

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות במצבי משבר, חירום ואובדנות

ח' תשרי תש"ף

7.10.19

תדריך: לסיוע ותמיכה בתלמיד שהורה שלו חולה במחלה קשה או מאושפז

הקדמה

אשפוז או מחלה של אדם קרוב עלול להיות אירוע קשה המחייב התמודדות. ההתמודדות מורכבת שבעתיים, כאשר מדובר בהורה ובמיוחד הורה לילד צעיר. כאשר אדם קרוב נפגע המשפחה נכנסת לתקופה ממושכת של אי-ודאות לגבי המצב והשלכותיו. אשפוז ממושך של הורה הינו בעל השפעות ברמת פגיעה ביכולתו לתת מענים יומיומיים-פיסיים ורגשיים. ההשפעה נוגעת לעתים גם בהיבטים כלכליים וחברתיים. התמיכה המשפחתית והחברתית במצבים של התמודדות עם מתח לאורך זמן, חשובה מאין כמוה וכאשר המערכת המשפחתית נפגעת, עשויה להיות חשיבות יתירה למערכת החינוכית. כמו בכל תחום מורכב, אופן הסיוע איננו יכול להתבצע על פי נוסחה קבועה והוא דורש רגישות, אמפתיה ברמה גבוהה ובמיוחד שיתוף פעולה ובירור תמידי של צרכי הילד והמשפחה הספציפית. חשוב להתייחס לגיל הילד, לרמת התפתחותו, למערכות התמיכה הזמינות עבורו ולקשיים הייחודיים שיוצרת המחלה, למשפחתו ולו. משאבי ההתמודדות בגילאים צעירים עלולים להיות מצומצמים יותר, ולכן ההתמודדות שונה ומורכבת ודורשת תשומת לב יתירה.

התדריך שלהלן נועד לתת עקרונות בסיסיים בהבנת תהליך הסיוע והתמיכה הנדרשת לילד או נער שמתמודד עם הורה חולה או מאושפז במשפחה ובכך לשמש כלי עזר לאנשי טיפול וחינוך.

חשוב לדעת

1. תהליך התמודדות עם הורה חולה במשפחה עלול להיות ארוך ומורכב ויש בו עליות ומורדות.
2. הורה חולה במחלה ממושכת, משמעו על פי רוב, פגיעה משמעותית במשענת של הילד, כאשר ההורה השני נאלץ לשאת לעתים בעול העיקרי של הפרנסה וגם לתמוך בהורה החולה. במשפחה חד הורית, המצב עלול להיות חמור בהרבה.
3. קשת הרגשות והתופעות שמעורר החולי רחבה מאוד וכוללת בין השאר: דאגה, חרדה, פחד, כעס [כלפי עצמי וכלפי הסביבה], בלבול, בושה, צער, בכי, געגועים, דכדוך, עצב, פיזור נפש, חוסר אכפתיות, הפרעות בריכוז, תחושות של חוסר צדק ורגשות אשמה. כמו כן, מתח בעקבות מחלת הורה עלול לבוא לידי ביטוי בקשיי התנהגות של הילד ופגיעה בתפקוד כמו גם באופן פיסי, בביטויי כאב, הישנות של מחלות, זמן החלמה ארוך יותר מהמצופה ממחלה וכד'.

מדינת ישראל

משרד החינוך

מינהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

היחידה להתמודדות במצבי משבר, חירום ואובדנות

4. ילד שהורה שלו חולה עלול להצניע את צרכיו הפיסיים והרגשיים, על מנת שלא להכביד על הוריו. התעלמות או דיכוי ביטויים של צרכים עלולים לגבות מחיר רגשי ולכן חשוב שתהיה לילד דמות משמעותית אתה הוא יכול לשוחח בכנות ולבטא את צרכיו, קשייו, דאגותיו ופחדיו. גם ילד המתנהג כאילו אין כל קושי, עשוי ליהנות מהזמנה לשיח כן ופתוח. על השיח להיות ממקום מתעניין ואכפתי ולא מרחם ופטרונני.
5. נראה, שלרוב ילדים (וגם מבוגרים) זקוקים לעיבוד החוויות הקשות שחוו. יחד עם זאת, חשוב לדעת, שאף שישנם ילדים (וגם מבוגרים), שישתפו פעולה עם יוזמה לשיחה אישית והתעניינות בעולמם, ישנם אחרים, שיהדפו ניסיונות להתקרב אליהם סביב נושא זה. הסיבות לסירוב לקבלת סיוע עלולות להיות מגוונות: בושה וחשש מלהרגיש חריג, העדר קשר אישי קודם עם הדמות המציעה עזרה ועוד.
6. חשוב לזכור כי פנייה רגישה להורה החולה מתוך רצון כן לעזור, איננה מכבידה בדרך כלל, אלא מכבדת אותו ומחברת לרציפות התפקודית שלו כהורה.
7. חשוב לזכור כי הסודיות סביב נושא המחלה עלולה להוסיף מאוד למועקה הפסיכולוגית. עם זאת, כל פעולה בעניין שיח על המחלה, חובה שתתואם עם ההורים.
8. החזקה של המבוגרים המשמעותיים בביה"ס/בגן או במשפחה, תגביר סיכוי להתמודדות טובה, ועשויה לפתח בילדים רגישות כלפי הזולת, חווית יכולת ומסוגלות.

