

הדרכת הורים בזמן מלחמה וטראומה מתמשכת: מבצע שאגת הארי

ד"ר ניר ויטנברג, המנהל הקליני של תוכנית מיינד להדרכת הורים

מסמך זה נועד לספק מסגרת מושגית אינטגרטיבית, ידע פסיכו-חינוכי וכלים לעבודה עם הורים בצל מלחמה וטראומה מתמשכת.

השימוש בפרוטוקול זה מצריך שיקול דעת קליני בעת התאמתו מערכת משפחתית ספציפית.

ממדי האיום: השפעת המלחמה על שגרת המשפחה

מלחמה היא אחד ממצבי הקיצון המורכבים ביותר שהמערכת המשפחתית יכולה לחוות:

- איום טילים ואזעקות: חוסר וודאות לגבי זמן ומקום הסכנה, גירוי חוזר של תגובת פחד, והפרעה לשגרה כל אימת שמופעלת אזעקה.
- פגיעה בשגרת היום-יום: סגירת מסגרות חינוך וביטול פעילויות פנאי ותרבות מגבירים את אובדן מרחב ההחלמה הטבעי. כל זאת תורם גם לירידה בפעילות גופנית ובחשיפה הבריאה לחוץ כמנגנון ויסות טבעי.
- עמימות כרונית: חוסר ידיעה לגבי משך המלחמה, הכרעתה ועתידה יוצר מצב פסיכולוגי של "אובדן עמום" שאינו מאפשר עיבוד רגשי מלא.
- הפרעה לשינה: אזעקות בלילה, חרדות לילה של ילדים, שינה קולקטיבית, ירידה ניכרת באיכות ומשך השינה של כלל בני המשפחה.
- עומס מדיה ואינפורמציה: חשיפה מתמשכת לתוכן טראומטי דרך רשתות חברתיות וחדשות, בין אם ביוזמת ההורה ובין אם בחשיפה לא-מכוונת של הילד.
- האב/אם הנעדר/ת בשל גיוס: כאשר אחד ההורים מגויס לשירות מילואים, המשפחה נדרשת לארגון מחדש של התפקוד הנפשי והתפעולי. ההורה הנשאר נושא עומס כפול: גידול הילדים יחיד/ה לצד חרדה קיומית על בן/בת הזוג בשטח. ילדים נתונים במצב אמביוולנטי של גאווה לצד דאגה וחוסר בנוכחותו/ה.

הניירו-ביולוגיה של טראומה

במצב של איום מתמשך, המערכת הסימפתטית (הישרדותית) נמצאת בעוררות יתר. האמיגדלה מזהה סכנה ומשבשת את פעילות הקורטקס הפרה-פרונטלי (האחראי על חשיבה, ויסות ותכנון). אצל ילדים, "חלון הסבילות" חלון הסבילות (Window of Tolerance) מצטמצם, ומתבטא בשני מופעים מרכזיים:

- עוררות יתר: תתבטא ב- Fight או Flight, זעם, תוקפנות, היפראקטיביות, חרדה.
- תת-עוררות: תתבטא ב- Freeze או ניתוק (אפתיות, הסתגרות, קפיאה).

לפיכך, המטרה הטיפולית היא להרחיב את "חלון הסבילות" של ההורה ושל הילד, כך שיוכלו לחוות רגשות קשים מבלי לקרוס לקיצוניות של הצפה או ניתוק.

ויסות הורי כבסיס לחוסן ("עקרון מסכת החמצן")

לפי גישתם של תיאורטיקנים בתחום הטיפול בהורות (כמו ד"ר דרור אורן¹ ופרופ' אסתר כהן²), לא ניתן להדריך הורה טכנית מבלי לראות אותו כאדם. הורה מוצף אינו פנוי רגשית לקרוא את צרכי הילד. הטיפול חייב לתקף קודם כל את חוויית האיום של ההורה (על פי מוטיב מסכת החמצן בזמן טיסה, שקודמת להורה על פני הילד), כדי לאפשר לו לווסת את ילדו.

במצבי סכנה, המערכת הסימפטטית מופעלת בעוצמה (Fight, Flight, Freeze). האמיגדלה, האחראית על זיהוי סכנה, "חוטפת" את המוח ומשתקת במידה רבה את הקורטקס הפרה-פרונטלי (האחראי על חשיבה רציונלית, תכנון וויסות).

הורה המזהה שהוא בטוח ה'היפר' חייב לבצע ויסות עצמי (נשימה, הרחקה זמנית, תנועה) לפני שניגש להגיב לילד: 'כשאני שם לב שאני כועס/ת/מפוחד/ת מדי - זה האות שקודם אני צריך/ה לדאוג לעצמי'.

תיאוריית ההתקשרות (Attachment) במצבי חירום

בזמן שגרה, ההורה מהווה עבור הילד "בסיס בטוח" לחקירת העולם, ו"חוף מבטחים" לחזור אליו בעת מצוקה. במצבי מלחמה, מערכת האזעקה של הילד מופעלת בעוצמה, והוא זקוק יותר מתמיד לחוף המבטחים. הקושי המרכזי הוא שגם מערכת האזעקה של ההורה מופעלת.

הורות בצל מלחמה מתאפיינת באיום כפול: האיום המציאותי על הביטחון הפיזי (אזעקות, טילים, ולעתים יציאה מהבית לטובת מרחב מוגן) והאיום על ה"בסיס הבטוח" ההורי. שגרת היום מופרת, ישנה פגיעה בחופש התנועה, אי-ודאות מתמשכת לגבי סיום המצב, ופגיעה ברציפות התפקודית (שינה, עבודה, מסגרות חינוך). במצב זה, תחושת המסוגלות ההורית עלולה להיסדק, ונוצר חלל אליו נכנסים חרדה וחוסר אונים.

לפיכך, ניתן לסמן את אחת ממטרות ההתערבות - לסייע להורה לשקם את יכולתו לתפקד כחוף מבטחים, גם כשהוא עצמו חווה אי-ודאות ופחד.

