

"כולנו ילדים של החיים" – שלום חנוך

כתבו ערכו ואספו: נעמי מוזס ורחל אברהם

הצעה לשיחה טלפונית¹ של הגננת עם הורה לילדה בגן שלה – הנחיות כלליות:

בימים אלה של מבצע "צוק איתן" יש חשיבות רבה לתקשורת בין הגננת להורי הילדים בגן, שהם אלה המתווכים את המציאות לילדה ומעצבים את דרך הבנתו את ההתרחשויות.²

להלן הצעה למהלך שיחה טלפונית של הגננת עם ההורה של הילדה:

פתיחה:

- התעניינות בשלום ההורה, התעניינות בשלום הילדה והמשפחה בכלל.
- התעניינות במעשיו של הילדה בימים אלה.

הכלה, נרמול וחיזוק:

- הכלה ומתן לגיטימציה לתחושות שונות כגון: פחד, בלבול וחוסר אונים, אם הן עולות.
- חיזוק ההורים כדמויות משמעותיות בהתמודדות של הילדה.

הצעות קונקרטיות להתמודדות:

- להיות עם הילדים, לעשות פעולות מרגיעות ומשמחות, לשחק במסגרת המשפחתית או עם חברים, לשוחח....
- לא לחשוף למידע מיותר ולא להציף בפרטים שאינם הכרחיים.
- הילדים הקטנים מפחדים מאזעקות, מקולות נפילה או נפץ, חשוב להסביר להם את מקורות הרעש. לגבי האזעקה אפשר לומר, שהיא מגינה עלינו ובזכותה אנחנו יכולים להגיע בזמן למקום מוגן. (אפשר לבחור שיר שאוהבים ולשיר אותו ביחד כשהאזעקה פועלת).

¹ עקרונות השיחה יכולות גם לשמש את הגננת בעבודתה עם הילדים בגן.

² בהמשך מצורף מאמר על התמודדות של הורים עם פחדים של ילדים ועל פי העקרונות המוצגים בו, נבנתה השיחה המוצעת. המאמר לקוח מתוך האתר של המכון הישראלי לטיפול בפסיכו טראומה.

- להסביר לילדים שביחד יש לנו כוח להתמודד ואנחנו עוזרים זה לזה.
- לומר לילדים שאנחנו סומכים על כוחות הביטחון ושהם דואגים לכך, שבמהרה יחזור השקט. להבטיח שגם אנחנו, הוריו שומרים ומגנים עליו.

סיום השיחה:

- הבטחה להמשך שמירה על קשר
- העברת מסרים של תקווה

"הנה הם באים ימים fe שקט" ירדן בר כוכבא

מספר עקרונות כדי לעזור לילדכם לפתח חוסן ולהתמודד באופן מיטבי בתקופה זו:

1. חשוב לשדר אמון בכוחם של הילדים להתמודד, יש בכך מסר בונה ומחוסן.
2. המידע שמועבר לילדים, חשוב שיהיה מנוסח באופן פשוט, בהיר וקונקרטי ושייקח בחשבון את חשיבות תיווכו לילדים על ידי המבוגרים האחראים. תיווך העובדות והרגשות יעזור להם לבנות את כוחות ההתמודדות ויחזק את תחושת הביטחון שלהם.
3. ילדים מושפעים מחשיפה לחדשות, גם כשהם נראים עסוקים במשחיקהם. חשוב לכוונם לתוכניות מרגיעות, המותאמות ליכולותיהם ולגילם.
4. ילדים זקוקים לשגרה והיא מעניקה להם ביטחון ותחושת שליטה. יש לשמור על שגרת החיים הרגילה ככל הניתן, בכפוף להנחיות פקוד העורף.
5. מילוי תפקידים במשפחה נותן לילד תחושת ביטחון ויכולת. ניתן ורצוי לשתף את הילד בבחירה והכנה של אזור המרחב המוגן, לאפשר לו להכין לעצמו תיק עם צעצוע אהוב, בגדים ועוד.

