מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי ייעוצי

הורים מגוייסים – צו 8 להורות!

שומרים על הבית, על הילדים ועל עצמנו בתקופת הגיוס

להורה שיצא לשירות ביטחוני ולהורה שנשאר בבית, להורים בחזית ולהורים בעורף, תקופת המלחמה מזמנת אתגרים רבים גם במרחב המשפחתי.

הורים אשר רגילים להוביל את המשפחה יחדיו מתמודדים, בשל שירות המילואים או שירות הקבע והביטחון של אחד ההורים, עם פרידה ממושכת המצריכה התארגנות מחדש.

הילדים עלולים לחוות קושי אל מול השינויים בשגרה המשפחתית והיעדר ההורה לאורך זמן. לאורך תקופת השירות נמשך היומיום המשפחתי ודרישותיו מרובות ומורכבות.

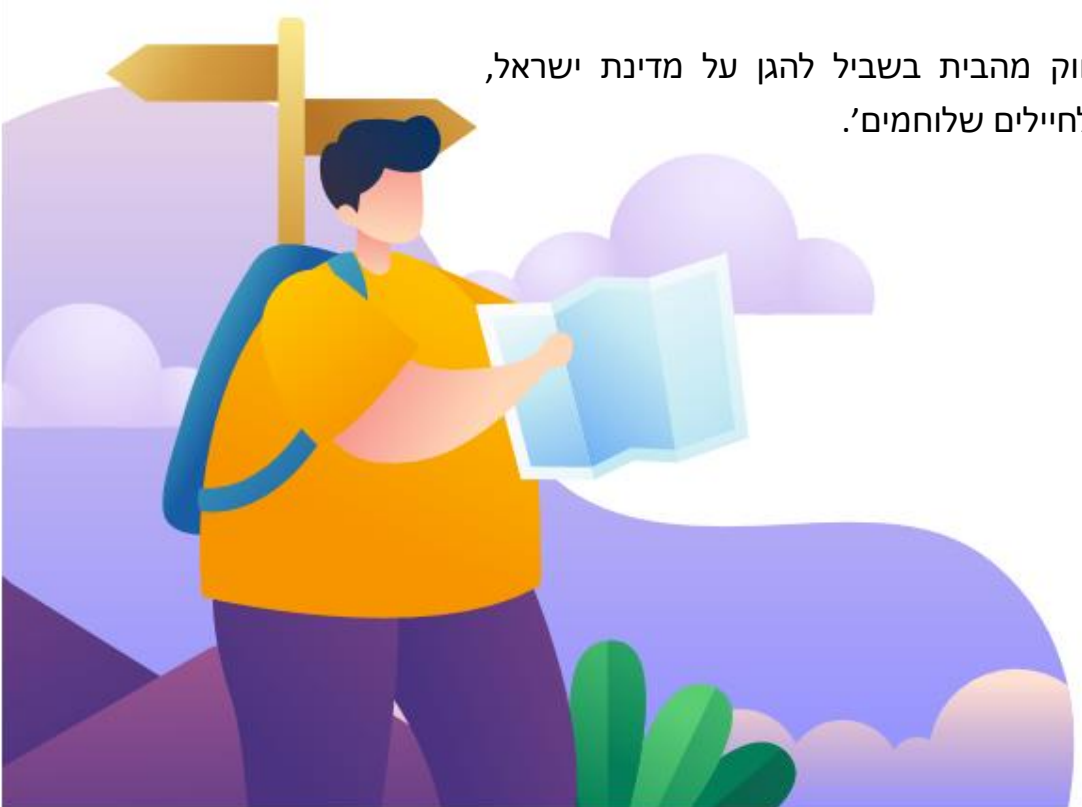
ההכרה בהתמודדות של כל אחד ואחת מהמשפחה עם האתגרים היא נקודת מוצא חשובה לתמיכה זה בזו, זו בזה, ולגילוי אמפתיה האחד לשני. ננסה להתייחס לשתי נקודות מבט: נקודת המבט של ההורים שיצאו לשירות ונקודת המבט של ההורים שנשארו בבית.