1

<https://www.betipulnet.co.il/download/files/%D7%97%D7%A9%D7%99%D7%91%D7%94%20%D7%90%D7%99%D7%A0%D7%98%D7%92%D7%A8%D7%98%D7%99%D7%91%D7%99%D7%AA%20%D7%91%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C%20%D7%91%D7%94%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%9D%20%D7%95%D7%91%D7%94%D7%95%D7%A8%D7%95%D7%AA.pdf>

2

https://www.betipulnet.co.il/download/files/%D7%A4%D7%A8%D7%A7%203%20%D7%9E%D7%94%D7%A1%D7%A4%D7%A8%20%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C%20%D7%91%D7%94%D7%95%D7%A8%D7%95%D7%AA_2.pdf

גמישות פסיכולוגית הורה-ילד (ACT)

שילוב עקרונות ACT מסייע להורים לעבור מניסיון נוקשה לשלוט ברגשות (העלמת הפחד של הילד או של ההורה) לקבלה שלהם. המיקוד עובר ל"מה חשוב לנו כמשפחה עכשיו" (ערכים) ולפעולה מחויבת לאורם, גם בנוכחות חרדה.

איתותי מצוקה: מופעים התנהגותיים ורגשיים בקרב ילדים ונוער

ילדים מבטאים מצוקה נפשית דרך הגוף וההתנהגות. חשוב למסגר עבור ההורים התנהגויות אלו **כתגובות נורמליות למצב לא נורמלי**. לכן, הבנת הביטויים ההתנהגותיים והרגשיים בילדים כתגובות תקינות למצב חריג - ולא כפתולוגיה - היא אחת ההכוונות הפסיכו-חינוכיות החשובות ביותר שיש להעביר להורים.

מופעים קליניים לפי קבוצות גיל

גיל הרך (0-3): עצבנות, קשיי אכילה ושינה, רגישות מוגברת, בכי על גירויים קלים, קושי בהיפרדות. גיל הגן (3-6): רגרסיה התפתחותית (חזרה לחיתולים, מוצץ, דיבור תינוקי), קושי בהיפרדות, משחקי מלחמה, שאלות קיומיות עוצמתיות.

גיל בית ספר יסודי (6-12): ירידה בריכוז ובהישגים לימודיים, שינויי מצב רוח, עצבנות, מריבות מרובות עם אחים, תלונות סומטיות (כאבי בטן/ראש), חרדת נטישה.

גיל ההתבגרות (+12): נסיגה חברתית, עליה בצריכת מסכים, אפתיה, שינויים בדפוסי אכילה/שינה, בריחה לקבוצת השווים, עצבנות כלפי הורים.

תופעות רוחב אצל ילדים ומתבגרים

רגרסיה התפתחותית וחרדת פרידה: אובדן עצמאות שכבר הושגה. חזרה להרטבה, בקשה לישון עם ההורים, קושי להיפרד בבוקר, דיבור תינוקי, תלותיות מוגברת (היצמדות פיזית להורה). זו אינה פתולוגיה, אלא אות תקשורת.

✦ זוהי למעשה בקשה אקטיבית לנוכחות של "בסיס בטוח".

התנהגויות מוחצנות (Acting Out) ואלימות: מריבות קשות וחרגות בין אחים, התפרצויות זעם על דברים פעוטים, חוסר שקט מוטורי, התנגדות להוראות, בחינת גבולות נוקשה.

✦ זוהי פריקת מתח סימפטטי (הילד לא "עושה דווקא", אלא מנסה לרוקן סטרס שהצטבר בגוף, או מחפש גבול שישמור עליו מהכאוס הפנימי).

התנהגויות מופנמות: שעמום עמוק, אובדן עניין במשחקים אהובים, הסתגרות בחדר, חוסר רצון לפגוש חברים, תגובות של קפיאה וניתוק בזמן או אחרי אזהרה.

סומטיזציה: תלונות תדירות על כאבי בטן, בחילות, כאבי ראש וקשיי נשימה ללא ממצא רפואי.

קשיי שינה: קושי להירדם, יקיצות מרובות, ביעותי לילה ופחד מהחושך (שכן בלילה ההגנות יורדות ותחושת הפגיעות עולה).

קשיי קשב ובלבול: קושי להתרכז במשימות פשוטות, שכחנות, חוסר יכולת להחליט במה לשחק.

ריבוי מריבות בין אחים: תגובה שכיחה לחרדה בלתי-מעובדת. הקרוב נגיש, ואיתו מוציאים את הכעס שלא ניתן להוציא על המלחמה.

שאלות קיומיות: שאלות על מוות, מלחמה, 'מה יקרה לנו?' הן חלק מהניסיון הקוגניטיבי של הילד להכיל חוויה חיה מעבר לכלי העיבוד הרגיל שלו.

שעמום ומשיכה למסכים: כאשר מרחב הפעולה מצטמצם, הפחתת גירויים חיצוניים מניעה חיפוש קומפולסיבי אחר גירוי דיגיטלי.

סמכות מכילה ווולידציה: בניית העמדה ההורית המיטבי

❖ תיקוף רגשי ונרמול (וולידציה)

ילדים הבוחנים את ההורה מחפשים אינפורמציה רגשית. הורה שמתכחש לרגשות או 'ממעט' בהם מלמד את הילד שרגשותיו אינם תקינים.

יכולת ההורה להגיד "זה באמת מאוד מפחיד, גם אני דואג לפעמים, הגיוני שאתה כועס/עצוב", היא משמעותית, או 'מובן שאתה מפחד, אנשים רבים מפחדים עכשיו. הפחד שלך הגיוני לחלוטין'.

הורה שמעז לדבר על מציאות קשה ולא רק משדר "עסקים כרגיל" מזויף, משדר בכך כוח וביטחון.

יש להימנע מביטול הרגש ("אין ממה לפחד" "אתה כבר גדול", "תפסיק לבכות").

כמובן שתיקוף רגשי אינו אומר להסכים עם כל תגובה, אלא פירושו להכיר ברגש לפני שמציעים נקודת מבט אחרת.