6. צפוי שבמהלך אירועים קשים, יהיו תגובות של נסיגה ותלותיות. תגובות אלו טבעיות למצב חירום, במיוחד בתחילתו. יש לשים לב להתנהגויות הנראות להורים כחריגות באופן קיצוני. במקרים כאלה, רצוי להתייעץ עם אנשי מקצוע. גם במקרים בהם ההורים עצמם חשים מפוחדים ומתקשים לתמוך בילדיהם, חשוב להמליץ להם לבקש עזרה מקצועית, לכוון אותם למקורות סיוע ודרכי התקשרות עימם.

הצעה לפעילות מרגיעה ומחזקת עם הילדים:

הספר: "לאן הולכות הדאגות בלילות" \ אנטוני בראון



הספר מסייע להורה לשוחח עם הילדה על רגשות ועל מה שמדאיג אותו ולחשוב על דרכים להתמודד עם חששות ובעיקר להראות, שאפשר להניח את הדאגה בצד ובדרך זו להתגבר עליה. ההתמודדות היא בדרך רגשית ויצירתית שבה הילד מעורב באופן אקטיבי.

אבא של אילי תמיד אמר: "אל תדאג, ילד."

אמא של אילי תמיד אמרה: "לא נתן לשום דבר לפגוע בך."

אבל לפעמים בלילות אילי חשב מחשבות מדאיגות

על העננים ועל הגשם ועל הצפורים הגדולות בשמים.

עד שיום אחד סבתא נתנה לו מתנה קסומה ומיחדת במינה:

בבות קטנות - בבות דאגה - שאפשר לספר להן הכל לפני שהולכים לישן.

הספר פותח בכך ש "אילי היה דאגן לא קטן... הוא דאג בגלל הרבה דברים". הוא דואג בגלל קובעים, נעלים, עננים, גשם, וציפורים ענקיות. כל דאגה מאוירת באופן רב הבעה עד כי תחושת הדאגה מחלחלת אל הקורא. הדברים נראים כגורמים לדאגה רבה, למרות היותם פשוטים.

הוריו של אילי מנסים לעזור לו בדרכים שונות אך מי שמצליחה בסוף היא סבתו שנותנת לו בובות דאגה³. אלה בובות מיוחדות (גואטמליות) שלהן סיפרו הילדים את דאגתם לפני השינה וכך זכו בשינה טובה והתעוררו בבקר ללא הדאגה שהטרידה אותם. הפתרון המקורי אכן עוזר לאילי להתגבר על הדאגות, עד הרגע בו הוא מתחיל לדאוג לבובות עצמן. כדי להתגבר על הבעיה אילי מכין בובות דאגה קטנות שידאגו לבובות שסבתו הביאה לו ולאחר-מכן לכל חבריו.

הספר מאפשר שיח מתמשך על רגשות וחששות, מכוון לכך שבכל אחד טמונה היכולת להתמודד עם קשיים ודאגות ושההתגברות עליהם היא תהליך שקשור גם ביחסים שלנו עם הסובבים אותנו.

מומלץ להורים להכין ביחד עם ילדיהם בובות דאגה על פי הדוגמא בספר.



³ **בובת דאגה (בספרדית: muñeca quitapena) היא בובה קטנה וצבעונית המקובלת בגואטמלה**, לפי המסורת, שמקורה עוד בימי המאיה, יכול אדם (בדרך כלל ילד) שמתקשה להירדם בשל מחשבות על קשיי היום ודאגותיו, לספר לבובה על בעיותיו, ולהניח אותה מתחת לכרית. כך, יעסיקו הדאגות את הבובה במקומו, שנתו לא תופרע, ובבוקר לא תטריד עוד הבעיה את אותו אדם. לעתים, מוציא ההורה את הבובה מתחת לכרית של הילד בעודו ישן, כדי לספק לילד בבוקר שלמחרת ראייה מוחשית להיעלמותה של הבעיה. לפי המסורת, נהוג להיעזר בשש בובות, אחת לכל לילה במהלך השבוע. (מתוך ויקיפדיה)

