

8.10.2023

הורים יקרים,

אנחנו בימים כואבים של לחימה שהיקפה והשלכותיה הולכים ומתגלים אט אט. במצבים מורכבים כאלה, כאשר מגיעות בשורות כואבות, לעיתים נדרש להעביר מידע לא פשוט על המתרחש בחוץ וכן על פגיעה באדם קרוב. במצבים הקשים הללו, כאשר אנו מבינים שאין ביכולתנו למנוע את החשיפה למקרים הכואבים, חשוב שנתווך את הבשורות בצורה מבוקרת ובאופן המתאים לגיל.

ניתן לקיים את השיח באופן ממוקד ובזמן מתאים על-פי השלבים הבאים:

- (1) שיתוף בעובדות – באופן הדרגתי, אך ממוקד, קצר ומדויק. בגילאים הצעירים ניתן לומר "לצערנו קרה דבר קשה וכחלק מהמלחמה נהרג אבא של ___ מכיתה ___".
- (2) שיתוף ברגשות – נרצה לאפשר לילדים לבטא את רגשותיהם. שאלו אותם איך הם מרגישים ומה הם חושבים על מה שקרה. כמובן, שאתם יכולים לשתף בעצמכם כיצד אתם מרגישים, תוך שמירה על וויסות ככל שניתן.
- (3) חשיבה משותפת וזיהוי כוחות התמודדות – חשבו יחד על הכוחות העומדים לרשותכם, כיצד ניתן להתמודד עם המצב והרגשות שהוא מעורר ומה יוכל לעזור לנו ברגעים אלה. בגילאים הצעירים ניתן לחשוב על פעולה כדוגמת ציור, מכתב או חיבוק ובגילאים הבוגרים נרצה לזהות את מעגל התמיכה והחבר'ה הקרובים איתם ניתן לדבר על-מנת לאוורר את התחושות שעולות.

במקרים אלה אך טבעי שנחוש בעצמנו תחושות קשות ואף על פי כן, מומלץ שהודעות יועברו על ידי הדמויות הקרובות ביותר לילדים. כהורים, אתם מהווים דמות בטוחה לילדיכם והם נותנים בכם אמון שימשיך וילווה אותם בהתמודדות עם בשורה קשה ובצמיחה מתוך המכאוב. מובן, שבמידה ואין באפשרותכם לעשות זאת, ניתן לבחון אילו דמויות קרובות אחרות יכולות לעשות כן.

חשוב לזכור, כי בכל גיל יש להודיע לילדים על מות אדם הקרוב אליהם, באופן ישיר וקונקרטי המאפשר להם להבין את סיבת המוות. בכך אנו נותנים להם את האפשרות לנתב את הרגשות הקשים שעשויים לעלות אל הגורם החיצוני בגינו קרה האירוע וכן מפחיתים רגשות אשמה שעשויים לבוא לידי ביטוי. כמו כן, ניתן לתמוך בדאגה הטבעית שעשויה לעלות בקרב ילדים צעירים בכך שנדגיש כי אנו עושים הכל על-מנת להישמר בטוחים למרות המצב, וזאת על-ידי כך שאנו נשמעים להנחיות.

במציאות כזו בה הכל לא נורמלי, כל תגובה (התנהגותית או רגשית) היא נורמלית. על כן, אנו עשויים לראות מנעד רחב של ביטויים לאחר קבלת בשורות קשות – רגשות כמו צער, כאב, כעס או אשמה, התנהגויות של חוסר שקט, קושי להישאר לבד, ניסיון להימנע מקבלת הודעה, משחק ואף התפרצות צחוק ועוד, כולן לגיטימיות.

אנו משתתפים בצערן של משפחות הנפגעים ומקווים להחלמתם השלמה של כל הפצועים.

שלא נדע עוד צער,
צוות השירות הפסיכולוגי החינוכי
מועצה אזורית יואב