



מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
השירות הפסיכולוגי יעוצי

# ליווי תלמידים שאחד מהוריהם נעדר מהבית לאורך זמן (מגויס, מאושפז)

## צוותי חינוך 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 אתם, נשות ואנשי החינוך, תומכים בתלמידים ובמשפחות, מעניקים להם גב איתן ומסייעים בכל דרך. בכוחם של הכיתה והיום יום החינוכי להעניק לתלמידים שהוריהם מגויסים תחושת ביטחון, קביעות, ויציבות שחשובות בכל עת ועל אחת כמה וכמה בתקופה בה הבית חווה שינוי משמעותי. נוכחותכם כמבוגרים משמעותיים בחיי הילדים והוריהם מעניקה להורים ידיעה מנחמת שהם אינם לבד בהתמודדות התקופתית.

ילדים ובני נוער חשים את הגעגוע להורה החסר בכל הווייתם, וצריכים שהמבוגרים המשמעותיים בחייהם יהיו מודעים לתחושת החסר העמוקה והמתמשכת. ככל שגיל התלמידים עולה, כך גם הבנתם את ההקשר ואת המצב עולה ולצד הגעגוע מתמודדים התלמידים גם עם דאגה ומתח. יהיו תלמידים שישתפו באשר על ליבם ויתארו את תחושותיהם, אחרים יביעו את הקושי בהתנהגותם, כגון הימנעות מלמידה, הימנעות ממפגשים חברתיים, קוצר רוח, הסתגרות, התפרצויות, תלונות סומטיות ועוד.

תלמידים שהוריהם נעדרים מהבית בצל המלחמה זקוקים לרגישות, סבלנות וגמישות ולידיעה שאנו מכירים בהתמודדות שלהם, ונמצאים לצדם ועבורם. 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 המסגרת הכיתתית חשובים ומשמעותיים ובכוחם להגן על הילדים ובני הנוער ולאפשר להם חוויה של הגנה וודאות.

כנשות ואנשי חינוך המלווים את התלמידים עלינו לזהות כיצד היעדרות ההורה משפיעה על הילדים ותפקודם, לסייע להם לעבד את המצב ולמצוא את אפיקי התמודדות שנכונים להם.



# כיצד נוכל להקל על התמודדות התלמידים?

## נוכחות, קשר וזמינות

על מנת לעזור לילדים ולבני הנוער להכיל את אי הוודאות והדאגה חשוב שהם ישמרו, ככל הניתן, על שגרות חייהם ויתפקדו בבית הספר, בבית ובמרחב החברתי:

1. **נוכחות** - נעקוב אחר ביקורם הסדיר בבית הספר, ניצור עמם קשר בימים בהם יעדרו ונעודד אותם להגיע לפעילויות לימודיות וחברתיות.
2. **קשר** - נוודא שיש לפחות דמות חינוכית אחת קבועה מתוך הצוות אשר מתעניינת בתלמיד, משוחחת עמו דרך קבע, מאפשרת לו להביע את אשר על ליבו ועוזרת לו לזהות את סגנון ההתמודדות שנכון לו.
3. **זמינות** - נהיה ערניים לצורכי התלמיד ומשפחתו ונסייע לו בהיבטים מעשיים (דחיית מועד בחינה, קושי לארגן משלוח מנות, עזרה בפתרונות טכנולוגיים, הכנה לטיול ועוד)

## מרחב להבעה רגשית ושיתוף

ניצור מרחב להבעה רגשית ולשיתוף ברמה הפרטנית והקבוצתית ובמגוון דרכים.

1. נתעניין בתחושות התלמידים, במחשבותיהם ובשאלות שמעסיקות אותם.
2. נסייע לתלמידים לזהות את רגשותיהם ונתעכב על "תחושת הגעגוע". לתלמידים צעירים אף נסביר מהו רגש הגעגוע ונשיים אותו, לדוגמה: "אנחנו מרישיס אצאז כאשר אנחנו רוצים לראות מישהו שא פאנו ולא ראינו לזמן רב". ניתן לומר "אתה כנראה מתאצא לאבא/אמא והיית רוצה שהוא/ היא יחזור/תחזור מהר." "אני מקווה שהוא/ היא וכל החיילים יחזרו במהרה." "כולנו מאחלים לאבא/אמא החלמה מהירה" "אני מתאצעת לכן שלי". חשוב להסביר שהגעגועים יכולים לבוא לידי ביטוי לצד רגשות נוספים כמו עצב וכעס, או בתחושות בגוף כמו חוסר שקט ולהציע פעולות שעוזרות להתמודד עם געגועים, למשל: "כשתאצעים - מה שיכול לעזור לך לחשוב על מהו נעים/שמח שעשית יחד עם אותו אדם. למשל: "שמעתי שאתה אהב את השיר..... עם אבא/אמא רוצה שגאלין לו יחזר?"
3. חשוב לשדר מסר של ביטחון ולהוסיף שאנו מייחלים לשובו של ההורה בקרוב, ושאנו פה בשביל התלמיד לתמוך ולעזור לו.
4. נניע את התלמידים לפעולות שנותנת ביטוי לרגש ומפחיתות את ההצפה הרגשית - תלמידים צעירים יוכלו 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 לו/ה כדי להתגבר על געגועים. תלמידים בוגרים יותר נוכל לעודד לכתוב יומן או מחברת מכתבים להורה אותה יוכלו להעניק לו עם שובו.
5. נהיה ערניים לתלמידים שמביעים מצוקה או קושי (הן במילים והן באופן התנהגותי) נלווה אותם מקרוב ונבדוק עמם למה הם זקוקים. נאתר תלמידים שנשים לב שהם נוטים להתנהגויות סיכון (אי ביקור סדיר, החלפת הסביבה החברתית לסביבה פחות אחראית, עישון, שתייה) ויחד עם יועצת בית הספר או הפסיכולוגית נחשוב כיצד נוכל לעזור להם למצוא אפיקי התמודדות יעילים יותר.