פחדים בקרב ילדים מתוך האתר של המכון הישראלי לטיפול בפסיכותראומה

איך להתמודד עם פחדים של ילדים

אנו חיים כיום בתקופה של אי-ודאות, בה ילדים ומבוגרים נחשפים לעיתים תכופות, הן באופן ישיר והן בתיווך התקשורת, למצבי חירום רבים. המצב משפיע רבות עלינו, כמבוגרים, וודאי שהוא משפיע על ילדינו. אל חוויות החרדה והלחץ בהן אנו מתנסים באופן יומיומי, מתווספות בקרב הילדים גם תחושות חוסר ודאות ולעיתים אף חוסר אונים. ילדים רבים חשים כי הם אינם מבינים את טיבו של המצב המפחיד אליו נקלעו, והדבר מגביר את חרדותיהם ופחדיהם. בעמוד זה, אנו מקווים, תמצאו כלים להתמודדות יעילה עם תופעות אלו.

על מציאות והנחות שגויות: מה ילדכם באמת יודע?

- "הוא לא יבין את המצב, אם נסביר לו"
- "הוא לא מספיק גדול כדי להתמודד עם זה רגשית"
- "הילדות היא הזמן ליהנות ולשחק, חבל לקלקל לו - יהיה לו מספיק זמן לדאגות ולהילחץ כשיגדל"
- אלו הם רק אחדים מהמשפטים המושמעים על ידי הורים רבים, כאשר הם מתלבטים האם לשתף את ילדיהם במחשבותיהם, ולחשוף אותם למצב. במידה מסוימת, טענות אלו נכונות. הילדות היא אכן זמן בו הילד צריך להיות נטול דאגות קיומיות ולהתרכז ברכישת מיומנויות שישרתו אותו בעתיד כמבוגר. אולם, למרבה הצער, לא ניתן למנוע את חשיפתו של הילד לאירועים הקשים. ילדים מודעים הרבה יותר משאנו ערים לכך, למתרחש סביבם. הם שומעים קטעי מידע מחבריהם לגן ולכיתה, קולטים דיווחים מאמצעי התקשורת, אפילו אם אנו מנסים לסנן זאת, וסופגים את האווירה השוררת בבית. הבעיה במצב כזה היא שלעיתים הילדים מקבלים אינפורמציה לא מהימנה או אף מוגזמת, המעוררת בהם פחדים רבים אף יותר. מסיבה זו, הסיכון שבאינפורמציה

מבחינה שכלית, ילדים זקוקים למידע מהימן, שיינתן להם על ידי דמות סמכותית. מידע זה יאפשר להם "לעשות סדר" בביליל הרשמים אותו הם קולטים. צורך חשוב נוסף של ילדים, הוא הבהרה של מלים ומושגים הנמצאים בשימוש נרחב. הבהרת פשר המושג, ברמה המתאימה להם, תסייע להסרת האיום הלא מובן של המושג.

מבחינה רגשית, ילדים זקוקים לתחושת בטחון ולידיעה כי הוריהם מגנים עליהם. אחת הדרכים להבטיח זאת היא על ידי שגרה ויציבות, המכניסות מימד של קביעות והמשכיות בחיי הילד. צורך נוסף של הילד הוא בהבעה של רגשות חזקים המעיקים עליו, ובידיעה כי הוריו יהיו שם בשבילו על מנת להכיל רגשות אלו.

הבעייתיות מתעוררת כאשר קיים ניגוד בין צרכיו השכליים לצרכיו הרגשיים של הילד. כלומר - כאשר צרכיו בהבנה ובהבהרת המצב עומדים בסתירה לצורך שלו בביטחון ובהרגשת "הכול כרגיל". במקרה כזה יש צורך בהפעלת שיקול דעת מצד ההורה. בהמשך, ננסה לתת מספר קווים מנחים להתמודדות עם מצבים כאלו.

