



איך לשוחח עם ילדנו על המלחמה ולשמור על רוחתם הנפשית

הפחד הכאב והאובדן שחווינו ואנו חווים, ילוו אותנו עוד זמן רב. כולנו רוצים לברוח מהמציאות הקשה ומהדיעות המזוועות. אנחנו מפחדים, ודואגים וכואבים וכוועסים... ואם לנו קשה, איך נקל על הילדים שלנו? איך נסביר מצב כל כך מורכב רגשית לילדים שלנו כשאנחנו חסרי מילים? הימים האחרונים מאלצים אותנו להתמודד עם מציאות קורעת לב.

אי אפשר להסתיר מלחמה. הילדים שלנו חשופים, מרגישים, רואים ושומעים אותנו- הם חשים בחרדה שלנו ומגיבים לה- ואם נסתיר מהם מידע בתקווה לחסוך מהם כאב- נעורר בהם חרדה גדולה יותר. **לכן חשוב מאוד לדבר איתם ולהסביר להם מה קורה,** במילים פשוטות, בשפה ברורה וישירה, תואמת גיל.

חשוב לתמלל ולהסביר מה קורה ברוגע ובטבעיות. מותר לכם לבכות ומותר לכם לבטא חשש וכאב. חשוב שהילדים יראו וילמדו מכם שאין מה לפחד מדמעות. מנסיון, אין מה לנסות לעצור את הדמעות- הן יזלגו מעצמן. גם אין מה לפחד מהפחד או מהכאב- רגשות מכל הסוגים הם רק רגשות וזה בסדר לבטא ולהרגיש אותם.

לילדים צעירים:

הסבירו לילדים שאתם בוכים כי אתם עצובים, שאתם דואגים מאוד. שאנשים רעים או מחבלים (תלוי בעולם המושגים של הילד) נכנסו לישראל ופגעו בהרבה אנשים, ושהצבא שלנו יתפוס אותם ויעניש אותם. ענו על השאלות של הילדים בפשטות ובכנות. זה בסדר לא לדעת מתי הכל יגמר, או אם עדיין נסע לבקר את סבתא בקיץ. **ענו רק על מה שנשאלתם, אל תנדבו פרטים.** אם הילדים שואלים אם אנשים מתו אמרו שכן, אבל תחסכו מהם את סיפורי הזוועה. איך הם מתו? אנשים רעים הרגו אותם, וזה מאוד מאוד עצוב. ספרו לילדים שהצבא שלנו חזק, שהעולם כולו עומד לצידנו והרבה מאוד אנשים טובים בארץ ובכל העולם שומרים עלינו שלא יקרו עוד דברים רעים. שזה לוקח זמן למצוא את כל האנשים הרעים ולכן אנחנו כל הזמן בודקים את הפלאפון ושכל החיילים עובדים קשה מאוד לשמור על כולם בישראל.

אל תרבו בפרטים.

אימרו שאנחנו צריכים להמשיך לדאוג גם אחד לשני ולעצמנו. דברו עם הילדים על דרכים לביטוי דאגה בין בני משפחה (אנחנו יכולים לשלוח מכתבים, לחבק, להכין כוס תה, לשבת ביחד...). אפשרו להם לבטא את מכלול הרגשות שלהם.

חבקו את הילדים והתכרבלו איתם כמה שאפשר- חיבוקים מפחיתים משמעותית מצבי מתח וחרדה.

אתם יכולים לסייע בזיהוי המצוקה הרגשית דרך הביטוי הגופני- **שאלו את הילדים איפה אתם מרגישים בגוף ומה (כאב בטן, מועקה בחזה, כאב ראש, כתפיים תפוסות וכו').** לילדים קטנים אתם יכולים להסביר **ילדים בוגרים יותר עשויים לשאול אתכם שאלות קשות.** אם הם שואלים סימן שהם כבר נחשפו למידע- דרך הרשתות החברתיות או דרך חברים. **דברו איתם על הדברים שראו.** תסבירו להם שהצפייה בסרטוני הזוועות היא טראומתית כשלעצמה. הגלילה הבלתי פוסקת נותנת אשליה של עשייה- ולכן לכולנו קשה להתנתק- אבל זו לא עשייה אמיתית והסרטונים לא נותנים לנו שום מידע רלבנטי, רק חורטים מראות מזוועות בנפש שלנו. דברו איתם על הכאב ועל הפחד. ילדים ונוער שצפו בזוועות- חשוב לדבר על מה שראו. על התחושות שלהם. העיבוד המילולי יעזור לעיבוד הרגשי. אם אתם מוצפים ולא מסוגלים לשמוע- העזרו באיש מקצוע.

