אוניברסיטת חיפה
UNIVERSITY OF HAIFA
جامعة حيفا

משפחות מילואים יקרות,

אנו יודעות שחלקכם מתמודדים עם חוסר וודאות, ואפשרות של גיוס מילואים, לעיתים בהתראה קצרה מאוד. אנחנו רוצות להזכיר לכם ולכן שאנחנו כאן זמינות עבורכם. בואו ניזכר בעקרונות שלמדנו יחד.

למה חשוב לדבר עם הילדים.ות?

- **חשוב לשוחח עם הילדים.ות שלכם על מה שקורה באופן מותאם.** שיח תומך מאפשר לשתף ולבטא רגשות ויוצר קירבה ובטחון.
- **השיח מסייע לשמור על הקשר והאמון בכם ההורים.** ילדים וילדות השומעים את ההורים מסבירים ומתווכים להם את המציאות, מרגישים שההורים יודעים ומבינים מה קורה ומסוגלים לתמוך בהם.
- **הימנעות משיח עם הילדים.ות מסמנת להם שהנושא מסוכן ואסור לשיח,** והפנטזיות הפנימיות יכולות להפוך למאיימות ומפחידות עוד יותר מהמציאות עצמה. הילדים.ות שלנו חשופים להרבה יותר מידע ממה שנדמה לנו, חשוב שאנו ההורים נהיה אלו שמתווכים להם את המציאות בצורה מותאמת.
- **חשוב שכל הורה ימצא את הדרך שמתאימה לו,** בזמן הנכון והמתאים, כאשר ההורה מרגיש רגוע פנוי ובטוח לקיים כזה שיח, וכאשר ההורה מרגיש שזה זמן מתאים לילד.ה.

איך נדבר עם הילדים.ות?

- **בשיחה נשתדל לברר ולהבין מה הילדים.ות שלנו יודעים ומבינים,** מה הם חושבים ומרגישים, מה קשה להם או מפחיד אותם ומה הכי עוזר להם. אפשר להציע גם להם לשאול אותנו שאלות.
- **כדאי לבנות עבור הילדים.ות נרטיב או הסבר שעוזר להם לעכל ולעבד את מה שקורה.**

חשוב שההסבר יכלול את החלקים הבאים: מה שקרה, מה שקורה עכשיו, ומה יקרה בעתיד.

"לפני כחודש חטפתי מהמילואים. התגעגעתי מאוד ושמחתי להיות שוב בבית. עכשיו כולנו משתדלים להתרגל אחד לשני בחזרה. יכול להיות מצב שאנטרך לנסות שוב למילואים, כמו שאבא ארנבון נסע לאורך הדביים. אני עדיין לא יודע, אני רק יודע שיכולים לקרות לי שאבוא לעפור.
אם פה יקרה אני אזיד לך בריגע שאני אדע, ואם אפ - אמא/סבא/סבתא יישארו פה איתך וישמרו עליך טוב טוב ואני אשתדל לחפור כמה שיותר מהר".

- **בשיחה חשוב לטעת בילדים תחושת בטחון, להאיר את הטוב והקיים,** את הביחד המשפחתי והכוחות ולהדגיש את המקום של ההורים כשומרים ומגנים עליהם תמיד. חשוב להדגיש בפני הילדים את ההורה נשאר בבית כעוגן.
- **במידה וקיימת אי וודאות באשר למועד הגיוס,** אך יש מחשבה או ציפייה שזה יקרה, אפשר לשתף את הילדים באופן מותאם לגילם והבנתם, כי ייתכן שתגוייסו שוב, גם אתם עדיין לא יודעים, אך כשתדעו את הפרטים תשתפו אותם ותסבירו להם. זה חשוב משום שבמידה ומתחיל שיח על כך בבית או בין בני הזוג, הנושא למעשה חי ונוכח בבית. אם הילדים חווים וחשופים לכך עדיף לתווך ולהסביר להם. במידה והנושא לא חי בבית, ואתם מעדיפים להמתין, שימו לב אם חל שינוי במצב שדורש שיח כזה.
- **לפעמים הילדים.ות שואלים משהו שתופס אותנו לא מוכנים,** או שלא ברור לנו מה יהיה נכון לענות, ואז אפשר לענות להם: "זו שאלה ממש טובה, אני באמת לא יודע/ת. אבדוק וכשאדע אומר לך". לאחר מכן, ניתן להתייעץ בין ההורים או אנשי/נשות מקצוע.