ילדים ופחדים

פחדים הם חלק בלתי נפרד מחוויית הילדות. הדבר נובע, בחלקו, מהמצב בו נמצא הילד כילד: עולה חדש בעולם של מבוגרים, אותו הוא אינו מבין עדיין. הוא נאלץ לעמוד מול אירועים שהוא אינו עומד על טיבם ואינו יודע כיצד להתמודד עמם. מסיבה זו, לכל גיל קיימים פחדים המאפיינים אותו, המתאימים למצבו ההתפתחותי של הילד ולאתגרים מולם הוא נדרש להתייבב.

פחדים שונים, אפילו אם הם נראים להורה כמגוחכים או כחסרי יסוד, הינם רציניים ביותר עבור הילד. מסיבה זו, יש להתייחס אליהם ברצינות, על מנת שהילד לא ירגיש גם זלזול מצד ההורים או אשם, בנוסף לחרדה. במקרים רבים, הילד עצמו חש בושח וחוסר אונים בשל פחדיו, וחשוב להיות רגישים לנושא זה ולהסביר לו כי הפחדים הינם טבעיים לחלוטין. תגובותיהם של ההורים משפיעות רק על ההתמודדות עם הפחד. בייחוד בגילאים הצעירים,

מדינת ישראל
משרד החינוך, התרבות והספורט
המינהל הפדגוגי
השרות הפסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ וחירום
רח' דבורה הנביאה 2, ירושלים 91911 טל: 02/5603235, 02/5603236 פקס: 02/5603256
<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/UNITS/Shefi>
ילדים תלויים בהוריהם על מנת לפרש אירועים שונים ולהגדיר את רגשותיהם. מסיבה זו, תגובתו של ההורה עלולה אף ליצור פחדים, ולכן יש לשים לב לאופי התגובה ולהסברים המתלווים אליה.

תמיכה בילדים – עצות מעשיות להורים

ילדים רבים נחשפים כיום לאירועים טראומטיים. החשיפה אינה חייבת להיות ישירה: במקרים רבים גם צפייה בדיווח טלוויזיוני מזירת פיגוע עלולה להיות חוויה רגשית קשה עבורם. ההלם והחרדה שהם מנת חלקם של המבוגרים, מועצמים על ידי תחושת חוסר האונים של הילד - הוא חש פגוע ומאיים בעולם שלעתים הוא אינו מבין אותו. ההשלכות של חשיפה שכזו עלולות לכלול תגובות פחד, התנהגות אלימה, חלומות רעים ואף הרטבה במיטה, אצל ילדים שכבר נגמלו מכך. האופן שבו ילד מגיב לאירוע טראומטי תלוי במספר משתנים: גילו, אישיותו, חומרת וקרבת האירוע הטראומטי ורמת התמיכה אותה הוא מקבל ממשפחתו ומחבריו. אתם, ההורים מהווים את המקור החשוב ביותר להתמודדות ילדכם בעתות טראומה. למעשה, חשוב לציין כי רוב הילדים ישתקמו ממשבר ללא עזרה מקצועית, בסיועם של הקרובים אליהם. בשל כך, חשוב כי אתם כהורים תהיו קשובים לסימני מצוקה אותם משדר הילד ותהיו שם בשבילו על מנת לתמוך בו.

מספר עצות מעשיות אשר יעזרו לכם וילדכם להתמודד במצבי משבר שכאלו.

- **היו מודעים לתגובותיכם שלכם לאירוע**
ילדים מסיקים כיצד להגיב למצב על ידי צפייה במבוגרים המשמעותיים בסביבתם (כגון הורים, גננות או מורים). לכן נסו, עד כמה שאפשר, להפגין התנהגות רגועה ומרגיעה. על מנת לעשות זאת, שתפו חברים או בני משפחה מבוגרים אחרים ברגשות ובמחשבות שלכם בטרם תדברו עם ילדכם.
- **הקדישו תשומת לב יתרה לילדכם**
בייחוד במצבים קשים, תשומת לב והקשבה מצדכם מספקות לילד הזדמנות להביע את חוויותיו ולחוש בטחון וקרבה. במידה והילד רוצה לשוחח על רגשותיו, אל תמנעו מכך ועודדו אותו לספר מה הוא חש. גלו הבנה והזדהות, והסבירו לו כי רגשות כמו פחד, כעס ואשם הם תגובות נורמאליות לאירוע "לא נורמאלי" שכזה.