❖ השבת הסמכות המכילה

גבולות בימי מלחמה אינם עונשיים אלא "קירות תומכים". הילד חייב להרגיש שיש מבוגר שלוקח פיקוד ומנהל את האירוע, במיוחד כשהעולם בחוץ כאוטי ("אני מבין שאתה כועס וקשה לך, אבל אסור להרביץ. בוא נצייר את הכעס").

❖ ויסות משותף

מוח של ילד מווסת דרך מוח של מבוגר. העמדה ההורית צריכה לכלול שימוש מודע בקול נמוך ואיטי יותר, שפת גוף רגועה ומבט קרוב.

כאשר המילים אינן מספיקות, הגוף הוא השער:

- נשימה איטית ועמוקה (4-7-8) מפעילה את הפרא-סימפתטי
- תנועה ופעילות גופנית: משחררת קורטיזול ואדרנלין שהמצטברו.
- מגע ואחיזה: חיבוק, מגע פיזי מרגיע - מפעילים אוקסיטוצין ומנגנוני ויסות.
- יצירה ומשחק: ויסות דרך ביטוי סמלי ולא-מילולי.

שמירה על מסגרת ושגרה

שמירה על שגרה היא אחד מגורמי החוסן הילדי החזקים ביותר. שגרה שולחת מסר ביולוגי ש"המערכת" עדיין עובדת.

גמישות בתוכן בצד עקביות בפורמט: שמירה על שעת שינה, ארוחות משפחתיות ועוד לצד יצירת 'שגרת מלחמה' שאינה חיקוי ישיר של השגרה הקודמת.

שקיפות מותאמת גיל

- ילדים מרגישים חרדה גם כשלא מסבירים להם. אי-ידיעה ניזונה מדמיון, ולרוב הוא גרוע יותר מהמציאות.
- לגילאי הרך (עד 6): הסבר פשוט, ממוקד בבטיחות: 'יש רעשים גדולים בחוץ. אנחנו הולכים למקום בטוח ביחד'.
- לגיל בית ספר (6-12): מידע בסיסי אמיתי, תוך הדגשת מה מוגן ומה לא ידוע. הכי חשוב לתת מקום לשאלות.
- לגיל ההתבגרות: כבוד לפרספקטיבה, שיתוף בתחושות ההורה בצורה אמיתית אך מווסתת, הכרה בציניות ואינטלקטואליזציה כהגנה.

כלים פרקטיים ודרכי התמודדות (ליישום בבית)

חיזוק הקרבה הפיזית: מגע, חיבוק, וליטוף הם כלים פיזיולוגיים המייצרים אוקסיטוצין ומורידים את רמות הקורטיזול (הורמון הסטרס).

עוגנים ושגרה: המוח במציאות של חירום וטראומה זקוק לניבוי. לכן, יש לייצר מיני-שגרות גם אם המשפחה עברה זמנים למקום מגורים אחר או שבאופן כללי השגרה השתבשה. ארוחה קבועה, טקס שינה קבוע, פינה בטוחה בממ"ד.

מתן תפקידים: חוסר אונים הוא הליבה של הטראומה. מתן תפקידים (חלוקת מים בממ"ד, אחריות על חיית המחמד, קריאה לאח הקטן) מחזירים תחושת שליטה ומסוגלות עצמית.

הסחות דעת אקטיביות ועבודה עם הגוף: שימוש בהומור, ריקוד משותף, משחקי תנועה, או הפעלת אזורי חשיבה (ספירת חפצים כחולים בממ"ד) כדי "לעקוף" את האמיגדלה במצבי קיצון (מבוסס על מודל עש"ן וגש"ר מאח"ד).

קרבה ונוכחות: עידוד מגע פיזי תדיר, המסייע בהפרשת אוקסיטוצין ובהפחתת הורמוני סטרס.

שיח רגשי מותאם: לא להסתיר את המצב אלא לתווך אותו באופן תואם גיל; מתן מקום לביטוי הפחד לצד מסר ברור של מוגנות ("זה מפחיד, אבל הצבא ואנחנו שומרים עליכם").

ניהול חשיפה לתקשורת ומדיה

באופן כללי, מומלץ להפחית באופן דרסטי ואקטיבי את חשיפת הילדים למהדורות חדשות ולרשתות החברתיות, שמשדרות סכנה קיומית בלתי פוסקת ומצמצמות את חלון הסבילות.

ילדים עד גיל 10-12: הגבלה ברורה. לא לצפות בחדשות בנוכחות ילדים. אפשר להסביר בצורה כללית - ולא להשאיר אותם לפרשן בעצמם.

מתבגרים: שיחה פתוחה על מה הם רואים ומה זה עורר בהם - לא איסור שמוביל לחשיפה מחוץ לשליטה. חשוב שהורים יזכרו שגם כאשר לא 'צופים', ילדים קולטים שיחות, טלפונים, והבעות פנים.

שו"ת: שאלות שכיחות ותשובות לגבי ילדים

1. הבן שלי בן ה-5 חזר להרטיב במיטה ודורש לישון איתנו כל לילה. האם זה אומר שהוא בטרומה?

הסבר: מה שאתם חווים נקרא "רגרסיה" (נסיגה התפתחותית), וזו התגובה הנורמלית והשכיחה ביותר של ילדים למצב של סטרס וחוסר ודאות. הילד לא "עושה דווקא", אלא מבקש באופן לא מודע לחזור לשלב שבו הרגיש עטוף ומוגן לחלוטין.

מה עושים? קודם כל מנרמלים ולא כועסים. תנו לו את הקרבה הפיזית שהוא זקוק לה כעת (אפשר לאפשר לישון יחד לפרק זמן מוגדר או לשים מזרן לידכם). במקביל, חזקו את העצמאות שלו במהלך היום דרך מתן תפקידים קטנים בבית, כדי להחזיר לו תחושת מסוגלות ושליטה.

2. "הילדים (בני 7 ו-9) רבים כל היום, צועקים ומרביצים אחד לשני על שטויות. אין להם סבלנות לכלום. איך להפסיק את זה?"

