

שלום רב,

אנחנו פסיכולוגיות שמתמחות בטיפול בטרומה בגיל הרך. בימים האחרונים אנחנו משתדלות לסייע למשפחות ולילדים צעירים והוריהם שפוננו מעוטף עזה לאחר שחוו חוויות קשות, לא צפויות וטראומטיות. במסמך הבא ננסה להעביר קצת מידע על האופן שאתם ההורים והילדים עלולים להגיב למה שחוויתם וממשיכים לחוות ומה יכול לסייע אפילו במעט.

אחד העקרונות החשובים בתמיכה בילדים המתמודדים עם טראומה הוא לדבר עם ילדים צעירים על מה שהם חוו באופן תואם גיל למרות שזה כמעט נגד האינטואיציה ההורית. הלב והראש אומרים שעדיף לא לדבר כי הדיבור על הטרומה עלול לעורר טראומה ותחושה שאולי הילד צעיר מידי בכדי להבין, ובמצבים בהם ההורה מרגיש שאולי נכון לדבר עם הילד, לעיתים קשה למצוא את המילים.

המחקר על טראומה מראה שעל מנת לסייע לילדים צעירים להתמודד עם טראומה ולצמצם את ההשלכות של טראומה, יש צורך לדבר באופן תואם גיל על מה שהילדים חוו, ראו ושמעו. ילדים צריכים את העזרה של הדמויות הקרובות והמשמעותיות להם ביותר בכדי להבין את מה שקרה להם וליקרים להם ולעזור להם להתמודד עם ההשלכות ולשקם את תחושת בטחון שלהם. כאשר נמנעים מלדבר עם ילדים מתוך רצון להגן עליהם הם לעיתים נשארים לבד בניסיון שלהם לתת פשר לחוויות מפחידות, מעוררי אימה, מציפות ולא מוכנות שחוו.

באירועים הקשיים בעוטף עזה כל משפחה חוותה חוויות שונות עם רמות טראומה שונות. אין נרטיב אחד שיתאים לכולם. אנחנו מציעות כאן מספר נרטיבים למצבים שונים שיכולים להוות בסיס לתחילת דיבור עם ילדים צעירים בגילאים 2-6. כל הורה מוזמן להחליט מה נכון עבורו מתוך הטקסטים המוצעים ולהתאים אותו לחוויות שחוויתם ומה שמרגיש לכם נכון.

הצעה לאופן שהורה יכול לדבר על מצבים עם ילדיו שהיו חשופים לשעות ארוכות בממ"ד שלוו בפחד וחרדה והמעבר למקום בטוח מחוץ לאזור המגורים המוכר.

מאז שאתם קטנים, לפעמים אתם שומעים את המילים- צבע אדום- ואז אנחנו הולכים ישר לחדר המוגן הממ"ד בבית. יש צבע אדום כאשר שולחים טילים שיכולים לפגוע בנו. בחדר המוגן אנחנו בטוחים ואין סכנה.

מי ששולח את הטילים הם אנשים (רעים/מחבלים- על פי שיקול הדעת של ההורים) מעזה שרוצים לפגוע בנו. עזה זה מקום שהוא קרוב לישראל.

בפעם הזאת, ביום שבת היה צבע אדום, נכנסנו לחדר המוגן להרבה הרבה מאוד זמן, לא יכולנו לצאת מהחדר, והבית היה שקט וחשוך. הייתם צריכים להיות בשקט.

היה יותר מסוכן ויותר מפחיד, כי האנשים הרעים הגיעו לישראל והתחילו לירות. שמעתם יריות. אבא ואמא מאוד דאגו, והיו אתכם בחדר המוגן כדי לשמור עליכם. זה היה מאוד מפחיד.

אמא ואבא החליטו שכדי לשמור עליכם הכי טוב, צריך לנסוע למקום רחוק יותר ובטוח שנקרא _____ . נסענו בלילה הרבה זמן, והגענו למקום בטוח.

נישאר פה עד שיהיה בטוח לחזור הביתה.

פה אולי תצטרכו להיכנס לחדר המוגן (אם תשמעו אזעקות תגידו לילדים שזו אזעקה) אבל כאן אין יריות ואין מחבלים. נכנס למרחב המוגן ונצא לאחר מעט זמן כמו שהיינו רגילים.

תוספת למי שהאבא בצבא- אבא שלנו חייל והוא הולך לצבא לשמור עלינו. אנחנו מקווים שהוא יכול לחזור בקרוב. אני שומרת עלייך כאן.

ישנם משפחות שנחשפו או חוו חוויות לא אנושיות של הרג, שריפות וטבח. במצבים אילו מומלץ לפנות לעזרה מקצועית של אנשי טיפול המתמחים בטרומה. חשוב שהורים, שגם הם חוו חוויות קשות מנשוא, ישוחחו ויתנו מילים ופשר ראשוני למה שחוו ככל שביכולתם בתמיכה של איש מקצוע ככל שניתן.

הצעה לנרטיב ראשוני לילדים צעירים שהיו בתופת :

בשבת התחילו טילים ונכנסנו למרחב המוגן כמו שאנחנו מורגלים. אלו היו טילים מאוד חזקים ונמשכו הרבה מאוד זמן. אבל אז הסתבר שהפעם (כל אחד יבחר את ההגדרה המתאימה) מחבלים/חמאס/אויב/ עברו את הגדר לישראל.

הם נכנסו לקיבוץ שלנו והתחילו לירות לכל כיוון. שמענו הרבה מאוד יריות.

