

הורים וילדים - מעטפת של ביטחון

ימים קשים וכואבים עוברים על תושבי מדינתנו ומכים גלי תדהמה והזדהות גם מסביב לעולם. הטרגדיה הקשה שהתחוללה באותה השבת הייתה כל כך כואבת, כזו שנצרבה בלב ובמחשבות. אין הורה שלא חשב על רגעי האימה וחש בחוסר האונים ובפחד הגדול. כולנו קיוונו להתעורר מחלום הבלהות הזה. בימים הקשים הללו, שהלב עם הדרום, גולש גם לצפון, חושב על המרכז ודואג לכוחות הביטחון, לצה"ל ולכל מגני גבולות ארצנו: ראינו התגייסות אדירה לתרומה ונתינה שנראה כי הם חלק מממאפייני הבסיס של החברה הישראלית.

לעשייה הזו יש ערך שומר, בשפה המקצועית זה נקרא Doing בו אנו עסוקים בעשייה: למען אחר, למען ביתנו, למען הורדת מפלס סל הכביסה ותוך כדי פורקים חלק מהחרדה הנאגרת בגופנו. בנוסף לכך, לנתינה ערך נוסף שמסייע לנו לצאת מעמדת חוסר אונים לעבר עמדה אקטיבית של עשייה והגברת תחושת המסוגלות והמשמעות שלנו. בימים שחלפו נראה כי החוסן שלנו טמון במעגלי התמיכה שעוטפים אותנו (החברה כולה, הקהילה, המשפחה), לעשייה שלנו, לאמונה שלנו וליכולת הגמישות שלנו (הקוגניטיבית והרגשית). תחושת השליטה שמתחזקת בעקבות פעילות ואקטיביות היא חשובה תמיד ובמיוחד תחת חירום ומשבר. כפי שהיא מסייעת לנו ולרווחה הנפשית שלנו היא יכולה לסייע גם לילדנו ואנו צריכים לעודד אותם לכך. לילדנו יש כוחות רבים ועלינו לסייע להם להשתמש בכוחות הטמונים בהם. הרבה שואלים כיצד ניתן לתמוך בילדים ולאפשר קיומם של תהליכים טבעיים של חוסן. אציג מספר נקודות חשובות:

- **וויסות עצמי כאמצעי מרכזי לוויסות הילד:** כמו תמיד תפקידכם ההורי הוא כל כך חשוב ומהותי ואם כך בשגרה אז קל וחומר בעת משבר. זה לא קל למצוא את העוגן בעת קושי שהדאגה היא אמיתית, מתמשכת, אך עלינו למצוא את הדרך האינדיווידואלית לנו על מנת למצוא את הכוחות שבנו. כך למשל: אם אנו מרגישים אי שקט, מתח, לחץ נרגיע את הגוף באמצעות טכניקות הרפייה או פעילות גופנית. אם נרגיש בבדידות ודאגה נוכל להתמך בחברים ומשפחה, לבחור בפעולות הסחת דעת (צפייה בתוכנית אהובה, קריאת ספר) ונוכל גם לעשות מטלות בית למינהן שלא דורשות יותר מידי ריכוז אך עשייתן מספקת לנו הקלה. **החשוב הוא שכאשר אנו מגייסים משאבים וכוחות אנו יכולים להוות דמויות בטוחות, מארגנות ומוסדות עבור ילדנו.**

- **כל ילד זקוק לסיפור שתואם את גילו:** התפקיד המשמעותי שלנו הוא במתן משמעות לאירועים המתחוללים סביבו. הילד שלנו צריך מידע שמאפשר וודאות יחסית: על המלחמה, על משמעות האזעקה, מדוע לא שבנו לשגרה? מצורף קובץ עם טקסט שניתן לתווך לילדים. חשוב לצד ההסבר על המלחמה לסיים בנימה של תקווה וביטחון: צה"ל שומר עלינו / יש לנו צבא חזק שמגן על המדינה שלנו / כח האמונה- אלוקים ישמור עלינו ועל חיילנו / יש לנו ממ"ד שהוא חדר מוגן במיוחד וחזק שמגן עלינו. כל אחד להסבר אליו הוא מתחבר ותואם את השקפתו. הילדים שלנו מרגישים שקורה משהו סביבם ואם לא נספק מסגרת של הבנה, החרדה תגבר והם ינסו להשלים את המידע בעצמם ולרוב זה מפחיד יותר מהמידע שאנחנו נתווך להם.