הסבר: הגוף של הילדים צובר כעת המון מתח (אדרנלין וקורטיזול). כיוון שאין להם את המילים להגיד "אני בחרדה מהמצב", הם פורקים את האנרגיה הזו דרך התנהגות מוחצנת ותוקפנות (Fight response).

מה עושים? הגיבו מתוך עמדה של "סמכות מכילה". עצרו את האלימות באופן ברור: "אני רואה שאתם מתוחים ועצבניים, אבל בבית הזה לא מרביצים". במקביל, ספקו להם אפיקים גופניים ומווסתים לפריקת המתח: משחקי כריות, ריצה, בניית אוהל בסלון וכו'.

3. "כל פעם שיש רעש חזק או טריקת דלת, הבת שלי קופצת ומתלוננת שכואבת לה הבטן. לקחת אותה לרופא?"

הסבר: כדאי תמיד לשלול בעיה רפואית, אך סביר מאוד שמדובר בביטוי סומטי (גופני) של חרדה. הגוף זוכר ומגיב לאזעקות משום שמערכת העצבים שלה בדריכות יתר.

מה עושים? ויסות משותף. שבו לצידה, חבקו אותה, ונשמו איתה לאט. אל תגידו "זה כלום, אל תפחד", אלא תנו תוקף: "נבהלת מהרעש, זה באמת היה חזק. אני כאן איתך ואנחנו בטוחים". אפשר לתרגל יחד "נשימות קסם" (לנפח בלון דמיוני) כדי להרגיע את המערכת הפיזיולוגית.

4. "כמה מהחדשות ומהמצב אני באמת צריכה לחשוף בפניהם? האם להסתיר כדי להגן עליהם?"

הסבר: הסתרה מוחלטת אינה אפשרית ורק מגבירה חרדה, כי ילדים קוראים את שפת הגוף שלכם ומשלימים פערים מהדמיון (שלרוב מפחיד יותר מהמציאות). עם זאת, חשיפה ישירה למסכים וחדשות היא הרסנית עבורם.

מה עושים? צום חדשות בבית! משתדלים להמעיט או ככל הניתן צפייה בטלוויזיה או האזנה לרדיו לידם. אתם המתווכים של המציאות. תנו מידע קצר, עובדתי, המותאם לגילם, וסיימו תמיד במסר של ביטחון: "יש עכשיו מלחמה, אבל יש לנו צבא חזק ששומר עלינו, ואנחנו יודעים בדיוק מה לעשות כשיש אזעקה".

5. "אני מרוקנת. אין לי כוח למשחקים שלהם, אני בחרדה בעצמי ומרגישה אמא איומה שאני חסרת סבלנות. מה לעשות?"

הסבר: את חווה עומס יתר, ואי אפשר למזוג מכוס ריקה. עיקרון הזהב בחירום הוא "מסכת החמצן קודם על ההורה". הילד לא צריך הורה מושלם, אלא הורה "טוב דיו" שמווסת את עצמו.

מה עושים? גלו חמלה עצמית. זה בסדר להוריד סטנדרטים (יותר זמן מסכים, ארוחות פשוטות). מצאי בכל יום 15 דקות שהן רק שלך (קפה במרפסת, שיחה עם חברה). התארגנו נכון כהורים (משמרות של "פסק זמן" אחד לשני).

שו"ת: שאלות שכיחות ותשובות לגבי מתבגרים

6. "הבן שלי בן ה-15 דבוק למסך כל היום והלילה, גולש בטיקטוק ובטלגרם ורואה סרטוני מלחמה. הוא מסרב לעזוב את הטלפון. להחרים לו אותו?"

הסבר: החרמה בגיל הזה רק תייצר הסלמה ואובדן קשר. מתבגרים משתמשים במסכים כדי להשיג תחושת שליטה מדומה דרך איסוף מידע, וכדי לשמור על קשר חברתי שהוא קריטי עבורם. עם זאת, החשיפה לסרטונים ללא צנזורה מייצרת טראומה משנית.

מה עושים? גישה של "נוכחות הורית" (הסמכות החדשה). שבו איתו לשיחה לא-מאשימה: "אנחנו רואים כמה אתה במסכים ודואגים שזה מכניס לך רעל לנפש". אל תקחו את הטלפון, אבל קבעו גבולות מערכתיים: למשל, אין טלפונים בזמן ארוחה משפחתית, ובשעה 23:00 המסכים נשארים מחוץ לחדר השינה. הציעו חלופות בבית (סרט משותף, אפייה, משחק).

7. "המתבגרת שלי מסתגרת בחדר החשוך. היא לא רוצה לדבר, לא רוצה לאכול איתנו, ועל כל שאלה עונה בציניות ש'ממילא הכל אבוד'. איך להגיע אליה?"

הסבר: מתבגרים רבים מגיבים לטראומה ולחוסר האונים בהסתגרות וניתוק רגשי (Hypo-arousal / Freeze). הציניות היא חומת מגן שנועדה לשמור עליה מהצפה רגשית.

מה עושים? אל תלחצו עליה "לדבר על הרגשות שלה" (זה עשוי לאיים עליה). השתמשו בגישה עדינה: היכנסו לחדר עם כוס תה או חטיף, שבו איתה 5 דקות בשקט, ותגידו: "אני רואה שקשה לך עכשיו. אני פה איתך, לא חייבים לדבר". המסר הוא: אנחנו לא נוטשים אותך גם כשאת מרחיקה אותנו. נסו לגייס אותה לתפקידי עזרה קטנים (לשמור על האח הקטן, לעזור עם הכלב) כדי להחזיר לה תחושת ערך.

8. "יש הנחיות של פיקוד העורף להישאר קרוב לבית, אבל בן ה-16 שלי דורש לנסוע לחברים בצד השני של העיר. כשאני אוסרת עליו, הוא קורא לי היסטורית. מה עושים?"

הסבר: בגיל ההתבגרות, קבוצת השווים (החברים) היא מרכז העולם, והצורך להיות איתם גובר לעיתים על תחושת הסכנה. בנוסף, למתבגרים יש תחושת כל-יכולות ("לי זה לא יקרה").

