

קווים מנחים להורים לילדים וילדות צעירים: איך מדברים.ות בבית על סיום המלחמה ועל חזרת החטופים?



כתיבה: ד"ר יעל מאיר וד"ר יעל ענב, פסיכולוגיות קליניות, חברות סגל בכיר בבית בלב לטיפול, ייעוץ והתפתחות האדם בפקולטה לחינוך, אוניברסיטת חיפה, מייסדות וראשות המרכז הקליני-מחקרי "בית בלב" לטיפול ופיתוח חוסן של הורים וילדים.ות, **איילה שני**, מומחית לגיל הרך ופסיכותרפיסטית, מדריכה קלינית ראשית במרכז "בית בלב", **עמית רוטברג**, עו"ס ומנהלת מרכז "בית בלב", עו"ס **מעין מלמן מרקס**, מיה לזר שלום ועו"ס **כרמית שטלנדר**, מטפלות דיאלוגיות מומחיות בגיל הרך ומנחות ותיקות ב"בית בלב".

סיום המלחמה וחזרת החטופים מעוררים רגשות רבים כגון שמחה, הקלה, תקווה, וגם דאגה, עצב, פחד, כעס או בלבול. ילדים.ות מרגישים.ות את זה כמונו המבוגרים, גם אם לא תמיד מסוגלים להבין הכל. איך נשוחח עם ילדינו על המצב החדש, שהוא גם מרגש וממלא תקווה אך גם כרוך בבשורות לא פשוטות או דאגה וחשש לגבי ההמשך? הנה מספר קווים מנחים.

כל ילד.ה והחוויה שלו.ה

יש ילדים.ות שחוו את האירועים מקרוב, ויש כאלה ששמעו עליהם מהחדשות או מחברים או אחים. כל תגובה היא טבעית, גם ילד.ה שנראה.ית אדישה וגם מי שמגיב.ה בעוצמה. הקשיבו למה שהם.ן אומרים.ות, לציורים, למשחקים, לשתיקות. הנה הצעה להזמנה לשיח על המצב: **"אולי נאמרת על חזרת החטופים הביתה? רוצה לספר לי מה את.ה חושב.ת על כה? יש לך אולי טאלות על כה?"**.

לעודד שיח בתוך השגרה המשפחתית

אפשר להזמין את ילדינו לשיחה, או לנצל רגעים יומיומיים, נסיעה ברכב, או שאלה של הילד.ה, כדי לדבר. בשיחות האלה חשוב לתת מקום לכל רגש, מחשבה או שאלה שעולה, ולהסביר בשפה פשוטה ונגישה מה קורה. למשל: **"בחדשות הוציעו שהאלחמה הסתיימה כה מאז ננח ונרע"**. לא כדאי להבטיח בשלב זה הבטחות שאולי לא ניתן לקיים, כמו שלא יהיו יותר אזעקות או רגעים מפחידים, אבל אפשר גם לשתף בחדשות משמחות ומרגיעות. חשוב בשיחות האלה גם לנטוע בטחון ותקווה. למשל כשילד שואל על החטופים אפשר להסביר באופן פשוט. הנה דוגמאות לכמה משפטים כאלה:

- **"יש חטופים צריכים לחזור היום וחזר וכה מאז נאז ננח ונרע!"**
- **"המשפחות של החטופים נחנות ונרעות וכן כל עם ישראל"**.
- **"יש כן כאלה שלא יחזרו בחיים, וכה עצוב וכואב מאז, ועדיין כה טוב למשפחות שלהם שיוכלו לעשות טקס פרידה וככרון ולהיפרד מהם, וכה כן מאז חשוב"**.