דרכי התערבות

- ✓ **אכפתיות ורגישות:** תנאי בסיסי לתיאום ציפיות ושיתוף פעולה הוא העברת שדר של אכפתיות, התחשבות ורגישות שיאפשרו הישענות וקבלת עזרה.
- ✓ **קשת התגובות האפשריות:** ישנו טווח גדול של תגובות נורמטיביות למצבי מתח. התגובה נעה בין רצון להמשיך בתפקוד רגיל לבין רצון לעצור את השגרה, לכן יש לנהל שיח רגיש וקשוב להראות גמישות ולהימנע משיפוטיות.
- ✓ **דלת פתוחה:** יתכן סירוב ראשוני לקבלת סיוע ישיר. יש להשאיר דלת פתוחה, כאפשרות לסיוע עתידי.
- ✓ **שיתוף פעולה עם ההורים:** כחלק מהתמיכה בילד או נער שיש לו הורה חולה יש חשיבות רבה לעבודה משותפת ומתואמת עם ההורים. חשוב להיפגש איתם להתעניין במצבם ולשלב אותם בבניית תכנית מותאמת לילדם.
- ✓ **איתור דמות משמעותית:** יש לנהוג בחכמה בבחירת דמות אליה הילד היה קשור קודם למחלה. אם ההורים אינם פנויים להיוועצות משותפת, חשוב מאוד להתייעץ ולשתף סב/סבתא דוד/דודה או כול בן משפחה או ידיד קרוב, שהורה סומך עליו ומפנה אליו.

מדינת ישראל

משרד החינוך

מינהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

היחידה להתמודדות במצבי משבר, חירום ואובדנות

- ✓ **שיתוף ההורה החולה**: יש להתייעץ עם ההורה הבריא או דמות אחראית שהמשפחה מינתה ולבדוק האם ומתי ניתן לבקר את ההורה החולה ולהתייעץ אתו על הדרך הראויה לסייע לילדו. חשוב להתייעץ עם ההורה הבריא ובמידת האפשר עם ההורה החולה, כיצד לתווך את דבר המחלה לכיתה.
- ✓ **תיווך לכיתה**: לאחר היוועצות במשפחה, רצוי לשקול לשתף את הכיתה בדבר מחלת ההורה. כדאי לתת עובדות פשוטות המותאמות לגיל ולהתפתחות ולתכנן את השיחה, כך שתימנע "הצפת יתר" של אירועים דומים שחוו הילדים (סבא/סבתא שחלו וכד'). במקרים בהם הילד מעוניין לספר בעצמו, ניתן לאפשר לו לספר. כדאי להקדים ולשוחח עמו ולוודא שהדברים יהיו מותאמים. במידה והמשפחה והילד מעוניינים בסיוע, רצוי מאוד לגייס תלמידים לעזרה, בכפוף לאישור הוריהם. ניתן להתייעץ עם איש מקצוע (כמפורט מטה)
- ✓ **גמישות לצד ציפייה להמשך תפקוד**: התלמיד המתמודד עם מחלת הורה, זקוק לגמישות והתחשבות, אך לא לשדר של ויתור גורף על המשימות ההתפתחותיות הטבעיות, כגון: לימודים, חוגים, התנדבות וכד'. בצד הדרישה לתפקוד יש לגלות גמישות לגבי ביטויים רגשיים והתנהגותיים שאינם מווסתים.
- ✓ **מעורבות איש מקצוע**: חשוב מאוד להתייעץ עם איש מקצוע ולתכנן את דרכי התמיכה המתאימות לילד הספציפי ולמשפחה הספציפית וכן סביב דילמות העולות במהלך התקופה.
- ✓ על מנת לעזור לאנשי הצוות לנהל את הסיוע בצורה ראויה, חשוב שפסיכולוג/יועץ המוסד החינוכי ייתן מידע ויעבד עם הצוות את רגשותיו סביב האירוע הספציפי וסביב מחלות/אשפוזים שהם עצמם חוו. **התאמת התמיכה לגיל ולרמת ההתפתחות של הילד והקבוצה**: כללית, התדריך מיועד לכל הגילאים ובדרך כלל המורים והגננות ידעו להתאים את התכנים לגילאים ולרמת ההתפתחות. עם זאת, במקרים של גיל רך, חשוב ביותר להתייעץ עם פסיכולוגית/יועצת הגן על התאמת התכנים לקבוצה הספציפית.

באיחולי בריאות טובה ושלימה לכולם

ד"ר יוכי סימן-טוב

מנהלת היחידה

ייעוץ: מירב רייכר

פסיכולוגית רפואית, פסיכואונקולוגיה

יועצת לחלאסרטן של עמותת מרכז טל

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות במצבי משבר, חירום ואובדנות