מה עושים? זהו רגע לממש סמכות הורית, אבל לא דרך כוחנות. תנו תוקף לצורך שלו: "אני מבינה שאתה משתגע בבית ורוצה לראות את החברים. זה סופר מתסכל". מיד לאחר מכן, הציבו את הגבול הברור כעוגן של ביטחון: "התפקיד שלנו הוא לשמור על החיים שלך, ולכן אנחנו לא מאשרים נסיעה באוטובוסים עכשיו". נסו למצוא פשרה בטוחה: "נסיעה אנחנו לא מרשים, אבל נשמח שתזמין 2 חברים לישון פה אצלנו הלילה".

9. "השעון הביולוגי התהפך לגמרי. הוא ער כל הלילה במשחקי רשת, וישן עד 15:00 בצהריים. השגרה נהרסה."

הסבר: הלילה מספק למתבגרים תחושה של חופש, שקט מהחרדות של ההורים, והרבה מהחיים החברתיים שלהם (במשחקי אונליין) מתרחשים שם. בזמן חירום ארוך טווח, התהפכות השעות היא טבעית, אך עדיין פוגעת בוויסות הפיזיולוגי.

מה עושים? בחרו את המלחמות שלכם. אי אפשר לכפות עליו שגרת בית-ספר כשאינן בית ספר, אבל כן אפשר לבקש "עוגן" אחד או שניים ביום כדי לשמור על קשר עם המציאות והמשפחה. למשל: קובעים שחובה לקום עד 12:00 כדי לאכול ארוחת צהריים יחד, או שפעם ביום יוצאים לסיבוב הליכה/ספורט משותף. המטרה היא גמישות פסיכולוגית - לא לוותר לגמרי, ולא להיכנס למאבק נוקשה וחסר סיכוי.

10. "כשאני שואלת את הבן שלי (17) איך הוא מרגיש עם מה שקורה במדינה, הוא ישר שם אוזניות או כועס. איך אני יכולה לדעת אם הוא בטראומה אם הוא לא משתף?"

הסבר: על פי מודל גש"ר מאח"ד³ (המתאר סגנונות התמודדות), רוב המתבגרים לא מעבדים חוויות דרך ערוץ ה"רגש" (דיבור ישיר על פחד או עצב), אלא דרך "שכל" (ויכוחים אידיאולוגיים, ציניות, התפלספות), או "חברה" (משחקים עם חברים). חוסר רצון לדבר על רגשות אינו מעיד בהכרח על פוסט-טראומה.

מה עושים? דברו אליו בשפה שלו. במקום לשאול "איך אתה מרגיש?", דברו דרך פעולה או דרך ה"שכל" - שאלו אותו לדעתו על כתבה שקראתם, או נהלו שיחה בזמן שאתם עושים משהו יחד (נסיעה באוטו היא המקום הטוב ביותר לשיחות עם מתבגרים, כי אין קשר עין ישיר שגורם להם מבוכה; בזמן מלחמה - ניתן בזמן הכנת אוכל/רחיצת כלים). סימני אזהרה אמיתיים הדורשים התערבות יהיו: פגיעה קיצונית בתיאבון, ויתור על פעילויות שאהב בעבר, הימנעות מוחלטת מתקשורת עם חברים, או התפרצויות זעם בלתי נשלטות - לא עצם השתיקה.

³ [/https://icspc.org/basic-ph](https://icspc.org/basic-ph)

מודל התערבות ממוקד של 3 מפגשים באוריינטציה אינטגרטיבית

המודל הבא מיועד לעבודה ממוקדת סביב משבר המלחמה, תוך שילוב המשגה פסיכודינמית של ההורות (ההורה כאדם, דפוסים בין-דוריים) עם התערבויות אקטיביות לשינוי המערכת הביתית.

בבסיסו עמדה קלינית הרואה את ההורה כסוכן שינוי ראשוני בחייו של ילדו, ואת מצוקתו הנוכחית כנגזרת מתנאי מצב, ולא מכשל אישי.

המודל עשוי להיות מיושם על פי הצורך כחלק ממפגשים עצמאיים בהדרכת ההורים או כשלב ממוקד בתוך טיפול רחב יותר.

מפגש 1: מיפוי, ייצוב ובניית מרחב בטוח

המטרות: ייצוב ההורה, בניית ברית טיפולית חמה, זיהוי מאפייני המצב המשפחתי הספציפי, ומתן התערבות פסיכו-חינוך ראשונית - בבחינת "עזרה ראשונה נפשית" למערכת הביתית.

המיקוד הטיפולי

- ❖ הקשבה למרחב הלא-מודע של חוויות ההורות בחירום. כיצד האיום החיצוני מהדהד חרדות פנימיות ופוגע בתחושת המסוגלות ההורית? זהו אם ישנן תחושות אשמה, חוסר אונים או שחיקה של ההורים.
- ❖ הסבירו להורים במונחים פשוטים את הפיזיולוגיה של הסטרס וכיצד היא מתבטאת בהתנהגות הילד. הגדרת התגובות הרגרסיביות או התוקפניות כ"תגובה נורמלית למצב לא נורמלי".
- ❖ הכרה ונרמול: הורה מגיע לרוב עם בוש - 'מה עם ילדי?', 'מדוע אני לא מצליח/ה?' המיקוד הקליני הראשון הוא ניצוח הנרטיב של כישלון ועיגון בהקשר מצבי.
- ❖ אבחון ראשוני של ה'ויסות ברמת המשפחה': מי מווסת? מי בעוררות יתר ומי בתת-עוררות?