- **היו רגישים לרמת הבנתו של הילד**
התאימו את המידע אותו מספקים לגילו ולרמתו של ילדכם. עודף מידע עלול לבלבל ילדים צעירים, ולגרום לפחד ולחוסר בטחון. חשוב לעודד שיחה, אבל במידה והילד אינו רוצה בכך, אל תתעקשו לקיימה. בכל מקרה, חשוב לא להעלות השערות לא מבוססות או לספק מידע לא נכון לגבי מה שקרה.
הגבילו את חשיפתו של הילד לאמצעי התקשורת
הימנעו מחשיפת יתר של הילד לשידורים גראפיים וחיים ממקום האירוע. הדבר חשוב במיוחד בגילאי הגן ובית הספר היסודי. השתמשו באמצעים אחרים, כגון קלטות וידאו או משחקים כדי להעסיק אותו בזמן זה.
נסו לשמור על שגרה
ספקו להם דברי הרגעה ריאליסטיים לגבי ביטחונם - הקנו להם כלים וידע כיצד ניתן להימנע ממצבים טראומטיים - הדבר יחזק בהם את תחושת השליטה והביטחון. דברי הרגעה בדבר ביטחונם הם המידע הטוב ביותר שניתן לספק לילדים צעירים, אשר לעתים חשים מבולבלים מאינפורמציה לגבי האירוע. נסו לעזור לילדים להירגע באמצעות תרגילי הרפיה שונים.
- **היו קשובים**
להתנהגויות המעידות על מצוקה. שימו לב לדפוסי משחק אשר משחזרים את הטרומה שוב ושוב ולתלונות על "חלומות רעים". התנהגויות אלו הינן נורמאליות לאחר אירוע טראומטי, ומהוות את דרכו של הילד להתמודד עם הטרומה. עם זאת, במידה ואין שינוי באינטנסיביות ובתדירות של ההתנהגויות הללו לאחר כחודש, רצוי לפנות לייעוץ טלפוני.
- **שימו לב למצבכם הרגשי**
בתור המשענת עליה נסמך הילד, עליכם לשמור על עצמכם. שמרו על קשר עם משפחה וחברים, ופנו לאנשי מקצוע במידה ויש צורך בכך. נסו להקפיד על תזונה נכונה ושינה מספקת ושלב פועילות גופנית ופעילויות מהנות אחרות בסדר יומכם. ושוב - אל תהססו לפנות לעזרה נפשית מקצועית במידה ונראה לכם כי אתם או

מדינת ישראל
משרד החינוך, התרבות והספורט
המינהל הפדגוגי
השרות הפסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ וחירום
רח' דבורה הנביאה 2, ירושלים 91911 טל : 02/5603235, 02/5603236 פקס : 02/5603256
<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/UNITS/Shefi>
ילדכם זקוקים לכך.

לדבר עם ילדים על פחדים

עשו:

הראו הבנה לפחדיו

הסבירו לו כי הדבר טבעי לחלוטין, בייחוד בנסיבות הנוכחיות.

