



מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
השירות הפסיכולוגי יעוצי

# ליווי ילדי גן שאחד מהוריהם (מגויס, מאושפז) ונעדר מהבית לאורך זמן

## מנהלות גנים וצוותי גן יקרים

בצל המצב, משפחות רבות מתמודדות עם היעדרות מהבית של אחד מההורים (לעיתים שניהם, לעיתים גם את, אחות או סבא). ההורה שנשאר בבית משמש עוגן איתן לילדים, שומר על התא המשפחתי, ומשמש מודל להתמודדות מעשית ורגשית עם החסר, הגעגוע והדאגה.

לאורך התקופה אתן, נשות החינוך, תומכות בילדים ובמשפחות, מעניקות להם גב איתן ומסייעות בכל דרך. גן הילדים מעניק תחושת ביטחון, קביעות, ויציבות שחשובות בכל עת ועל אחת כמה וכמה בתקופה בה הבית חווה שינוי משמעותי. נוכחותן כמבוגרים משמעותיים בחיי הילדים והוריהם מעניקה להורים ידיעה מנחמת שהם אינם לבד בהתמודדות התקופתית.

ילדים צעירים חווים את היעדר הדמות ההורית המשמעותית וחשים בחסרונה.

ישנן מגוון דרכים בהם הילד יבטא את תחושותיו בתקופה זו: ילדים בעלי יכולת ביטוי מילולית ישתפו בתחושות, רגשות וחוויות מחייהם בתקופה זו ובמורכבויות שונות בעקבות היעדרות ההורה, אחרים יפגינו רגישות יתר או קשיי ויסות, תוקפנות, התפרצויות, הסתגרות, בכי ממושך, הצמדות להורה, פחדים ואף שינויים בהרגלי האכילה.

ימים אלה מחייבים אותנו להפגין רגישות, סבלנות וגמישות כלפי הילד ומשפחתו. ידוע כי ילדים אשר מוקפים בסביבה יציבה ובמבוגרים משמעותיים שנוכחותם עקבית, תומכת ורציפה, מצליחים להתמודד עם החסר ולתפקד באופן מיטבי בהתחשב בנסיבות. מתוך כך, הרצף התפקודי של הבית ושל הגן חשובים ומשמעותיים ובכוחם להגן על הילדים ולאפשר להם חוויה של הגנה וודאות.

ילדים חשים את הגעגוע להורה החסר בכל הווייתם, וצריכים שהמבוגרים המשמעותיים בחייהם יהיו מודעים לתחושת החסר העמוקה והמתמשכת. כנשות חינוך המלוות את הילדים עלינו לזהות כיצד היעדרות ההורה משפיעה על הילדים ותפקודם, לסייע להם להכיל את הרגש ולעזור להם לבטא אותו במגוון ערוצים (מילוליים ושאינם מילוליים).



# כיצד נוכל להקל על תחושת הגעגוע שחווים הילדים?

## רציפות וקביעות

- על מנת לעזור לילדים לחוש ביטחון חשוב לייצר עבורם יציבות וקביעות במהלך היום:
1. דמויות חינוכיות קבועות ומוכרות לילד ככל הניתן
  2. שגרות וטקסים – שמירה על סדר יום קבוע, מוכר ומותאם לצורכי הילד
  3. נוכחות פיזית – מומלץ להרבות בקרבה פיזית, מגע נעים ומרגיע, חיבוק
  4. עידוד ההורה שבבית לשמור על שילוב הילד בפעילויות הגן וסיוע להורה

## פעולות להבעת רגשות, בדגש על רגש "הגעגוע"

1. ניצור מרחב להבעה רגשית ברמה הפרטנית והקבוצתית במגוון דרכים.
  2. נדבר על תחושת הגעגוע –
- נסביר מהו רגש הגעגוע ונשיים אותו, לדוגמה: "אנחנו מרגישים עצמו כאשר אנחנו רוצים לראות אישה שלא פאנו ולא ראינו לטן רב". ניתן לומר "אתה כנראה מתגעגע לאמא/אבא והיית רוצה שהיא/הוא יחזור/תחזור מהר". "אני מקווה שהיא/הוא וכל החיילים יחזרו מהרה". "כואב מאחלים לאמא/אבא החלמה מהירה" "אני מתגעגע לטן שלי".
  - חשוב להסביר שהגעגועים יכולים לבוא לידי ביטוי לצד רגשות נוספים כמו עצב וכעס, או בתחושות בגוף כמו חוסר שקט. חשוב להציע פעולות שעוזרות להתמודד עם געגועים, למשל: "כשתגעגעים - מה שיכול לעזור לך לחשוב על מהו נעים/משתעשעית יחד עם אומן אצט. למשל: "שמעתי אתה אלהם לשמוע את השיר..... עם אמא/אבא רוצה שנגאלין לו יחד?"
  - חשוב לשדר מסר של ביטחון ולהוסיף שאנו מייחלים לשובו של ההורה בקרוב, ואנו פה בשביל הילד לתמוך ולעזור לו.
2. נקריא ספרים, שירים ודקלומים העוסקים בגעגוע.
  3. נניע את הילד לפעולה שנותנת ביטוי לרגש ומפחיתה את ההצפה הרגשית – נציע לילד להכין ציורים להורה, יצירות, אלבום, קופסת הפתעות, קופסת הצלחות/ מעשים טובים נכין כרטיסיה/ מזוודה אישית לכל ילד עם ההצעות שלו -מה אפשר לעשות/מה עוזר לך/ה כדי להתגבר על געגועים. .

