

כיצד לתווך לילדים מהי מלחמה?

כעקרון בסיס תמיד נבדוק מה הילד יודע, איזה מידע יש ברשותו? ונסייע לו לארגן את הסיפור.

דוגמא לשיח:

אימא מזה מלחמה?

בדיוק כמו שיש אי הסכמה/ מריבה בין אנשים, יש אי הסכמה בין מדינות. מדינות נלחמות אחת בשנייה באמצעות הצבא. לנו בישראל יש את צה"ל- צבא הגנה לישראל.

בצבא יש חיילים- אלו שביום העצמאות אנחנו שולחים להם שי.. לצבא שלנו יש מטוסים חזקים, טנקים, ספינות וחיילים ששומרים עלינו, ביום, בלילה.. כל הזמן. למדינה שלנו יש הרבה דרכים לשמור עלינו. אתה יודע שלפעמים במלחמה יש טילים.

זה כמו כדור אש? כן זה כמו.. אבל בגלל שלמדינה שלנו יש כח להגן עלינו יש לנו מערכת מיוחדת שבכל פעם שהיא רואה כדור אש מופעלת אזעקה שמסמלת לנו ללכת למרחב בטוח- ממד/ מקלט/ חדר מדרגות כל אחד מה שיש בסביבתו.

איזה מרחב מוגן יש לנו? נשיב בהתאם לנמצא ברשותנו. נוכל ללכת יחד ולהכין לנו קופסא עם משחקים שאנחנו אוהבים, דפי צביעה ודברים נחמדים שעוזרים לנו להרגע כמו למשל הבובה של מיקי שאתה מאוד אוהב.

כולם חייבים להכנס למרחב המוגן? כל מי שנמצא איתנו בבית, אימא ואבא יהיו יחד איתכם ויאמרו לכם מתי אפשר לצאת ולחזור לפעילות שבבית. חשוב לצאת ולהתאווור, לשטוף פנים, להתקלח, לצפות בתוכנית טלוויזיה שאנחנו אוהבים או לבנות לגו. זה בטוח ומוגן לצאת כשאפשר ואנחנו נגיד לכם מתי זה אפשרי.

האזעקה חזקה וזה לא נעים לי!

אני מבינה, האזעקה לא תמיד נעימה באזניים. היא חזקה מספיק על מנת שנשמע אותה, כי היא כל כך חשובה ושומרת עלינו, היא מסמלת לנו שכולנו הולכים לבלות יחד במרחב המוגן...

כשנחכה בסבלנות שיתאפשר לנו לצאת יכול להיות שנשמע רעשים כמו בום או בם, אבל אנחנו ממש מוגנים בתוך המרחב המוגן שלנו.

ואם אני אפחד מזה?

מותר לך לפחד, זה באמת לא נעים ויכול גם קצת להבהיל. גם כשאני מפחדת אני נזכרת שיש לנו צבא כל כך חזק ששומר עלינו. חוץ מזה, אם תרגיש פחד אתה לא לבד יש לנו הרבה מה לעשות כשאנחנו מרגישים פחד.

מה אפשר לעשות?

לשתף- ככה אוכל לדעת ולעזור. אתה יכול לבקש חיבוק מאימא ומאבא, חזק או חלש מה שתבחר. אפשר גם לעשות משהו שנעים לנו.. כמו לצייר או לשמוע שיר שאנחנו אוהבים. וממש חשוב לנשום, לאט ולתת לגוף שלנו חמצן שעוזר לנו להרגע, אפשר גם לחבק חזק את הבובה האהובה עלינו.

וואו יש הרבה דברים שאפשר לעשות! נכון איזה פתרון שאתה בוחר ומתאים לך...

יש לי אפילו תרגיל ממש מצחיק ומרגיע שאפשר לעשות יחד- רוצה לנסות? כן כן

אז ככה: בא נחזיק ידיים ועכשיו נלחץ ממש חזק על היד אחד של השניה וגם ננשום עמוק (5 שניות) ואז נשחרר את האוויר ואת הלחיצה.. אתה מרגיש כמה שהידיים שלך רגועות עכשיו? (כדאי לחזור כמה פעמים) אפשר להוסיף: עכשיו גם נלחץ את הידיים וגם נכווץ את הפנים ונעשה פרצוף מצחיק, ונשחרר... אתה מרגיש שוב כמה הגוף עכשיו משוחרר ורגוע?

כדאי לעשות מספר חזרות- זה עוזר לרגיעה וגם מעלה חיוך.

פעמים רבות ילדים חוזרים שוב לסיפור, שואלים או מבקשים את החזרה שלנו על התוכן..

אפשר להוסיף לפי הרגשתנו מסרים חשובים כמו:

גם פעם היו מלחמות והם נגמרו, גם המלחמה הזו תסתיים ואת תחזרי לגן/ לכיתה. בנתיים נוכל לצייר ציור לחיילים שלנו, תוכלי לצייר לגנת (נצלם ונשלח), לכתוב ברכה, להתפלל שהחיילים שלנו יהיו חזקים וגיבורים. את תבחרי מה היית רוצה לעשות ואני אעזור לך.