### שיתוף ההורים ושמירה על קשר עמם

1. מומלץ לשמור על קשר רציף עם הדמויות המשמעותיות לתלמיד, להתעניין בשלום התלמיד והמשפחה, לבדוק כיצד ניתן לסייע להורה שבבית ולגייס, במידת הצורך, עזרה מהקהילה (עזרה בהסעות, בהתארגנות ועוד).
2. נביע אכפתיות ואמפתיה כלפי ההורה בבית כמו גם ההורה שבמילואים ונגלה רגישות עמוקה ויזומה להתמודדות שלהם.
3. חשוב לנסות להקל על ההורה שבבית ולהפחית בבקשות שדורשות עשייה והתארגנות בבית.
4. מומלץ לשתף את ההורה שבבית בסיפורים משמחים ומעודדים על תפקוד ילדו בבית הספר.
5. במידה שאנו מזהים קושי בתפקוד התלמיד נשתף את ההורים ברגישות, נחשוב עמם על הצורך שילדם מביע ונטכס יחד עצה כיצד לסייע בידו.
6. נעודד את ההורה שבבית לשמור במידת האפשר על שיגרה וטקסים משותפים של המשפחה – כגון ארוחות קבועות, טקסי הרדמה, דקלומים משפחתיים, שיגרת בוקר ומנגד, נעודד את ההורה שבבית להתגמש בעת הצורך ולהתאים את ההתנהלות בבית לכוחותיהם ולמצבם הנוכחי.
7. נעודד את ההורים להמשיך גם בבית בפעולות שנותנות מקום וביטוי לגעגוע ולדאגה:
  - נעניק תוקף ודוגמה אישית להבעת הרגשות - "כולנו מתאכזרים/ זולאים ד...". "אחסי שיחזור", "עניי... e ינעח לו סרטון/תמונה שיראה איך צלצת/מה הכנת עבורו" ועוד.
  - נתבונן יחד בתמונות/סרטונים
  - ניצור יומן משפחתי שיתעד איך הרגשנו, איך עברו עלינו הימים ומה עזר לנו להתמודד עם הגעגוע.
  - עד כמה שניתן, ההורה הרחוק ישלח הודעות קוליות/ סרטונים לילד ולמשפחה.

## כיצד נוכל לתמוך בהורה השב לחופשה לאחר היעדרות ממושכת?

עם שובו של ההורה מהצבא נסביר להורים שחזרתו של הורה הביתה לאחר זמן ארוך היא אמנם אירוע מרגש ומשמח עבור הילד או הנער אך המפגש יכול להציף את ילדם גם ברגשות של בלבול, חשש וחוסר הבנה של המציאות, היכולים לבוא לידי ביטוי בתגובות שונות, לדוגמה: היצמדות להורה הקבוע, הימנעות מקרבה להורה השב, הבעת כעס, התעלמות

לעיתים דרוש זמן עד שהבית יחזור לדפוסי ההתנהגות המוכרים ולעיתים נדרש זמן להסתגלות לדפוסים חדשים שנוצרו מתוך ההתמודדות. חשוב לזכור כי כל התגובות טבעיות ונורמליות למצב, ויחלפו עם הזמן. חשוב לשדר לילד או למתבגר מסר של ביטחון: "עכשיו חלרתי הביתה ואני כאן איתך", "עפעפי צריך קצת זמן להתראם מחדש... אני אהב אותך, אתה חשוב לי, את אני התאכזתי אליך".

---

במידה שההורה נפרד שוב (חוזר למילואים) מהילד ומשפחתו חשוב להכין את הילד באמירות ברורות ומפורשות ולהדגיש כי ההורה ישוב ברגע שיוכל. לדוגמה: "אני חוזר לצבא ואחזור הביתה ברגע שנה יתאפשר", "אני אהבת/ת אותך ואחזור בנהרה" אני חושב/ת עליך הרבה". "אני אשמח לקבל זוג אלבום ציורים", "סרטונים שלך", "פתקים של מעשים טובים" וכו'.

# לסיכום

חשוב לזכור כי ילדים צעירים ובני נוער חווים את הפרידה והגעגוע ומביעים זאת בדרכים מגוונות ובעוצמות שונות בהתאם למאפייני הילד. על המבוגרים המשמעותיים להם להיות רגישים וסבלניים למצב, לעזור לילדים לצלוח את התקופה ולזהות את דפוסי ההתמודדות שנכונים להם ויעילים עבורם.

כמה מילים למורות ולמחנכות 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 כיתתכן – ילדים ומשפחות. 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.**