתות מצוקה המעיר באופן פיזי את המבוגרים להתגייס לעזרה.

2. דפוס תגובה פסיבי ונסוג: שינה מרובה ולאורך כל שעות היממה, ילדים שנרדמים תוך כדי פעילויות במהלך היום ואף במהלך פעילויות בגן. דפוס זה מתייחס לשינה כמנתקת את הילד מסביבתו ועוזרת לו לאטום את עצמו ממצוקתו ומן הלחץ שבו הוא נמצא. (שדה, א. 1998)

חשוב לגלות עירנות לדיווחי הורים על בעיות בשנתם של ילדיהם ואף למצבים בגן, שבהם נרדמים ילדים כאירועים חוזרים ונשנים (להבדיל מאירועים מקריים בעקבות עייפות או מחלה). ייתכן שמאחורי התנהגויות שינה בלתי רגילות קיימות סיבות של מצוקה וסימני לחץ.

במצבים אלה חשוב להסתייע במומחים בתחום ולקבל את המלצותיהם לגבי דרכי תגובה מומלצות, בהתאם למצבו של הילד.

תגובות רגרסיביות (נסיגה)

מצבי לחץ, מצוקה בעקבות טראומה ואף מצבי חיים שבהם מתרחשים שינויים שגרתיים כמו: לידת אח, יציאה ל מילואים של האב ומעברים שונים גוררים בעקבותיהם אצל ילדים צעירים רבים תגובות רגרסיביות:

חוסר שליטה על ההפרשות, מציצת אצבע, מוצץ ובקבוק, דיבור בלתי ברור.

במצבי מצוקה חשוב להתייחס לכל התופעות ההתנהגותיות המאופיינות ע"י רגרסיה כאל ביטויים חולפים של חוסר שליטה על המצב ואובדן הביטחון.

דרכי תגובה מומלצות

התנהגויות נסיגתיות על רקע של מצוקה רגשית אצל ילדים צעירים אינן נדירות ולרוב כאשר תגובת הסובבים את הילד מעבירה מסר של קבלה, חוסר ביקורתיות והרגעה, הילדים מתגברים על מצוקתם וחוזרים לדפוס התנהגות בוגרים יותר שכבר רכשו.

1. ילדים שאינם שולטים בצרכים (הרטבה והצטאות): בכל מקרה שקיימת התופעה מומלץ תחילה לפנות לרופא הילדים לבדיקה מקיפה. כאשר אין סיבות רפואיות, חשוב שהצוות החינוכי יחד עם הורי הילד יגבשו גישות משותפות לעזור לילד:

- יש לדאוג לנקיטתו של הילד בעיתוי הצמוד להתרחשות, על מנת למנוע ממנו אי נעימות, בושה וחרדה כתוצאה מן ה"תקלה" שקרתה לו.
- חשוב לעזור לו להתגבר על מבוכתו ולא להתייחס למקרה כאל משהו שיש להתבייש בו.
- לילדים שכבר נגמלו מחיתולים, גם כאשר במשך תקופה ממושכת אינם שולטים על צרכיהם, יש להימנע מחזרה לשימוש בטיטולים, שכן הם עלולים לחוש השפלה ולפתח רגשות אשם סביב חוסר תפקודם ה"בוגר" המצופה מהם.

סבלנות, התייחסות מבינה, חיבה והרגעה מצד המבוגרים שבסביבת הילד, הם אלה שיובילו את הילד לשליטה עצמית ולתחושת ביטחון שתאפשר לו לתפקד בהתאם לשלב ההתפתחותי שבו הוא נמצא.

במקרים של נסיגה מתמשכת וכאשר לא ניכר שינוי לאורך זמן או כאשר הילד והוריו נראים מוטרדים מאד וחסרי אונים, רצוי להפנותם לייעוץ מקצועי של רופא ושל פסיכולוג.

2. חזרה לשימוש במוצץ, בקבוק, מציצת אצבע היא נסיגה לשלב התפתחותי קודם שהילד כבר יצא ממנו. התנהגות זו נובעת בדרך כלל מחרדה, מצוקה ולחץ. התנהגות רגרסיבית נפוצה עם לידת תינוק חדש במשפחה, אך גם בעקבות אירועים טראומטיים מעוררי חרדה.

חשוב לאפשר לילד "לחזור" ולהשתמש באמצעים המרגיעים אותו ויחד איתם לספק לו התייחסות של קירבה וחמימות, כפי שנוטים לעשות עם תינוקות ופעוטות.