טכניקות וכלים

- ✓ שאלות פתוחות לשמיעת הנרטיב המשפחתי: "ספרי לי כיצד נראים הימים שלכם מאז תחילת המלחמה?"
- ✓ מיפוי חלון הסבילות המשפחתי: תרגיל מובנה שבו ההורה מדרג עצמו וכל ילד על ציר היפו-היפר. מייצר מודעות ומפגיש עם המציאות הפנימית.
- ✓ פסיכו-חינוך ראשוני: הסבר על חלון הסבילות ו-co-regulation (ויסות משותף) בשפה נגישה. זהו תהליך שבו אדם אחד (לרוב הורה, מטפל או מבוגר רגוע) עוזר לאחר (לרוב ילד) להירגע ולהתמודד עם רגשות עזים, מתח או מצוקה, באמצעות נוכחות רגועה, אמפתיה ותקשורת. זהו בסיס ליכולת של הילד לפתח בעתיד ויסות עצמי, המבוסס על שיתוף במערכת העצבים ותגובה מכוונת לצרכיו הרגשיים.
- ✓ שימוש במטאפורה: "ההורה הוא ה-Wi-Fi של הוויסות - כאשר הרשת שלך יציבה, ילדיך יכולים להתחבר".
- ✓ זיהוי משאבים והחוסן הקיים: שאלות ממוקדות פתרון – "מתי הצלחתם לשמור על שקט יחסי ביחד" מה עזר לכם?"

מטלה לבית: "יומן הסטרס" - הורה מתבקש לשים לב למצבים שמוציאים אותו מחלון הסבילות שלו ולכתוב: מה קרה, מה הרגיש/ה, ומה עשה/ה.
בניית "עוגני הרגעה" מידיים לשבוע הקרוב. הגדרת כלל "מסכת החמצן" (מה עוזר להורה עצמו להירגע כדי להיות זמין עבור הילד). קבלת החלטה משותפת על צמצום החשיפה לחדשות בבית ויצירת טקס שינה עוטף.

מפגש 2: השבת הסמכות המכילה והעמקת הפונקציה הרפלקטיבית

המטרות: מעבר מחוסר אונים לניהול המשבר, פיתוח היכולת של ההורה לקרוא את המצוקה הרגשית שמאחורי ההתנהגות של הילד, העמקת מודעות ההורה לדפוסי התקשורת הרגשית בביתו עבודה על ביטויים ספציפיים שהוגדרו כמאתגרים.

המיקוד הטיפולי

חיזוק המנטליזציה והפונקציה הרפלקטיבית של ההורה. התבוננות משותפת על מצבי של קונפליקט בבית מתוך הבנה שהילד אינו "עושה דווקא", אלא מאותת על מצוקה (למשל, מריבות כאמצעי לפריקת מתח, או היצמדות כבקשת ביטחון).

שיקום גבולות תומכים: הדרכת ההורה כיצד לייצר סמכות מכילה. הגבולות אינם נוקשים ועונשיים, אלא "קירות תומכים" הנותנים לילד תחושה שיש מבוגר חזק שמנהל את האירוע. (למשל: "אני מבין שאתה כועס ומפחד, אבל אני לא מסכים שתריץ לאחריך. בוא נמצא דרך אחרת להוציא את הכעס").

התערבות אקטיבית: חשיבה משותפת על תפקידים נורמטיביים שהילד יכול לקחת בבית (אחריות עוזרת להפחתת חרדה), ושימוש באמצעים שונים לשחרור סטרס.

טכניקות וכלים

התייחסות למטלת הבית: עיבוד "יומן הסטרס" - מה גילה ההורה על עצמו? מה היה מפתיע?
בחינת דפוסי תגובה: האם ישנה דפוס הורי שחוזר על עצמו? הכחשה? תגובת-יתר? נסיגה?
עבודה ספציפית על המופעים הקליניים שזוהו: רגרסיה, שינויי מצב רוח, מריבות, שאלות קיומיות.

מודל PACE⁴

כאשר ילד מצוי בקונפליקט, חווה קשיי ויסות או התנגדות או ניתוק, הניסיון לתקן את ההתנהגות דרך היגיון או סמכות לרוב נתקל בחומה. מודל PACE, מציע שהמהות אינה מה לומר (הטקסט), אלא מאיזה מקום פנימי לומר זאת (הסאב-טקסט). המטרה היא לעקוף את מנגנוני ההגנה של הילד, לאותת למערכת העצבים שלו שהוא בטוח, ולייצר חיבור אמיתי שמאפשר שינוי.

⁴ https://girfec.fife.scot/_data/assets/pdf_file/0024/48903/PACE-School.pdf

P - Playfulness (משחקיות / קלילות)

יצירת אווירה של חיוניות, קלילות ופתיחות. עם ילד במצוקה החוויה הפנימית היא לרוב כבדה, מאוימת ורצינית מדי.

לכן מוצע שימוש בטון דיבור רך, הבעות פנים נינוחות ומעט הומור (כשמתאים) כדי להפחית חרדה והגנתיות. המשחקיות משדרת לילד: "המצב שלנו לא עד כדי כך נורא, אנחנו יכולים להתמודד עם זה יחד". היא מאפשרת למערכת העצבים הסימפתטית להירגע ולהיפתח לקשר, במקום להישאר במצב של "הילחם או ברח" (Fight or Flight).

A - Acceptance (קבלה)

קבלה מוחלטת של החוויה הפנימית של הילד - רגשותיו, מחשבותיו, וכוונותיו ללא תנאי וללא שיפוטיות.

העיקרון הוא להפריד בין החוויה לבין ההתנהגות. בעוד שהתנהגות מסוימת עשויה להיות בלתי מקובלת (למשל, אלימות או שבירת חפצים) ודורשת הצבת גבול, העולם הפנימי שהוביל אליה מתקבל בהבנה מלאה.

הילד לומד שהרגשות שלו (זעם, קנאה, פחד) אינם הופכים אותו ל"רע". הקבלה משדרת: "אני רואה את מה שעובר עליך, וזה הגיוני ומקובל להרגיש כך". תחושה זו מקטינה דרמטית את תחושת הבושה, שהיא לרוב המנוע מאחורי התנהגויות תוקפניות ונוקשות.

C - Curiosity (סקרנות)

סקרנות משמעותה נקיטת עמדה של "אי-דיעה" כנה לגבי העולם הפנימי של הילד. לא מדובר בחקירה, אלא בפליאה משותפת.

