



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי יעוצי

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

מנהלות המעונות, מחנכות-מטפלות יקרות

בצל המצב משפחות רבות מתמודדות עם היעדרות מהבית של אחד מההורים (לעיתים שניהם, לעיתים גם אח, 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 בפעוטות ובמשפחות, מעניקות להם גב איתן ומסייעות בכל דרך. המעון מעניק לפעוטות תחושות של קביעות, יציבות ובטחון שחשובות בכל עת ועל אחת כמה וכמה בתקופה בה הבית חווה שינוי משמעותי. נוכחותן כמבוגרים משמעותיים בחיי הפעוטות והוריהם מעניקה להורים ידיעה מנחמת שהם אינם לבד בהתמודדות התקופתית.

גם הרכים שבתינוקות חווים את היעדר הדמות ההורית המשמעותית וחשים בחסרונה. שינוי רגשי שאינו יכול להתבטא במילים יכול לבוא לידי ביטוי בשינויים התנהגותיים (רגישות יתר, קשיי ויסות, בכי ממושך, הצמדות להורה, פחדים, שינויים בהרגלי השינה והאכילה). יחד עם זאת, פעוטות וילדים אשר מוקפים בסביבה יציבה ובמבוגרים משמעותיים שנוכחותם עקבית, תומכת ורציפה, מצליחים להתמודד עם החסר ולתפקד באופן מיטבי. מתוך כך, הרצף התפקודי של הבית ושל המעון חשובים ומשמעותיים ובכוחם להגן על התינוקות ולאפשר להם חוויה של הגנה וודאות. פעוטות רכים חשים את הגעגוע לאימא או לאבא בכל הווייתם, וצריכים שהמבוגרים המשמעותיים בחייהם יהיו מודעים לתחושת החסר העמוקה והמתמשכת. כנשות חינוך המלוות את הפעוטות עלינו לזהות כיצד הגעגוע פורץ גבולות ומשפיע על תפקודם, לסייע להם להכיל את הרגש ולעזור להם לבטא אותו במגוון ערוצים (מילוליים ושאינם מילוליים).



כיצד נוכל להקל במעון על תחושת הגעגוע שחווים הפעוטות?

רציפות וקביעות

- על מנת לעזור לפעוטות לחוש ביטחון חשוב לייצר עבורם יציבות וקביעות במהלך היום:
1. דמויות טיפוליות קבועות ומוכרות לילד
 2. סדר יום קבוע, מוכר ומתאם לצורכי הפעוט
 3. נוכחות פיזית – להרבות בקרבה פיזית, מגע נעים ומרגיע, חיבוק

פעולות להבעת רגשות, בדגש על רגש "הגעגוע"

1. נדבר על תחושת הגעגוע –

- נסביר מהו רגש הגעגוע ונשיים אותו, לדוגמה: "אנחנו מרישים אצאז כאשר אנחנו רוצים לראות מישהו שלא פאנו ולא ראינו לזמן רב". ניתן לומר "אתה כנראה מתאצז לאבא/אמא והיית רוצה שהא/ היא יחזור/תחזור מהר." "אני מקווה שהא/ היא זכז החיילים יחזרו במהרה." "אני מתאצזת לזן 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: "כשמתאצזים - מה שיכול לעזור לה לחשוב על משהו נעים/כייפי שעשית יחזר עם אותו אצז. למשל: "שמעתי שאתה אוהב לשמוע את השיר.... אז אבא/אמא רוצה שגאלין לו יחזר?"
 - חשוב לשדר מסר של ביטחון ולהוסיף שאנו מייחלים לשובו של ההורה בקרוב, ואנו פה בשביל הילד לתמוך ולעזור לו.
2. נקריא ספרים, שירים, דקלומים העוסקים בגעגוע כגון "הלו, הלו אבא".
 3. נניע את הפעוט לפעולה שנותנת ביטוי לרגש ומפחיתה את ההצפה הרגשית - נכין עם הפעוט ציורים להורה, יצירות, אלבום, קופסת הפתעות, קופסת הצלחות/ מעשים טובים.

שיתוף ההורים ושמירה על קשר עמם

1. מומלץ שהמעון ישמור על קשר רציף עם הדמויות המשמעותיות המטפלות בפעוט. יתעניין בשלום הפעוט והמשפחה לאחר שעות המעון, ניתן ליצור קבוצת וואטסאפ של המשפחה עם הדמות החינוכית במעון ולשתף מחוויות המעון כמו לדוגמה: לשלוח תמונה של מתנה שהכנו לאבא/אמא, ציור וכו'.
2. **נסביר להורים כיצד ניתן להקל בבית על תחושת הגעגוע שחווים הפעוטות -** תחושת הגעגוע מלווה את הפעוטות במהלך היום כולו הן במעון והן בבית. לכן חשוב להמשיך בפעולות שנותנות מקום וביטוי לרגש הגעגוע גם בבית. נוכל להמליץ להורה/לדמות המשמעותית לפעוטות על מספר פעולות:
 - מתן תוקף ונוכחות להבעת רגש הגעגוע - "כולנו מתאצזים ל...". "מחכים שיחזור", "...ישמע לשמוע..." "נשלח לו סרטון/תמונה שיראה איך אצזת" ועוד.
 - להראות לפעוט תמונות שלו עם... לקשט תמונה שלו עם... להדפיס מגוון תמונות של הפעוט עם... במגוון גדלים.
 - נכין קופסת הפתעות עם סיפורים/מעשים טובים על הפעוט, אלבום ציורים, נצלם את הפעוט מכין מתנות ל... וכו'.
 - 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 לפעוט ולמשפחה.

חזרתו של ההורה לחופשה לאחר היעדרות ממשוכת

חזרתו של הורה הביתה לאחר זמן ארוך היא אירוע מרגש ומשמח עבור הפעוט שיכול להציף גם ברגשות של בלבול, חשש וחוסר הבנה של המציאות, היכולים לבוא לידי ביטוי בתגובות שונות, לדוגמה: בהיצמדות להורה המטפל הקבוע, הימנעות מקרבה להורה השב, בכי ותגובות לא מווסתות.

לעיתים דרוש זמן עד שהפעוט יחזור לדפוסי ההתנהגות האופניים לו. חשוב לזכור כי כל התגובות הללו הינן טבעיות ונורמליות למצב, ויחלפו עם הזמן. חשוב לשדר לילד מסר של ביטחון: "עכשיו חליתי הביתה ואני כאן איתך". "לפעמים צריך קצת זמן להתרגל מחדש... אני אהב איתך, אתה חשוב לי, את אני התאצצתי איתך."

במידה שההורה נפרד שוב (חוזר למילואים) מהפעוט ומשפחתו חשוב להכין את הפעוט באמירות ברורות ומפורשות ולהדגיש כי ההורה ישוב ברגע שיוכל. לדוגמה: "אני חוזר לזכור ואחזור הביתה ברגע שלה יתאפשר", "אני אהבת/ת איתך ואחזור במהרה" אני חושב/ת עליך הרבה". "אני אשמח לקבל עוד אלבום ציורים", "סרטונים שלך", "פתקים של מעשים טובים" וכו'.

לסיכום

יש לזכור כי גם פעוטות, שאינם יכולים לבטא רגשות במילים, חווים אותם בעוצמות שונות. על המבוגרים המשמעותיים להם לזהות את הרגשות ולשיים אותם, להנכיח אותם ולסייע לפעוטות לבטא אותם באופנים שונים.

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.