יש להימנע מהקנטת הילד או מההתייחסות מבקרת כלפיו. אמירות כמו: "חזרת להיות תינוק..", "זו התנהגות שלא מתאימה לילד בגילך.." הן אמירות פוגעות בדימויו העצמי של הילד. חשוב להביע הבנה למצוקתו של הילד ולא לגרום לו להתבייש בעצמו. יחד עם התייחסות מקבלת לצורך של הילד "להיות קטן", חשוב להמשיך בשגרת הפעילויות שהוא רגיל להן (של "ילד גדול"). בהדרגה ניתן לווסת את השימוש במוצץ או בבקבוק ולייחד לילד מקום או זמנים שבהם הוא יוכל להשתמש בהם. ("כשאתה במיטה אתה יכול להשתמש במוצץ אם אתה רוצה.." או: "כשאנחנו אוכלים זה לא מתאים שתשתמש במוצץ, תוכל לקחת אותו איתך למיטה כשתשכב לישון..").

עם הבנה, יחס סובלני, תמיכה וליווי הילד במצב המצוקה שנקלע אליו, יחזור הילד להתנהגותו הבוגרת, יוותר על סממני הנסיגה תוך רכישה מחודשת של ביטחון.

במצבים שבהם ההתנהגויות הרגרסיביות שתוארו לעיל מקובעות ולא נראה שהן זמניות וחולפות וכאשר ההורים מוטרדים, כדאי להתייעץ עם פסיכולוג.

3. דיבור בלתי ברור וגמגום מופיעים לעיתים אצל ילדים באופן פתאומי. נטיית הורי הילד היא לקשור את ההפרעה בדיבור למחלה שעבר הילד לאחרונה, לחוויה בלתי נעימה שחוהה ("מאז שהוא נפל באמבטיה, התחיל לגמגם"), או לטראומה שידוע שעבר ("מאז התאונה היא מדברת בצורה לא ברורה"). אך קיימים מצבי חיים רבים שבהם אין לסובבים את הילד השערה כלשהי לגבי מקורות אפשריים לתופעה.

חשוב מאד לא להתייחס לגמגום כאל פגם או מום שיש לתקן ויש לאפשר לילד לבטא את עצמו. המטרה היא שהילד לא יימנע מדיבור ולא יפסיק לשוחח עם חבריו על מנת שלא תיפגע התפתחותו. לגננת תפקיד חשוב בעידוד הילד להמשיך ולהשתמש בצורה מילולית בתקשורת עם סביבתו. הגננת צריכה גם להיות ערה לתגובות הילדים בסביבה העלולים לחקותו וללעוג לו. עליה לעודד את חבריו להבין את הקושי שלו להיות סובלניים ולא לשנות את יחסם אליו.

כאשר הילד מתקשה מאד להשלים מילה, מדי פעם ניתן לעזור לו, אך לא רצוי להפוך זאת לדרך בתקשורת איתו. ברוב המקרים כאשר הילד מגמגם ונתקע, הוא יצליח להשלים את דבריו, אם יחוש בנינוחות מצד המאזין לו.

ככל שהסביבה תהיה אמפטית כלפי הילד, סבלנית וסובלנית בתקשורת איתו, כך גבוהים הסיכויים לכך שהגמגום יחלוף.

גמגום המופיע אצל ילד, לרוב מעורר אצל הוריו בהלה וחשש, שה"פגם" יישאר לאורך זמן ויגביל אותו. כיוון שלחרדה וללחץ של ההורים יש השפעה על הילד, ויש בהם כדי להחמיר את הגמגום, חשוב להרגיע את ההורים אם באמצעות הגננת שיכולה לתאר בפניהם מקרים דומים שזכורים לה ואשר הבעיה חלפה, ואם ע"י הפנייתם להתייעצות מקצועית אצל קלינאי תקשורת או פסיכולוג, שיתנו להם תמיכה וייעצו להם בנושא ההתייחסות הנכונה לגמגום ולילד.

התנהגויות ומחשבות כפייתיות

ילדים המסגלים לעצמם התנהגויות חזרתיות, כפייתיות או כאלה הנראות מוזרות, ואף כאשר הם מדווחים מילולית על מחשבות ה"רודפות" אותם, עלולים להיות ילדים המאותתים על מצוקה קשה. גם הופעת אוננות מוגברת וכפייתית, המשבשת את חיי הילד ומפריעה לו בפעילויותיו יכולה להוות איתות מצוקה.

באמצעות ההתנהגות הכפייתית הילד מנסה לארגן, לסדר ולשלוט בעולם הסובב אותו, כאשר הוא מרגיש מאויים ובלתי בטוח בו.

חשוב לציין, שגם ילדים שאינם במצב מצוקה לעיתים מסגלים לעצמם התנהגויות חזרתיות וסטריאוטיפיות, אלא שאז נוכל להבחין ביכולתם לשלוט בהתנהגויות אלה ולהפסיקן כשהם מחליטים על כך. לעומת ילדים במצוקה שהתנהגויותיהם הכפייתיות "שולטות" בהם.