הימנעות משאלות של "למה עשית את זה?" (המעוררות מיד מגננה והצדקה), ומעבר להתבוננות משתפת בנוסח: "אני תוהה אם...", "יכול להיות ש...", "שמתי לב ש...".

הסקרנות מזמינה את הילד לחקור את עולמו הפנימי יחד עם מבוגר בטוח, מבלי להרגיש מותקף. היא מסייעת לילד שמתקשה להבין את עצמו לייצר נרטיב קוהרנטי לחווייתו. המבוגר משמש כמעין "מכל" (Container) המארגן עבור הילד את החוויה הכאוטית שלו.

E - Empathy (אמפתיה)

היכולת להיות עם הילד בתוך הכאב שלו, מבלי למהר "לתקן" אותו, לגמד אותו או לתת לו עצות.

המטרה היא להרגיש את כובד המשקל של חווית הילד ולשקף לו את זה. לומר (או לשדר): "אני רואה כמה זה קשה לך, ואני כאן איתך בתוך הקושי הזה".

אמפתיה מוכיחה לילד שהוא אינו לבד במצוקה. כאשר ילד חווה טראומה, לחץ או קונפליקט מתמשך, התחושה העמוקה ביותר שלו היא לרוב בדידות. נוכחות אמפתית מווסתת את עוצמת הרגש ובונה מחדש את האמון בקשר.

לסיכום, מודל PACE מאפשר לעבור מתקשורת של תיקון (Correction) לתקשורת של חיבור (Connection). כאשר המבוגר מגיע מתוך עמדה זו, הוא הופך מגורם מאיים או דורשני לעוגן מווסת ובטוח.

מפגש 3: אינטגרציה, משמעות וביסוס חוסן

המטרה: סיכום התהליך, בניית סיפור לכיד של ההתמודדות המשפחתית, חיזוק הזהות ההורית, ובניית ארגז כלים אישי-משפחתי שיתמוך ביכולות ויסות גם ללא המטפל.

המיקוד הטיפולי:

1. התבוננות על חוויית הצמיחה הפוסט-טראומטית הקטנה בתוך המערכת המשפחתית. אילו כוחות התגלו בהורות בתקופה זו? איך המשפחה מתייצבת יחד מול האיום?
2. בניית 'מפת חוסן': מה כבר עובד? מה התגלה כמשאב? מה עוד צריך?
3. הכנה מנטלית לשלב הבא: מה יהיה כאשר המלחמה תסתיים? איך לחזור לשגרה בצורה מתוכננת?

טכניקות וכלים

- ✓ שאלות חוסן נרטיביות: "כיצד שרדתם עד כה?", "מה זה מלמד אתכם על הכוח של המשפחה שלכם?", "אם ילדיכם יספרו לילדיהם את הסיפור הזה - מה יספרו?" זאת לצד הדהוד של המטפל את הכוחות שההורים הפגינו במהלך שלושת המפגשים.
- ✓ בניית "ארגז הכלים המשפחתי" עם ההורה: יצירת רשימה מוחשית ומאושרת של: טכניקות ויסות עצמי (לפחות 3), דרכי co-regulation שעובדות (לפחות 2 לכל ילד), משפטי תיקוף שנוסו ועבדו.
- ✓ עיבוד אמביוולנטיות לגבי הסיוע: מתן מקום למחשבות כמו |אנחנו כבר בסדר, מה יהיה כשזה ייגמר?|, תוך עיבוד רגשי של החששות סביב החזרה לשגרה.
- ✓ תכנון לסיטואציות עתידיות קשות וקידום שיח מניעתי, למשל: "מה עושים בפעם הבאה שמפלס החרדה עולה?"
- ✓ טקס סיום: הורה כותב (לא בהכרח משתף) מכתב קצר לילדיו על מה למד/ה עליהם ועל עצמו/ה בתקופה זו. מחזק יכולת רפלקסיבית וסגירה של פרק.
- ✓ הנחיה לגבי עזרה מקצועית נוספת: מתי לפנות לטיפול פרטני לילד? מהם דגלים אדומים - מה מחייב התייחסות טיפולית מיידית לעומת תגובה נורמטיבית במציאות לא נורמאלית.
- חשוב להנחות הורים לזהות מתי התגובה חרגה מנורמטיביות ומחייבת טיפול מקצועי:
- בגיל הרך: הפסקה מוחלטת של מיומנויות שנרכשו (דיבור, הליכה), אי-יכולת להתנחם גם בנוכחות ההורה.
- גיל הגן ובית ספר: משחק טראומטי חזרתי ונוקשה, הימנעות מוחלטת מכל אזכור לאירועים, חוסר שינה מלא מעל שבועיים, תלונות סומטיות מתמשכות ללא בסיס רפואי.
- מתבגרים: אמירות על אובדן תקווה, פגיעה עצמית, שימוש בחומרים, נסיגה חברתית מוחלטת, ירידה קיצונית בתפקוד לאורך זמן.

טכניקות הרפייה והרגעה עצמיים

[כלים להתמודדות עם מצבי חרדה <<](#)

[8 צעדים לרגיעה עצמית \(נט"ל\) <<](#)

[קורס ממוקד לשיפור השינה בתקופת המלחמה \(אורי מנדלקורן\) <<](#)

[תרגול הרפיית ג'קובסון אקטיבית Talkateen בהנחיית אנדרס קוניצ'זקי <<](#)

[תרגול הרפיה בעזרת דמיון מודרך האגם Talkateen בהנחיית אנדרס קוניצ'זקי <<](#)

[תרגול אימון אוטוגני Talkateen בהנחיית אנדרס קוניצ'זקי <<](#)

[תרגול מיינדפולנס התמקדות בנשימה Talkateen בהנחיית אנדרס קוניצ'זקי <<](#)

[תרגול מיינדפולנס סריקת גוף Talkateen בהנחיית אנדרס קוניצ'זקי <<](#)

[חמשת החושים להרגעה \(נט"ל\) <<](#)

טכניקות לילדים

[חוברת חוסן לילדים \(גילי 5-7\) - כולל טכניקות הרפייה ויומן <<](#)

[דמיון מודרך לילדים מהספר 'לדוג ענן' של נעמי אפל <<](#)

[תרגול הרפיית ג'קובסון לילדים <<](#)

[יוגה: 'יוגיפלדת' להתמודדות עם חרדה <<](#)

[תרגיל משפחתי להפחתת לחץ \(נט"ל\) <<](#)

[תרגיל כוחות-העל: קרקוע לילדים באופן משחקי \(נט"ל\) <<](#)

[מיינדפולנס ומדיטציה לילדים \(נעה הרשקוביץ חולי\) <<](#)

[טכניקות להפחתת דחק בילדים ונוער \(מכון חרוב\) <<](#)

[איך להרגיע את הילדים בשעת לחץ \(נט"ל\) <<](#)

תיווך לילדים

איך לתווך לילדים את המלחמה?