במידה והמחבלים ניסו לפרוץ את דלת הממ"ד ניתן לומר שהמחבלים ניסו להיכנס לממ"ד ולפגוע בנו אך הצלחנו בכל הכוח להחזיק את הדלת כדי שלא יצליחו להיכנס. היה מאוד מאוד מפחיד.

כאשר יצאנו מהממ"ד לאחר הרבה מאוד שעות, סיפרו לנו שאנשים מהקיבוץ (בני משפחה או חברים) שלנו נפגעו. המחבלים הצליחו לפגוע בהרבה מאוד אנשים. כולם ניסו לברוח לממ"ד ולמנוע מהמחבלים לפגוע בהם, אבל היו הרבה מחבלים והיה להם הרבה נשק.

יש אנשים שנפגעו ונפצעו והם עכשיו בבית חולים ומנסים לעזור להם להבריא. יש גם אנשים שנפגעו כל כך קשה שהם נהרגו ומתו.

במקרה של מוות של הורה, בן משפחה ניתן לומר: לנו קרה משהו נורא.....(שם האדם) הוא/היא נפגע מאוד קשה מהמחבלים והם מתו. הם כל כך ניסו להציל את עצמם אבל הם לא הצליחו כי המחבלים ירו בהם והרגו אותם. אנחנו מאוד מאוד עצובים ואתה בטח עצוב ורואה כמה עצוב וקשה לי. אני אשיך לשמור עלייך ולעזור לך. למרות שלא נראה יותר (את האדם שנהרג) אנחנו נזכור אותו בלב ונתגעגע אליו מאוד מאוד.

אנחנו נדבר על מה שהיה, ננסה להרגיע את עצמינו. יהיה לא קל, אבל יש לנו תמיד אחד את השני

הצעה לדיבור ראשוני על נעדרים או חטופים:

אנחנו לא יודעים מה קרה ל_____

המחבלים לקחו את סבתא/דודה.

אנחנו מנסים לברר איפה הם. מחכים ומקווים בכל ליבנו שיחזרו בקרוב. אתה בטח רואה כמה קשה לנו וכמה אנחנו דואגים כי כל כך חשוב לנו שהם יחזרו אלינו בקרוב.

מי שבא מהישובים שנשרפו כליל:

לא נוכל לחזור לבית שלנו בקרוב, ולכן אנחנו עכשיו במקום אחר במלון/דיור/אצל משפחה. לאט לאט נקנה דברים, ננסה שיהיה לנו כאן כמו בית, זה יקח זמן, וזה לא כמו בבית שלנו, וכאן נשמור עלייך.

מסרים להורים:

- (1) כפי שציינו- יש חשיבות לדבר עם ילדים צעירים על מה שהם חוו וראו ושמעו, כי זה עוזר להם להבין, לא להיות לבד עם הפחדים והרגשות שהחוויות הקשות עוררו .
- (2) ילדים לעיתים מפתחים סימפטומים במצבים של חרדה ופחד כמו- קשיי שינה, הרטבה, רגרסיה בקקי, קשיי פרידה, בכי מוגבר, אי שקט, תוקפנות, הסתגרות, עצב.
- (3) חשוב לעזור לילדים להתמודד במצב הזה על ידי דיבור, קרבה פיזית ומגע, משחק, פעילויות מרגיעות לגוף ומסרים של שמירה והגנה.
- (4) אתם ההורים עברתם חוויה/יות טראומטיות. נחשפתם למצבים שלא הכרתם קודם. על כן אתם עלולים להרגיש תגובות אופייניות למצב של טראומה. זה יכול להתבטא בקשיי שינה, בכאבים פיזיים, עצבנות, חרדה, אי שקט נפשי, עייפות וחוסר סבלנות לילדים. כאשר חשופים לסכנת חיים מרגישים חוסר אונים רב, והוא יכול להציף את הגוף והנפש. למרות שפעלתם כמיטב יכולתכם לשמור על ילדיכם, ועזרתם למשפחה לצאת מאזור הסכנה, אתם עלולים להרגיש אשמה וחרדה. אלו תגובות ורגשות צפויים למצבים טראומטיים, במיוחד מיד לאחר שהם קורים.
- (5) מה יכול לעזור לכם ההורים במצב הזה : להיות יחד, לשותף, נשימות מרגיעות, פעילות פיזית, הרפיה של הגוף, להימנע ככל שניתן מחשיפה לתמונות וסרטונים מעוררי אימה. כמו כן חשבו מה עוזר לכם בחיי היומיום להרגיש רגועים יותר, מה נותן לכם כוח.
- (6) לזכור שיש הרבה מאוד אנשי טיפול שמאוד רוצים לעזור ומוכנים להגיע למקום בו אתם נמצאים כעת ללא עלות.

ליבנו אתכם ויש הרבה מאוד אנשים שיעשו הכל בכדי לתמוך ולסייע בתקופה קשה זו.

בט דגני, פסיכולוגית התפתחותית וחינוכית מומחית, מומחית לטראומה בגיל הרך , CPP ,

קרן גולדברג, פסיכולוגית התפתחותית מומחית, מומחית לטראומה בגיל הרך, CPP

רונית שרף, פסיכולוגית התפתחותית מומחית, מומחית לטראומה בגיל הרך, CPP.

ד"ר סיגל קני-פז, עוס"ית מומחית לטראומה בגיל הרך. סגנית ראש מנהל הרווחה נתניה.

אוניברסיטת ת"א