דוגמאות:

- ילד שנכנס בדרך מסוימת וקבועה לגן: על קצות האצבעות, או שהוא עובר את סף הדלת ויוצא מספר קבוע של פעמים עד לכניסתו הממשית לתוך הגן.
 - ילדה שאינה מוכנה לפשוט את המעיל והכובע לאורך כל שעות היום בגן, גם כאשר מזג האוויר חם.
 - ילדה שהולכת רק על הקווים של המרצפות ומקפידה שלא "לטעות".
 - ילד שסיגל לעצמו תנועות ידיים של שילוב אצבעות ופתיחת כפות הידיים באופן חזרתי, לפני שהוא מתחיל לאכול.
 - ילדה שמספרת כי יש לה מחשבות על חתולים שמטיילים לידה כל הזמן.
 - ילד שמאונן לאורך שעות ארוכות בגן. האוננות המרובה הפחיתה את כל פעילויותיו השגרתיות בגן והוא ממעט לעסוק גם בדברים האהובים עליו. גם מעורבותו החברתית פחתה.
- התנהגויות כפייתיות, כשהן מופיעות אצל ילד באופן פתאומי, ייתכן שבאופן סימבולי הן מעידות על רצונו "לסדר" את העולם ולהנהיג דפוסים קבועים לפעולות שהוא עושה. ייתכן שהתנהגויות אלה מרמזות על מחשבות מאגיות של הילד המרגיש חרדה מפני המציאות, אשמה על אירועים קשים בחייו או הרגשת בלבול בעקבות חוויות טראומטיות.

דרכי תגובה מומלצות

כדאי שלא להתייחס התייחסות מיוחדת להתנהגות החזרתית של הילד. אין לשאול אותו שאלות כמו: לשם מה אתה עושה זאת?", או: "מה התנועות האלה שאתה עושה?" ובוודאי שחשוב להיזהר מהערות פוגעות כמו: "כמה פעמים אתה נכנס ויוצא מפתח הגן עד שאתה נכנס פנימה סוף סוף...?" או: "אולי כבר תפסיק עם התנועות המוזרות שלך!" הערות אלה עלולות להחריף את ההתנהגות שאותה בעצם רוצים המבוגרים הסובבים את הילד להכחיד.

חשוב שהגננת תעקוב אחרי תגובות ילדי הגן, העלולים ללעוג לילד, להציק לו ואף להתגרות בו ולהפכו ל"שעיר לעזאזל" כתגובה להתנהגותו המוזרה.

במצבים שבהם נראה הילד "תקוע" עם התנהגות חזרתית, אפשר להציע לו משימה מובנית או עיסוק שידוע שהוא אוהב או מתעניין בו. הוצאתו מהתקיעות ע"י פעילות מספקת ומהנה היא אחת מן ההתערבויות שגננת יכולה להפעיל בצורה טובה יותר מהורי הילד שמעורבותם הרגשית וחרדתם לנוכח התנהגותו של ילדם, עלולה למנוע את נסיונם להפסיקה.

במקרים שהתופעה מתמשכת לאורך תקופה שבה לא ניכרת הפחתה בהתנהגויות סטריאוטיפיות או שהן מתרחבות, רצוי להתייעץ עם איש מקצוע ולהפנות את ההורים והילד.

אוננות כפייתית – התנהגות של אוננות כפייתית אצל ילד גורמת בדרך כלל אי נוחות, מבוכה ובושה להוריו. הורים רבים מעירים לילד לעיתים בחוסר עדינות או בכעס על מעשיו. בעקבות זאת, מרגיש הילד אשם, רע ואולי גם מבויש על מעשיו, אך הוא אינו יכול להפסיק לאונן. לעיתים הוא אף אומר שאינו יכול לשלוט במעשה.

לתגובות הגננת יכולה להיות השפעה מרגיעה. עליה למצוא דרכים ליצור עבור הילד אווירה שלווה, לספק לו תעסוקה ולכוון את פעילותו תוך הפחתת הדרישה לבחירה או החלטה עצמאית, שייתכן שהן מלחיצות אותו.

יש להיזהר שלא להעיר לו על האוננות, אך כאשר היא מתרחשת באופן גלוי במקומות ובמצבים שהיא הופכת להיות מטריד לסובבים אותו כמו: שולחן האוכל, מפגש קבוצתי, או במחיצת חברים, יש למצוא דרכים עדינות להפסקתה. ("אולי אתה יכול להביא לי כוס מים מהמטבח...?" או: "בפינת הקשב תוכל להיות ביחידות ופרטיות עם ספר שאתה אוהב...").