- **ספקו מידע לגבי המצב וגורמי הפחד**
התאימו את המידע לרמתו של הילד ולמצבו. נסו שהנימה הכללית תהיה מרגיעה, תוך הדגשת היכולות והאפשרויות להתמודדות עם המצב. באתר אנו מציעים עמוד מיוחד הפונה לילדים, ומסביר בשפה פשוטה ובהירה מהם פחד וחרדה וכיצד ניתן להתמודד עמם בדרכים יצירתיות ומהנות. ניתן להדפיס עמוד זה ולקרוא אותו עם ילדכם.
- **קראו עם ילדכם ספרים על פחדים**
הדבר יעזור לו להזדהות עם הדמויות והתמודדותן עם הפחד, ולהפנים ראייה חיובית ואופטימית של תהליך ההתגברות. מספר המלצות לספרים: **פחדרון בארון** מאת מרסר מאייר (הוצאת כתר), **הפחד ליאור והחור** מאת שולה מודן (הוצאת מודן).
- **השתמשו בהומור**
חשבו עם הילד על שמות משעשעים לפחד, והציגו אותו כמפלצת "לא-יוצלחית", אשר אתם נלחמים מולה. המציאו כינויי גנאי ל"מפלצת", וחיטבו יחדיו על הרגלים מטופשים שיש לה ועל הדרכים לנצחה.
- **הציגו את ההתמודדות עם הפחדים כמאבק משותף לכם ולילדכם**
כך הוא ידע כי אינכם מצפים ממנו להתמודד עם פחדיו לבדו. הדבר יספק לכם נושאי עיסוק משותפים ויסייע לכם לחזק את הקשר עם ילדכם.
- **התמודדו עם הפחד בקצב הנוח לילד**
קצב זה יהיה בודאי איטי, אולם חשוב שלא לזרז אותו. לנפש, כמו לגוף, לוקח זמן להתגבר לחלוטין על חששות ופגיעות, ויש לתת לילד להתקדם בקצב הטבעי לו.
- **השגוהו על מידת החשיפה של הילד לטלוויזיה ורדיו**
במקרים רבים הטלוויזיה והרדיו מספקים דיווחים חיים ותמונות גראפיות של

פיגועים או אסונות אחרים. דיווחים אלו מיועדים למבוגרים ומותאמים להם, אך הם קשים מדי עבור ילדים. במקרים כאלו, במקום צפייה או הקשבה לחדשות, השתמשו בקלטות וידאו או במשחקים אחרים כדי להעסיק אותנו. במידה והילד שואל שאלות לגבי הנושא, הסבירו לו את המצב בדרך אחראית המותאמת ליכולותיו.

• שיטות הרגעה

שיטות הרגעה יכולות לסייע לילדים להרגיש בשליטה ולתת להם משהו מממשי לעשות כשם מרגישים את הלחץ. הרפיה תסייע לילד לשחרר לחץ ובכך תתרום לתחושה טובה.

אל תעשו

- אל תצפו שהפחד יעלם במהירות
העלמות הפחדים והחזרת הביטחון הם תהליכים הדרגתיים אשר לוקחים זמן.
- אל תביישו את ילדכם בגלל פחדיו
במרבית המקרים הילד עצמו כבר חש בושה ואשם בשל הפחדים ובשל חוסר האונים אותו הוא מפגין. נסו לא להעצים תחושה זאת. במקום זאת, הסבירו לו כי הפחד הוא דבר טבעי, והדגישו כי ילדים רבים מפחדים מדברים שונים.
- אל תכריחו את ילדכם להתעמת עם פחדיו
הדבר עלול לגרום לנזק נוסף. נסו לעודד את הילד לדבר על פחדיו ולבדוק אותם, אך אל תאלצו אותו לעשות זאת. הדבר עלול רק להלחיץ אותו יותר.
- אל תציגו את ההתגברות על הפחדים כתנאי לתמיכתכם ולאהבתכם
חשוב שלא לתת לילד את ההרגשה כי לא תעריכו אותו או לא תתמכו בו במידה ולא יתגבר על פחדיו. הדבר עלול רק להחמיר את הפחדים ולהוסיף עליהם גם את הפחד מפני אובדן אהבתכם. הציגו את ההתגברות על הפחדים כמאבק משותף לכם ולו, ולא כמשימה שעליו להשלים לבדו. הבהירו לו כי אתם אוהבים ומעריכים אותו בכל מקרה, בלי כל קשר לפחדים.

פחדים הינם חלק בלתי נפרד מתהליך ההתפתחות הנורמאלי של ילדים ככלל, ושל ילדים החיים בישראל בפרט. פחד משקף את חוסר הביטחון אותו חש הילד בעולם מפחד, שאת כלליו הוא עדיין איננו מבין. עם זאת, פחד הוא גם קריאה לעזרה ולתמיכה מכם - ההורים. בסופו של דבר, הפחד הוא פתח להבנה טובה יותר של ילדכם - תהליך ממנו תצאו שניכם חזקים ומעודדים יותר.