- **נייצר איים של וודאות בתוך אי הוודאות:** אנו כמבוגרים עסוקים בשאלות רבות ושוהים תחת אי וודאות על ההווה, על עתיד, על המצב ומנסים למצוא אזורים בטוחים של מידע והבנה אודות המתרחש. גם ילדים זקוקים לאיים של וודאות ונוכל לספק אותם אודות דברים שכן ידועים לנו. למשל, אנשים שהתרחקו מאזור מגורים לא בטוח- יוכלו לומר שאנחנו עדיין לא יודעים מתי תסתיים המלחמה אך מה שאנו יודעים זה שכולנו יחד גם אם אנחנו משנים את המיקום שלנו. דוגמאות נוספות: היו בעבר מלחמות והם הסתיימו וגם המלחמה הזו תסתיים ונוכל לשוב לביתנו/ למסגרת החינוכית/ לחוגים. ננסה לשמור על

סדר יום עם פעילויות נעימות ומסיחות דעת גם כאלה שכוללות תנועה, גם זאת במטרה לשמר איזה חזרתיות שמאפשרת וודאות.

- **מעברים:** אם צפוי שינוי כלשהו, ננסה להתייחס אליו מוקדם ככל הניתן ונזכיר לילד שוב בנוגע לשינוי הצפוי (מעבר לבית מלון אחר/ לינה אצל סבתא כדי שההורים יוכלו לעבוד ועוד).

- **לגיטימציה לחוויה הרגשית:** אנחנו מרגישים בימים הללו מנעד רחב של רגשות וכך גם הילדים. פחד וחרדה הם רגשות שכיחים לנוכח האירועים (מלחמה, העדר שגרה, אזעקות). כל ילד מגיב באופן שונה לאירועים הללו. תגובות אפשריות לפחד וחרדה הם למשל:

- סימפטומים גופניים (כאבי בטן, ראש, הקאות, בחילות ועוד).

- סימפטומים הקשורים לשינה: קשיי הרדמות, יקיצות רבות, חלומות מפחידים ועוד.

- סימפטומים התנהגותיים של תלות והצמדות להורה: כשמפחדים מערכת ההתקשרות "נדלקת" ומבקשת קרבה וביטחון, תאפשרו להם ותרבו בחיבוקים ואמירות שמשרות ביטחון.

יכולים להופיע שינויים בתהליכי גמילה או הרטבה לילית כתוצאה מחרדה. זה עשוי לבוע מכך שהילד מפחד להתרחק מההורה/ ללכת לבד לשירותים/ או חרד מאוד מהנעשה סביבו. כדאי להגיב לכך בסבלנות והכלה ולהעביר מסרים שמחזקים ומפחיתים את הבושה: זה בסדר, זה יחלוף, לפעמים כשאנו מרגישים פחד הגוף יכול להגיב ככה, "בנתיים אני יכולה ללוות אותך לשירותים" – לתת תחושת ביטחון גם סביב הצורך בנוכחות הורית במצבים שלא נדרשה הנוכחות בעבר.

- סימפטומים רגשיים: בכי, תוקפנות, לחץ, בהלה.

- סימפטומים קוגניטיביים: חשיבה שלילית, הכללה, דאגות טורדניות.

- כמו שאנו רוצים לעשות ולתרום על מנת להחזיר לעצמנו את **תחושת השליטה** כך גם נחבר את ילדנו לעשייה: אפשר להכין ציור, לכתוב מכתב או ברכה עבור החיילים, לחבר שלא ראינו, לסבתא שגרה רחוק, לגננת ועוד. כדאי לתת לילד תפקיד משמעותי וחיוני במערך המשפחתי: אתה אחראי על בחירת משחק בממד, אתה אחראי על עריכת השולחן לפני ארוחה, ועוד).

- בימים הללו שאנו כהורים מודאגים וחרדים בעצמנו, אנו לא תמיד פנויים ומגיבים כפי שהיינו רוצים. היום יותר מתמיד אנחנו נדרשים **לחמלה עצמית**. יש לנו את הרשות להיות אנושיים. אנו עושים כמיטב יכולתנו במציאות מורכבת ביותר. גם אם יש יותר שעות מסך מכפי שאתם מאפשרים בשגרה - אנחנו לא בשגרה ולא קרה כלום (כמובן שנכתב כבר בכל מקום - **מומלץ להרחיק באופן חד משמעי מאפליקציות** שיש בהם מידע מציף מפחיד, רווי תיאורים וסרטונים ויזואליים קשים אשר מגבירים את הסיכוי לפוסט טראומה).