איך נשתמש בארנבון לקיום שיח מיטיב עם הילדים.ות?

הנה הצעה לשיחה עם בובת הארנבון:

מחזיקים את בובת הארנבון ביד, שואלים אותה שאלות ונותנים לילד.ה לענות או עונים בשם הארנבון.

הורה: "שלום ארנבוני מה שלומך? ואיך אתה מרגיש כשאתה משחק עם החברים או האחים שלך?"

"ומה אתה מרגיש היום כשאנחנו האויר מתחמם?"

"אולי ארנבוני רוצה לשאול שאלות גם את אבא?"

"ארנבוני אתה זוכר שפעם אבא ארנב יבוא למסע בארץ הבבים?"

"מה הארנבוני הרגיש כשאבא ארנב לא היה בבית?"

"מה היה קשה? מה הכי עצוב?"

(ניתן לשאול עוד שאלות במידה ויש שיתוף פעולה)

"אתה יודע ארנבוני, גם כשאבא ארנב היה רחוק הוא כל הזמן חשב עליך ואוהב אותך ושמר עליך תמיד תמיד.

אבא ואמא תמיד שומרים עליך.

ואתה ארנבוני קטן היית גיבור אמיתי! וגם עכשיו אתה"

(אפשר ורצוי לתת עוד מחמאות ומילים טובות ומחזקות).

ובמידה והמילואים ממש מתקרבים אפשר לומר:

"אתה יודע ארנבוני .. יכול להיות שאנשהו אבא ארנב שוב יצטרך לצאת למסע בארץ הבבים.

ואולי אבא שוב יבקש את השריון שלו.. אבל לפני כמה אבא יחבק אותך חזק חזק".

ניתן לקרוא את החלק האחרון של סיפור בית בלב:

"אבא ארנב המשיך לצאת מדי פעם למסעות בארץ הבבים הרחוקה. הוא הלך וחזר.

בכל פעם שהלך הוא לבש את השריון שלו. כשחזר הביתה הוריד אותו, ריצף לפני שחיבק את הארנבונים הקטנים והמתוקים.

משפחת הארנבונים המשיכה לעבור הרפתקאות במסע שלהם.

גם כשהיה להם קשה, עצוב או מפחיד, הם התעודדו יחד, התקשיבו ועזרו אחד לשני, בעזרת הכוחות המיוחדים שלהם.

הם ידעו שאפילו שהם קטנים - הם גם גיבורים וחזקים ואפילו יכולים לעשות קסמים, ובכרו שההורים שלהם שומרים עליהם.

יום אחד תוך כדי אחד הטיולים ביער - הם ראו תיבה מוזנחת בין השיחים... תיבת אוצר!

בתוך תיבת האוצר הארנבונים מצאו ציור של בית בתוך לב ולידו היה כתוב כך:

"ארנבונים מתוקים ומתוקים,

אתם אמיצים וגיבורים היום גיליתם אוצר.

האוצר שנמצא בלב - כי המשפחה שאותה אני אוהב.ת".

מיד לאחר השיח במידה וזה מתאים לעשות יחד פעילות מהנה, שמערבת את הגוף והחושים, כמו ללכת על מסלול בסלון, או לשאוג יחד, לנשום נשימת ארנבון או לצייר וליצור.

תודה ובהצלחה הורים יקרים, שימרו על עצמכם
ואנחנו כאן בשבילכם במידה ויש שאלות.
באהבה,
צוות "בית בלב"

homewithintheheart.com

© 2025 כל הזכויות שמורות ל"בית בלב". אין לעשות כל שימוש, העתקה, הפצה או שינוי של תוכן זה, כולו או חלקו, ללא אישור מראש ובכתב ממנהלות התוכנית, ד"ר יעל מאיר וד"ר יעל ענב.