זה בסדר לומר, למשל: אנחנו לא יודעים מה קורה עם סבא. עוד אין לנו תשובות. אנחנו דואגים מאוד ומפחדים מאוד ומקווים לבשורות טובות, אבל אנחנו לא יודעים מה קורה. אפשרו להם לבטא את הפחדים שלהם. במקרה הזה מילים לא יוצרות מציאות, ועדיף שיבטאו את הפחד הגדול במילים, מאשר שיסתירו אותו בגוף.

בהתאם לגיל הילדים, ספרו להם שאנשים רעים הרגו ואל תפרטו איך ובאילו נסיבות. בטאו את הרגשות שלכם- הכאב, הגעגועים. **אפשרו לילדים שלכם לבטא את הכאב שלהם.** אם הם נחשפו לחדשות ודואגים שזה יקרה גם להם, הסבירו להם שאנחנו רחוקים ובטוחים באמריקה. אם הם דואגים לבני משפחה אחרים- הסבירו להם שמה שקרה היה בהפתעה ושהצבא והמשטרה לא היו מוכנים, אבל עכשיו הצבא ערוך להגן על כולנו.

ספרו לילדים שהצבא שלנו חזק ונחוץ, שהעולם כולו עומד לצידנו והרבה מאוד אנשים טובים בארץ ובכל העולם מתגייסים לצידנו לעזור לנו. שזה לוקח זמן למצוא את כל האנשים הרעים וכל החיילים עכשיו עובדים קשה מאוד לשמור על כולנו.

חשוב להבין שהיכולת הממשית שלנו להגן על הילדים שלנו מהזוועות היא מוגבלת. אין לנו אפשרות להבטיח להם ששום דבר לא יקרה להם, או שאהובים שלנו יחזרו בשלום. אבל גם בכאוס הכי גדול יש דברים שבשליטתנו ובהם נתמקד-

- **צמצמו זמן צפייה בחדשות,** הגבילו גישה למדיה אלקטרונית
- **שאלו אותם מה יעזור להם להרגיש טוב יותר-** ספרו להם מה עוזר לכם (חיבוק? לדבר עם מישהו שאהובים? לשמוע מוסיקה?).
- **חבקו את הילדים והתכרבלו איתם כמה שאפשר-** חיבוקים מפחיתים משמעותית מצבי מתח וחרדה. בזמן החיבוק משתחררים בגוף הורמון האוקסיטוצין (מפחית מתח וחרדה) ודופומין (מעודד שלווה ורוגע).
- **עזרו לילדים להתמודד עם מחשבות מפחידות ורגשות גדולים. עזרו להם לתאר את הרגשות שהם מרגישים** (פחד? כעס? חרדה?). גם ילדים בוגרים יותר לא תמיד יודעים לזהות מה הם מרגישים. חרדה יכולה להתבטא בהתפרצויות כעס, רגרסיה התפתחותית, וגם בהסתגרות ושתיקה.
- **אתם יכולים לסייע בזהווי המצוקה הרגשית דרך הביטוי הגופני- שאלו את הילדים איפה אתם מרגישים בגוף ומה** (כאב בטן, מועקה בחזה, כאב ראש, כתפיים תפוסות וכו'). הסבירו שהרגשות שלנו נרשמים באברי הגוף השונים- והגוף זוכר.
- **נתבו את הילדים לעשייה משמעותית-** ותנו להם תפקידים משלהם- עשייה מגבירה תחושת שליטה ומצמצמת את תחושת החרדה. תנו לילדים תפקידים שקשורים בחיי היומיום כמו קיפול כביסה והכנת סנדוויצ'ים. ילדים צעירים יכולים להכין ציורים לחיילים.
- **בקשו מהילדים שלכם להכין רשימת רעיונות לדברים שהם יכולים לעשות עבור אחרים-** עזרה לאחרים היא חוויה מעצימה ומטיבה.