ההורים בשירות מילואים וקבע

ידע: הילדים שואלים שאלות על השירות הביטחוני, נחשפים למושגים חדשים ומתעניינים. נסו להשיב על שאלותיהם ברצינות, כך שירגישו שאתם מכבדים את הצורך שלהם להבין ולדעת, אך המנעו מהצפה במידע שהילד אינו יכול להכיל. נסחו את תשובותיכם באופן מותאם ומאורגן; ארגון ותווך המידע מפחיתים חרדה ומייצרים סדר בעולם הפנימי של הילדים. מידע שיאפשר להם ליצור "תמונת מצב" יחזק את ההבנה שלהם ויאזן תחושות קשות ביחס להיעדרות ההורה. נסו לשזור בתשובתכם שמות של אנשים שנמצאים לצדו או לצדה, כך שהילדים יחושו מידה של היכרות ושותפות.

נתינת מ**שמעות וערך** לשירות, תסייע לילדים בהתמודדות עם האתגרים שמזדמנים להם, כי כאשר יש את 'הלמה?' אפשר לשאת את 'האיך?' ואת הקשיים בדרך:

'אמא/אבא נמצא רחוק מהבית בשביל להגן על מדינת ישראל, אבא/אמא מסייע /ת לחיילים שלוחמים'.



תקשורת: לא תמיד תוכלו להיות זמינים למשפחה בזמנים שמתאימים לתקשורת עם הילדים, דבר שיקשה על שמירת הקשר הרציף והשיתוף ביום יום של הילדים, המשפחה ושגרת הבית. במידה שאתם יודעים כי לא תוכלו ליצור קשר, מומלץ לעדכן את הילדים מראש ולחשוב ביחד מה יכול לסייע להם למשל: שיר או סיפור שאתם אוהבים לשמוע/ לקרוא. לעיתים דווקא במצב שבו אתם תהיו זמינים, אחד או יותר מבני המשפחה לא יוכלו לדבר אתכם, דבר שעלול לפגוע בתקשורת הרציפה הטלפונית (למשל: התקשרתם והבן משחק כדורגל עם חבריו ולא רוצה או לא פנוי לענות). במידת האפשר, מומלץ לצלם מידי פעם סרטונים שלכם ולשלוח לילדים כדי שיצפו בהם בזמנם הפנוי - סרטונים אשר יאפשרו את הייצוג שלכם ויחזקו את תחושת הביטחון והנוכחות שלכם גם מרחוק עבור הילד.

תחושות של געגוע הן טבעיות ומשמעותיות, ומעידות על קשר קרוב בשגרה. שתפו בחוויות אלו ואפשרו גם לילדים להביע געגוע ותחושות אחרות שהם חשים בתקופה זו.

מתי אבא יחזור? מתי אמא תשוב? לקראת ההגעה הביתה, **חשוב לתאם ציפיות ולהתכונן לקראת החופשה/ הביקור**, להיערך לזמנים המשותפים בחופשה, להסביר מתי נגיע ומתי נדרש לשוב לשירות.

במהלך הביקור **חשוב להקדיש זמן לילדים, לחבק אותם ולהיות בקרבתם**, להפגין חום ונוכחות משותפת – משחקים, ארוחות ופעילויות פנאי.

ועוד משהו קטן,

עם שובכם הביתה נסו לאפשר לעצמכם זמן התרגלות והסתגלות. חשוב לא להיבהל אם הילדים יפגינו תלות יתר או התרגשות קיצונית, ולא להיעלב אם הילדים יהיו מרוחקים ואולי אף כעוסים. כל הרגשות שאתם חווים הם טבעיים, וכך גם כל הרגשות שהם חווים. החזרה הביתה יכולה להיות תהליך מורכב עבורכם ועבור בני הבית ונדרשות הבנה וסבלנות. זכרו, גם אם החזרה מלווה בתחושת אי נוחות או ריחוק – **אתם בבית, בחיק המשפחה, במקום הבטוח שלכם**.