כאשר אין דרך להפחית את האוננות, או כאשר תפקודו של הילד בחיי היום יום נפגע, כדאי להמליץ על התייעצות עם איש מקצוע.

"...אדם מקיץ משינה

ורואה: מול חלונו

עץ אגס מלבלב:

ובן רגע: ההר זה רבץ על הלב

התפורר ואינו."

רחל

בהתמודדות עם קשיים, עם מצבי לחץ, עם טראומות וחרדות של ילדים צעירים, חשים מרבית המבוגרים חמלה על הילדים שנגזרה עליהם התמודדות קשה, עצבות ודאגה להתפתחות הילדים בעתיד.

חשוב ביותר שהמבוגרים בסביבת הילד יאמינו ביכולתם לעזור לו ויפיחו בו תקווה ואמונה שהעתיד צופן בחובו תיקון.

ילדים צעירים הם בעלי יכולת הישרדות טובה גם במצבים קשים. החוסן הנפשי שלהם מאפשר להם להשיג הישגים בכל תחומי החיים גם לאחר משברים חריפים.

"ילדים צעירים נוטים לקבל את תנאי הסביבה כמובנים מאליהם. אין להם אפשרות השוואה וקנה מידה לבדיקת הפער שבין הרצוי למצוי. לכן נראה כאילו הם מגלים כושר הסתגלות לשינויים שחלים בחייהם עקב תנאי החירום באותה מידה שהם מסתגלים לשינויים אחרים שנכפים עליהם על ידי הוריהם." (אילון, ע. ולהד, מ, 1991)

חוקרים בתחום של מצבי לחץ מצביעים על הצורך בהתערבות טיפולית של "חיסון ללחץ" לשם הקטנת הנזקים הצפויים מפגיעה טראומתית ישירה ומחשיפה לסיכונים בטחוניים מתמשכים. ההתערבות צריכה להיעשות תוך התאמה לגילו, להבנתו ולצרכיו המשתנים של הילד. בגיל הרך – ההתערבות צריכה לכלול את המבוגרים המשמעותיים בסביבתו.

מודעות של הצוותים החינוכיים בגני הילדים לצורך בליווי ילדים צעירים בתקופה של מתח ביטחוני, של איומי טרור, של חרדה ושכול תעזור להם להתמודד עם תקופות קשות בחייהם.

עם זאת, כהן א. (2000) מזהירה "מפני היסחפות לכיוון דטרמיניסטי של ציפייה לפסיכופתולוגיה חמורה בכל מקרה של לחץ טראומתי. יש לזכור כי מדובר בסיכון אשר ניתן להעריך את חומרתו רק אם מכירים את הגורמים השונים הקשורים לתהליכי ההתאוששות או חוסר ההסתגלות". ואכן, לעיתים אנו רואים ילד שתגובותיו במצב מצוקה היו מדאיגות, אך הן חלפו והוא חזר ל תפקד באופן מסתגל לאחר התערבות תמיכתית קצרה במסגרת הגן והבית.

מקורות וקריאה נוספת

1. אילון, ע. להד, מ. **חיים על הגבול**. 1991 הוצאת נורד – חיפה. א
2. אילון, ע. **הצילו! – תיק חירום להתמודדות במצבי לחץ**. אוניברסיטת חיפה. 1978
3. כהן, א. סוגיות בייעוץ להורים בשעת חירום ובעקבות טראומתיזציה של ילדיהם, פרק 7 בתוך: קלינגמן, א. רביב, ע. שטיין, ב. עורכים: **ילדים במצבי חירום ולחץ – מאפיינים והתערבויות פסיכולוגיות**. שפ"י, משרד החינוך, תש"ס 2000, ירושלים.
4. להד, מ. גן מוגן. **המרכז המחוזי לשעת חירום**, שירות פסיכולוגי חינוכי, קריית שמונה. 1986
5. מנדלס, נ. **על ילדים רגשות וחברים**. 1999 משרד החינוך. ירושלים.
6. פרייברג, ס. **השנים המופלאות**. 1974 ספריית פועלים.
7. קלינגמן, א. **התמודדות בית ספרית בעת אסון** – תוכנית מגירה לבתי הספר. 1997 משרד החינוך. ירושלים.
8. רביב, ע. קלינגמן, א. הורביץ, מ. **ילדים במצבי לחץ ומשבר**. 1980 אוצר המורה.
9. רביב, ע. כצנלסון, ע. **משבר ושינוי בחיי הילד ומשפחתו**. 1986 ספרית "מעריב".
10. שדה, א. **לישון כמו תינוק**. 1999 הוצאת "ידיעות אחרונות".
11. **דף השעה – התמודדות במצב חירום**. האגף לחינוך קדם יסודי, כסלו תשס"א, דצמבר 2000, משרד החינוך.