התאמנו בתרגילים להפחתת החרדה:

כשאתם והילדים מבחינים בתחושה הפיזית שמציפה

- נשמו נשימות עמוקות (שאיפות מהאף, נשיפות מהפה) יחד עם הילדים: שבו מולם, נסו ליצור קשר עין ותנשמו איתם 3, 4, 5 נשימות עמוקות- כמה שצריך עד שהם חוזרים לנשום בקצב נורמלי.
- בקשו מהם להגיד לכם 5 דברים שהם רואים בחדר, לספר לכם 5 דברים שאכלו אתמול, מה השמות של יחידת החילוץ במפרץ ההרפתקאות. מה הם צבעי הקשת? חמישה להיטים של טיילור סוויפט. שמות של שלושה מורים שנותרים המון שיעורי בית.
- הדבר שלישי הוא להזכיר להם ולכם שכרגע- אתם מוגנים, שאתם בטוחים. שאתם דואגים ומפחדים, אבל שאתם בטוחים.

קצת על חרדות:

בהתקף חרדה המוח שלנו "ננעל" בתוכנית הישרדות. הגוף נערך למצב חירום ומצמצם תפקודים משניים. לחץ הדם עולה, הנשימות מתקצרות ונהיות מהירות, טווח הראייה מצטמצם- הגוף והמוח שלנו עוברים למצב של תגובה מהירה וממוקדת לאיום. [אנחנו למשל יכולים לראות את זה כשאנחנו תופסים ילד שנייה לפני שהוא נופל, או קופצים הצידה כשמגיע רכב מולנו]. המוח הקדום, שאחראי על ההישרדות שלנו- לוקח פיקוד. לאחר שהאיום אוסר- המוח התבוני שלנו, בו מתרחש עיבוד הנתונים, הערכת מצב, וקבלת החלטות מודעת- אמור להכנס לפעולה ולהחזיר את הגוף למצב שגרה ורגיעה. כשאנחנו חווים חרדה- המוח למעשה נתקע במצב החירום, ואנחנו לא מסוגלים לעבד אינפורמציה חדשה כי אנחנו ממוקדים באיום.

כשאנחנו באים לעזור לילד חרדתי, או לעצמנו- המטרה שלנו היא להחזיר את הפיקוד למוח הגדול, התבוני. משם ניתן להאט, לעבד מידע, למקד מחשבה, למקד את הגוף במרחב ובזמן- בכאן ובעכשיו. זה לא פותר את הפחד- שהוא אמיתי ומוצדק, אבל מאפשר לנו לשלוט בו. ואנחנו יודעים שהגברת תחושת השליטה מצמצמת את תחושת החרדה. זה הסבר טיפה מופשט שמבוסס על מחקרים ותיאוריות טיפוליות מוכחות בנפגעי טראומה.

הנשימות העמוקות, השאלות המעגנות יעזרו לילדים שלכם, ולכם- לחזור לכאן ולעכשיו, לבית המוגן ולסביבה הבטוחה. כולנו עכשיו בהצפה רגשית- אנחנו מפחדים ומודאגים. זו תגובה נורמאלית למציאות לא- נורמאלית. תאפשרו לכם ולילדים לבטא, לתמלל ולהרגיש את מה שהימים האלו מעוררים בכולנו. אבל תזכירו להם, וגם לעצמכם שהימים האלו יעברו. אנחנו לא יכולים לראות את הסוף עכשיו, אבל עוד יהיו זמנים טובים וימים טובים. וגם בימים הנוראים האלו- יש נקודות אור ואנחנו צריכים לחפש אותן, להתמקד בהן, ולהאמין בהן.