ההורים שנשארים בבית

גיבורי וגיבורות העורף

תפקידכם החשוב משלב כל הזמן **שמירה על השגרה המשפחתית**, גידול הילדים וביצוע שלל המשימות ההוריות לצד **דאגה עמוקה וגעגוע אל בני הזוג המשרתים**.

זהו את **מעגל האנשים הקרובים אליכם ואפשרו להם להעניק לכם תמיכה. בקשת עזרה מעידה על חוסן!** אל תישארו לבד בתקופה זו, שתפו את החברים, השכנים והמשפחה ואפשרו לסביבה הקרובה להושיט יד.

הסבירו לילדים את מה שאתם יודעים על השירות של ההורה וענו על שאלותיהם במידת האפשר באופן שתואם לגילם ושיעניק להם מידה של ודאות (משך, זמני ביקורים, שמות של חברים של אבא או אמא וכדומה).

- נסו לשמר את **השגרה המשפחתית** בדגש על תחילת יום (קימה, התארגנות בוקר, יציאה למסגרות) וסיום יום (ארוחת ערב, מקלחות, סיפור ולישון). ככל שתאפשרו שיגרה מוכרת יותר, כך תפחת אי הוודאות והילדים יצליחו להתחבר לשגרה – הגן/ בית הספר, חברים, חוגים.

- שלבו ביומיום של הילדים ושלכם פעילויות שמסבות להם ולכם הנאה, עניין, אושר. מלאו את ליבכם ואת ביתכם ב**תקווה ובפעלתנות** כדי להקל על כולכם את המתח ואת ההתמודדות.

- **שאלת הגבולות** - כהורה שנשאר בבית אתם יכולים למצוא את עצמכם נדרשים ל**הצבת גבולות**. פעולה הורית מוכרת זו, מאתגרת יותר כאשר הורה אחד מוביל זאת. יתכן כי חלקכם שואלים עד כמה להחזיק ולהתעקש על הגבולות הקשורים בשגרה? האם להחזיק את הגבולות לבד, או האם זו רק החלטה הורית זוגית? האם אפשר להחליט ביחד מרחוק? חשוב **להיות גמישים, ולשמור על גבולות חשובים**, תוך בחינת סדר חשיבות חדש המכוון לתקופה הקרובה. במידה שיש צורך בעדכון הגבולות, חשוב כי ההורה שנשאר בבית יבצע שינוים הכרחיים בלבד. עם שובו של ההורה השני משירות אינטנסיבי חשוב לעדכן אותו בגבולות או החלטות שהשתנו מתוקף המצב ובמידת האפשר יבחנו אותם מחדש יחדיו.

- שלבו את נוכחות ההורה שנמצא בשירות הרחק מהבית בשיח היומיומי, הכינו לו מזכרות וציורים, דברו עליו, חשבו כיצד היה מגיב למצבים שונים בהתנהלות היומיומית, נסו (באם ניתן) להיות יחד כשהוא מתקשר וצרו לכם שגרה משפחתית ייחודית גם אם מרחוק ובהתכתבות.

ועוד משהו קטן,

היו חומלים וטובים אל עצמכם. תפקידכם הביתי חשוב ויקר ערך וראוי לכל הערכה. מצאו אפיקים להיטיב עם עצמכם, למצוא רגעים ביום בהם תוכלו לנשום, לנוח, **אל תישארו לבד!** התפקיד ההורי מצריך תמיכה, ליווי וכוחות משותפים בדרך לשגרה חדשה עבורכם ועבור המשפחה. בקשו תמיכה וקבלו אותה בברכה.

אנו מזמינים אתכם לפנות בכל עת לשתף ולהתייעץ עם גורמי הטיפול והייעוץ בגנים ובבתי הספר ועם נציגי השירות הפסיכולוגי החינוכי. ניתן לפנות גם למוקד הסיוע הרגשי של משרד החינוך במספר 6552*.

הורים יקרים, בחזית ובבית – המשפחה שלכם היא תזכורת לכוחות שלכם, לתקווה ולאהבה שבכם ולמי שאתם.

אנא, **שמרו על עצמכם מכל משמר!**

בתקווה לימים משפחתיים וטובים של שקט, ביטחון ושלווה.