- לצד הקושי כדאי לנסות למצוא זמן מיוחד עם הילד בנפרד מאחיו. זמן שבו נאפשר לו לשאול, להביע, להתחבר ולהדק קשרי הורה - ילד בזמן כה משמעותי. עבור הילדים **משחק** מהווה אמצעי מיוחד לתקשורת, עיבוד, הנאה ובניית חוסן (בינם לבין עצמם, עם אחיו ואיתנו). באמצעות משחק נוכל לשמוע בשפה המשחקית מה מעסיק אותם, ממה הם דואגים ואיזה מרחב הם רוצים לחקור. המשחק מאפשר תנועה בין עמדות שונות שמתקיימות בעולמם: בדמות ההורה, ילד מפוחד, גיבור על, מפלצת ועוד. תפקידים אלו מאפשרים להם לעבד במרחב המשחק הבטוח חלקים מהמציאות ומהחוויה הפנימית שלהם.

- **תשמרו על עצמכם: תנשמו. תאכלו. תשנו.** אני יודעת שלא תמיד מרגישים ברעב כשעצובים או דואגים ולפעמים גם קשה לישון כשחרדים. אלו לא מותרות, זו חובה! זה הבסיס שמחזיק אותנו בתפקוד, באנרגיות וברווחה נפשית. לא ישנתם טוב בלילה תנסו לגנוב שעה בצהריים (זה לא מחליף שנת הלילה אך מטעין את הגוף). תנשמו! לאט לאט ועמוק. לא תמיד

נראה לנו שיש לזה השפעה, אך היא קיימת. תקדישו כמה דקות ביום לנשימה, היא מספיק חשובה כדי שנעשה זאת. פונקציה כל כך בסיסית, אינסטינקט אוטומטי לכאורה. אך ישנה נשימה וישנה נשימה. תשקיעו בנשימה שלכם ותראו כמה הגוף היה זקוק לחמצן טוב ותרגישו את התרומה של הנשימה בהתמודדות עם לחץ וחרדה (מעורר את המערכת הפרא סימפטית להיכנס לפעולה, מעביר מסר למוח שאין סכנה מיידית ומאפשר רגיעה). זה לא אומר שהחרדה תעלם וזו לא המטרה מאחר והחרדה תואמת את המציאות. לחרדה יש תפקיד השרדתי חשוב של הגברת הדריכות, שימת לב, נקיטת פעולה ולכן קיומה נחוץ, אך נשמח לווסת אותה על מנת לאפשר תפקוד מיטבי.

- נקודה אחרונה וחשובה היא **רגש האשמה**, הוא שכיח מאוד בימים הללו **והוא לא מועיל לאף אחד!** (ניתן לקרוא את המאמר כנפיים של חמלה ולהבין את השפעתו השלילית לעומק). שמעתי בקרב אנשים אשר התרחקו לעיר אחרת רגשות אשם על כך שהם במקום שקט יחסית ויש אנשים שנשארו בבתיים. בנוסף, הורים שמרגישים קושי מול הילדים בתקופה הזו ומרגישים אשמים על כך שהם "מתלוננים" ובחוף יש מלחמה. אנשים חוששים להתרחק מהחדשות, להתמקד בדברים אחרים מלבד הלחימה ומתרגמים את זה לשותפות שלהם בכאב הגדול של כולם. כתוצאה מכך מתעורר רגש האשמה והוא מעיב מאוד. מותר לנו להרגיש קושי גם שיש דברים קשים יותר בחוץ, זה לא מקטין מהם כפי שהם לא מקטינים מהקושי שלנו. זה שקשה לכם זה לא אומר שאתם לא רואים את התמונה הרחבה זה אומר שקשה לכם. לכולם מגיע בעת הזאת, חיבוק, תמיכה, עידוד, חיזוק ואנחנו צריכים לקבל את זה מהיכן שאפשר. אם זה ממקום בטוח שהגענו אליו בימים הללו, אם זה מהסביבה, מפעילות שעושה לנו טוב. אנחנו חייבים להתחזק ולשמור על כוחותינו. אתם ודאי מכירים את הדוגמא הנפוצה בזמן הטיסה, כאשר יש מצב חירום אנו נדרשים לשים תחילה מסיכת חמצן עלינו ורק אז על ילדנו (בניגוד לאינסטינקט להגן תחילה על ילדנו). הרציונל הוא שאם אנחנו לא נתפקד / נאבד את ההכרה מי יגן על ילדנו? לפיכך, זכרו שאנו מחויבים לשמור על בריאותנו הנפשית, למצוא הקלה בפעילות מהנה, בלגימת קפה עם אדם קרוב, בצחוק, בעשייה, בהכרת הטוב, בהודיה גם אלו הם אינם מותרות אם כי אוצרות של בריאות הנפש בתקופה בה הנפש כה עדינה.

תשמרו על עצמכם, חיבוק גדול לכל ההורים האמיצים שמנווטים את הספינה גם בסערה.

בתקווה לימים של שקט וביטחון במהרה.



רזיטל מסרמן אזולאי
פסיכולוגית חינוכית מומחית

[לקריאת תוכן נוסף לחצו כאן](#)