## שיתוף ההורים ושמירה על קשר עמם

1. מומלץ שצוות הגן ישמור על קשר רציף עם הדמויות המשמעותיות לילד, יתעניין בשלום הילד והמשפחה, ישתף מחוויות מהגן כמו לדוגמה: לשלוח תמונה של מתנה שהכנו לאבא/אמא, ציור וכו'.
  2. תחושת הגעגוע מלווה את הילדים במהלך היום כולו, לכן חשוב לעודד את ההורים להמשיך גם בבית בפעולות שנותנות מקום וביטוי לרגש הגעגוע. נוכל להמליץ להורה/לדמות המשמעותית לילד על מספר פעולות:
- מתן תוקף ונוכחות להבעת רגש הגעגוע - "כואב מתגעגעים ל...". "מחכים שיחזור". "ישמח לשמוע..." "נשמח לו סרטון/תמונה שיראה איך הצלחת/מה הכנת עבורו" ועוד.
  - נתבונן יחד בתמונות/סרטונים שלו עם... , נקשט תמונה שלו עם... ,
  - נעודד את הילד לפעול בבית באופן שאבא/אמא יהיו גאים בו (למשל: לעזור לאחים הקטנים, לעזור בסידור הבית ועוד). נכין יומן משפחתי שבו נשתף במה שעשינו, איך הרגשנו, איך עבר עלינו היום ומה עזר לנו להתמודד עם הגעגוע.
  - שמירה על שיגרה וטקסים משותפים של המשפחה – כגון ארוחות קבועות, טקסי הרדמה, דקלומים משפחתיים, שיגרת בוקר וכו'.
  - עד כמה שניתן, ההורה הרחוק ישלח הודעות קוליות/ סרטונים לילד ולמשפחה.

## כיצד נוכל לסייע להורה השב לחופשה לאחר היעדרות ממשוכת?

נסביר להורים שחזרתו של הורה הביתה לאחר זמן ארוך היא אמנם אירוע מרגש ומשמח עבור הילד אך המפגש יכול להציף את הילד גם ברגשות של בלבול, חשש וחוסר הבנה של המציאות, היכולים לבוא לידי ביטוי בתגובות שונות, לדוגמה: בהיצמדות להורה הקבוע, הימנעות מקרבה להורה השב, בכי ותגובות לא מווסתות.

לעיתים דרוש זמן עד שהילד יחזור לדפוסי ההתנהגות האופייניים לו. חשוב לזכור כי כל התגובות הללו הינן טבעיות ונורמליות למצב, ויחלפו עם הזמן. חשוב לשדר לילד מסר של ביטחון: "עכשיו חליתי הפיתה ואני כאן אתך", "עפעפיס צריך קצת לטון לעתראס מחזש... אני אוהב אותך, אתה חשוב לי, כס אני התעעעתי אליך".

### [הורים במילואים - צו 8 להורות! שומרים על הבית, על עצמנו ועל הילדים בתקופת המילואים](#)

במידה שההורה נפרד שוב (חוזר למילואים) מהילד ומשפחתו חשוב להכין את הילד באמירות ברורות ומפורשות ולהדגיש כי ההורה ישוב ברגע שיוכל. לדוגמה: "אני חוזר לעצמא ואחזור הפיתה בראש שלה יתאפשר", "אני אוהבת/ת אותך ואחזור במהרה" אני חושב/ת עליך הרבה", "אני אשמח לקבל עוד אלמנט ציורית", "סרטונים שלך", "פתקים של נעשים טובים" וכו'.

## לסיכום

חשוב לזכור כי ילדים צעירים חווים את הפרידה והגעגוע ומביעים זאת בדרכים מגוונות ובעוצמות שונות בהתאם למאפייני הילד. על המבוגרים המשמעותיים להם להיות רגישים וסבלניים למצב, לעזור לילדים לזהות את רגשותיהם, לשיים אותם, להנכיח אותם ולסייע בביטוי הרגשות והתחושות באופנים שונים.

כמה מילים למנהלת הגן ונשות צוות שהן בעצמן בצו שמונה כאמהות בעוד בני זוגן או מי ממשפחתן מגויס או נעדר מהבית מזה תקופה ארוכה – בימים אלה אתן מהוות עוגן עבור משפחתן ועבור קהילת הגן – ילדים, הורים ואנשי צוות. היו רגישות כלפי עצמכן, זהו את מעגל האנשים הקרובים אליכן ואפשרו להם להעניק לכן תמיכה. מצאו אפיקים להיטיב עם עצמכן, נסו למצוא רגעים ביום בהם תוכלו לנשום, לנוח ולמלא את המצברים.

**תקופה זאת מעוררת בכולנו מגוון רחב של רגשות, נשות חינוך והורים כאחד. חשוב להיעזר ולשתף בהתמודדויות ולא להישאר לבד. במידת הצורך חשוב לפנות לאנשי המקצוע ולהיעזר בהם.**