משחק ויצירה: הדרך של הילדים.ות לעבד ולתקשר

דרך משחק, ציור, או סיפור, ילדים.ות מעבדים רגשות ומחשבות. אפשר להציע לצייר "יום שבו מישהו חוזר הביתה", או לשחק במשחק דמיוני שבו יש "חזרה הביתה", או לצייר "שביל הביתה". אפשר לעשות יצירה מהסרטים הצהובים, או בצבעים הצהובים לילדים שמכירים את הסרט הצהוב. אם הילד שלכם מצייר משהו שנראה קשור למצב, אפשר להגיד: "איכה יופי le ציור. מה קורה pe, רוצה לספר לי?"

רגשות לא משתנים ביום אחד

גם אנחנו וגם ילדינו לא עוברים ממאה לאפס. גם כשהמצב נרגע, הרגשות לא משתנים בבת אחת, הגוף יכול להרגיש בחרדה או בדריכות גם בהמשך. אם ילד.ה נצמד.ת, מתקשה להיפרד, חוזר.ת לפחדים ישנים או מתקשה להירדם, אפשר לקבל בהבנה, "לפעמים לוקח כחן להירגע, ונעבור את זה יחד". במידה והמצוקה חריפה או נמשכת כדאי להיעזר באנשי מקצוע.

הגבילו חשיפה למסכים

מומלץ להגביל צפייה במסכים וחדשות, במיוחד כשיש דיווחים, תמונות או סרטונים קשים. ילדים.ות צעירים.ות לא תמיד יודעים.ות להבדיל בין מציאות ודימוי, וזה עלול להגביר חרדה. אתרי החדשות אינם מסננים את התוכן בהתאמה לילדים, ולכן עדיף להגביל חשיפה ולתווך את החדשות במילים שלכם. גם משדרי החזרת החטופים לא מתאימים לילדים צעירים ומומלץ שלא לאפשר צפייה חופשית ללא בקרה. אפשר לבחור בקטע מסויים שהוא משמח ומרגש, למשל מפגש עם המשפחה ולשתף אותם בו, בליווי מלל ותיווך של מה רואים. במידה וילדים נחשפו ניתן להזמין לשיחה ולסייע להם לעבד את מה ששמעו אפשר לשאול שאלות כמו: "מה נאמת או ראית? מה הבנת? איך זה ארץ ארץ? האם יש מהו le הבנת ורוצה לסביר יותר?". במידה והילד.ה משתפ.ת במשהו מפחיד או מעורר דאגה, כדאי לתת מקום לרגש ובמקביל לחזק בטחון. למשל: "כה באמת היה עצוב ונאם על החטופים le בחייק, כה נאציב ps אותי, אני פה איתך את לא לבד".

הילדים.ות מרגישים.ות אותנו

הם.ן קולטים.ות יותר את איך שאנחנו מדברים מאשר את מה שאנחנו אומרים. לא צריך להסתיר דאגה, דריכות, עצב או פחד, רק לשתף במידה. למשל: "אני מודאגת ומחכה שהחטופים באמת ישובו ויהיו בריאים feיני". כשאנחנו משדרים פתיחות, יציבות, ומשתפים בכנות אך באופן מותאם - ילד יכול לפתח אמון בהורים שיהיו דמויות אמינות וכנות, אך גם יציבות ומשרות בטחון.

והמסר הכי חשוב

ילדים וילדות זקוקים לנו כעוגן - כדי להרגיש בטחון ואמון בעולם. התפקיד שלנו הוא לא לבטל חששות ופחדים, אלא לעזור להם להתמודד עם הקשיים או הרגשות המכאיבים שהמציאות מזמנת להם. לגרום להם להרגיש שהם לא לבד בעולם, במיוחד ברגעים מפחידים, שהם יכולים לסמוך עלינו שנדע לתווך להם את המציאות, ושהם בטוחים. לכן חשוב לדבר אמת, אך באופן מותאם, לאפשר שיח על רגשות וגם להקנות בטחון ולשדר תקווה. הדבר החשוב הוא לשדר לילדים.ות: **מותר להרגיש, מותר וחשוב לדבר על זה, אפשר לדבר ולשאול אותי כל דבר, ואני כאן איתך אתה לא לבד!**