[מה אומרים כשאין מילים? הסברים מותאמים לשיח עם ילדים/ות \[PDI\] \(גושן\) <<](#)

[כיצד נסביר לילדינו על הרוע ועל גילומו במלחמה באופן אמין ומוגן: מהי מלחמה, מהם אויבים, מהם חטופים וכיצד מבשרים על מוות? \(ד"ר אביב נופ, אשחר שורק, ד"ר ליאור סברנבסקי\) <<](#)

[מאגר של סיפורים חברתיים לתיווך המצב לקטנטנים \(נטלי יוכפז\) <<](#)

[ספר ילדים המתווך חרדה מאזעקות - 'שירת הטריגר' \(לילך קיפניס\) <<](#)

[ספר ילדים: הדובה חייכה \(אביעד רוזנהק, איור: מיטל מאור\) <<](#)

[ספר ילדים: הבית שבלב - תיווך לילדים המפונים והעקורים \(חדוה טמיר\) <<](#)

איך לתווך לילדים אובדן ואבל?

[ספר ציורים לילדים להתמודדות עם אבל \(כתבה: מארג' הגרד תרגום: עטרה סנובל\) <<](#)

[תיווך מוות לילדים \(מחבר: ג'ניפר קלי, תרגום: ענת חרמוני\): אחותי מתה << אח שלי מת << חבר שלי מת <<](#)

עשייה קהילתית ותעסוקה לילדים

[יוזמות אזרחיות להתנדבות וסיוע במלחמה <<](#)

[ילדים: מבחר ומגוון פעילויות וספריית תכנים און-ליין <<](#)

[ילדים: תוכן וסדנאות דיגיטליות להפוגה ורגיעה <<](#)

[ילדים: "כאן חינוכית" אולפן שידורים חי שישדר בין תוכניות הערוץ <<](#)

[בינגו מעודד חוסן \(נט"ל\) <<](#)

מידע על התמודדות עם חרדה במצבי חירום

[חוברת חוסן לכל המשפחה <<](#)

[המלצות לבית ולמשפחה להפגת הלחץ בזמן מתיחות בטחונית \(נט"ל\) <<](#)

[האדם, המשפחה, הקהילה והעם במלחמה באוקטובר 2023 \(אסף יששכר עשת\) <<](#)

[מדריך לסטודנט: התמודדות עם חזרת החטופים וסיום הלחימה \(הקואליציה הישראלית לטראומה\) <<](#)

לילדים והוריהם

[סרטון אנימציה קצר לילדים ומשפחות <<](#)

[כלים להתמודדות בעת חירום עבור הורים וילדים בגני תקשורת \(חוסן\) <<](#)

[כלים להתמודדות בעת חירום עבור הורים לגילאי כיתות א'-ו' \(חוסן\) <<](#)

[ערוץ יו-טיוב חוסן לילדים ונוער על חרדה ודרכים להתמודד עימה <<](#)

[מדריך התאוששות להורים, מורים ומנהיגים בקהילה - מחולק לפי גילים \(Child Mind Institute\) <<](#)

[חוברת הפעלות וסיוע להורים להתמודדות במצבי חירום ומצוקה \(מכון משאבים\) <<](#)

[סרטון הדרכה לשיח רגשי עם הילדים - חלק א' \(אוניברסיטת רייכמן\) <<](#)

[סרטון הדרכה לשיח רגשי עם הילדים - חלק ב' \(אוניברסיטת רייכמן\) <<](#)

בני נוער וצעירים

[הנחיות לרגיעה ונחת לבני נוער והוריהם \(נט"ל\) <<](#)

[הנחיות לרגיעה ונחת אצל צעירים \(נט"ל\) <<](#)

מותאם אוכלוסיה

[חוברת חוסן לגיל הזהב <<](#)

[חוברת חוסן לציבור הדתי הלאומי <<](#)

[חוברת חוסן לציבור החרדי <<](#)

[אנשים בעלי מוגבלות קוגניטיבית: בשורה מרה - מילון מונחים וסמלים בפישוט לשוני <<](#)

[מדריך לחיזוק החוסן האישי והמשפחתי בחברה הערבית <<](#)

[תמיכה והדרכה עבור הורים לחיילים <<](#)

שפות נוספות

[חוברת חוסן בשפה הערבית الانتقال من الضغط الى العمل <<](#)

[אנגלית: Quickly release stress and trauma on the spot <<](#)

[חוברת 'משאבים' בשפה הרוסית <<](#)

[אמהרית: עזרה ראשונה למתמודדי נפש תፈረፋ ለሚገኙ ጥፋት ምኞት ለሚገኙ ጥፋት ምኞት <<](#)

[ערבית: סיוע ראשוני לאנשים עם חרדה \(איברהים אבו ג'עפר\) مساعدة اولية لمصابي القلق - ابراهيم ابو جعفر
اخصائي نفسي <<](#)

[רוסית: עזרה נפשית ראשונה לנפגעי טראומה נפשית Первая душевная помощь
пострадавшим от душевной травмы <<](#)

ערבית: איך לתת עזרה נפשית לילדים בתקופת מלחמה? (רשאד אלקרינאוי) מقطع باللغة
العربية الأخصائي النفسي رشاد القريناوي كيف تساعد الصغار في حالات الحرب والطوارئ؟ <<