

איך לדבר כשאין מילים? - התערבויות טיפוליות עם הורים בתקופת המלחמה

כפיר נוי, פסיכולוג חינוכי והתפתחותי מומחה-מדריך, 18.10.23



דברי עכשיו ילדה אני שומעת,
כל העולם מקשיב למלמולך.
דברי, מלאך שלי, אני יודעת
שלא תמיד הקשיבו לקולך.



דברו שפתיים יחפות, דברו עיניים,
כל עוד חלב נוטף מחיוךך.
חבקי את כל פחדי בשתי ידיך,
חבקי דובים גדולים מתוך שנתך.

עולם חדש וטוב אני אתן לך.
כבר במבט כחול את מגלה,
כמה חשוב לראות פתאום חצי ירח
קורץ צהוב מתוך האפלה.

תהיי קטנה מאומה לא יפגע בך.
סיכת פרפר קשורה בשערך.
תהיי קטנה מאומה לא יברח לך.
אני אהיה גדולה גם בשבילך.

דברו שפתיים יחפות דברו עיניים...

למה יש חשיבות לדבר עם ילדים צעירים על המצב ??

"הוא במילא לא מבין, הוא חושב שזה סרט..."

הטלוויזיה סגורה אצלנו.. למה להרוס לו את הילדות? "

הורים בחרדה ובלחץ רב ומנסים לגונן עליהם מהמציאות ולחסוך להם את ההסברים

אלה רעמים.. רעידת אדמה, מפגש עם שכנים בחדר מדרגות...

בעזה יש צונאמי

קבוצה של הורים באחד הגנים התארגנה בוואטספ ובנתה נרטיב על רעשים מהחלל.. כוכבים זזים

הסיפור "מירושלים" על אישוני- איש קטן שעולה על הר גבוה ומצלצל בפעמון...



למה יש חשיבות לדבר עם ילדים צעירים על המצב ??

- ילדים צעירים מבינים גם בלי מילים, הם חשים את המתח, הדאגה והשינוי בשגרה. לעיתים כשאין שיח על הדברים שקורים מסביבם הילדים יוצרים תסריטים/משלימים מעצמם מציאות שיתכן וגרועה מהמציאות עצמה
- במתן מילים יש משהו מארגן, מווסת תחושות ורגשות
- כאשר נותנים מילים קיימת הפחתת אשמה שאולי קיימת אצל הילד
- לא נרצה לתת מסר של הסתרה מהילד, פגיעה באמון- הילדים סומכים עלינו.
- מודלינג שעל דברים לא נעימים, כואבים ניתן לדבר..
- ההורה כמווסת- המודל של תרמוסטט לילדיו



מדינה באבל- קושי שלנו המבוגרים ביצירת: ציפייה"

► עקרונות הקמץ :

► קרבה, מידידות וציפייה

"אנחנו ננצח" : מסר אופטימי- עם הכאב הגדול, כמה שקשה
לשדר אופטימיות בימים נוראים אלו.. אנו צריכים לתת שדר
ברור של ניצחון, מסר אופטימי, "השמש תזרח מחר"



התגובה ההורית תסמן את המשך ההתמודדות...

"דוגמת הגנב" ►

היכולת של ההורים להתמודד עם המצב, לשדר ביטחון ורוגע היא קריטית לאופן שבו הילד יתפסו את המציאות הנוכחית ויצליחו לתפקד ולהתמודד איתה.

יש משתנים שונים שמשפיעים על בניית החוסן של הילד

טמפרמנט- רמת רגישות, עוררות, סף תגובה...

ויסות חושי

רמת הבנה מילולית

התנסויות קודמות

אבל בעיקר תגובה ומודלינג ההורים



אקומודציה הורית

אקומודציה הורית היא כל אותם דברים שההורה עושה באופן ספונטני ואקטיבי על מנת למנוע מהילד שלו לחוות חרדה וחשש. ככל שהאקומודציה ההורית גבוהה יותר, והוא "נענה" יותר ויותר לחרדתו של הילד, כך לרוב ההפרעה ההתחלתית של הילד גדולה יותר.

הורה שחושב שהילד שלו חושש להיכנס לבריכה ובגלל זה לא ייכנס איתו לבריכה (חם מיד, הוא גם כככה לא אוהב כלור) זה יעצים את החשש ההתחלתי של הילד.

באבחון- "קשה לו בסיטואציה הזו עם זרים "

במלחמה- ההורה בלי להתכוון מעצים את הרצון של הילד להישאר בחדר הממ"ד ...



מודל נת"ת (נעמי אפל)



ברמול- כולנו במצב הקשה.., כל הילדים המבוגרים חוששים

תיקוף- לתת ביטוי ולגיטימציה לרגשות, לחששות..

תקווה

- **תיווך המצב** ורמת השיח בהתאם לרמה ההתפתחותית של הילד והקוגניטיבית- לא חייבים מונחים "פסיכולוגיים" או מילים "גבוהות", להשתמש במונחים שהילד מכיר- "אנשים רעים שרצו לפגוע בנו...", "יש לנו צבא חזק ומשטרה ששומרים עלינו "
- דגש על מוגנות ונוכחות הורית- "אמא/ אבא/ אחיך פה איתך"
- הרבה מגע בעיקר בגילאים הצעירים אבל לא רק..
- מתן שליטה לילד ואפשרות ל- **DOING** - בוא נבנה עכשיו מקוביות, נכין עוגות לחיילים, נארוז מגבות לחיילים ששומרים עלינו...
- מינון המדיה והתיווך התואם גיל התפתחותי

בניית הנרטיב

מה זה מלחמה? טילים? מה הנרטיב שבונים?

"כשילדים רבים הם יכולים לצעוק ולהכות וכשמדינות רבות הן יוצאות למלחמה"

"אנשים רעים מאוד שרוצים לפגוע בנו... ומנסים לזרוק עלינו טילים"

לנו יש צבא חזק וחכם עם טנקים ומטוסים ומערכת חזקה ששומרת עלינו וקוראים לה כיפת ברזל, ברגע שהיא רואה טיל היא נדבקת אליו ומפוצצת אותו, והפיצוץ הזה זה מה ששומעים ורואים בשמיים ובגללו יש אזעקות מרעישות

אנחנו נכנסים לממד/ מרחב מוגן ברגע שיש טילים וכיפת ברזל מנסה לפוצץ אותם בכדי שנהיה מוגנים שם יחד עם כל המשפחה...

לפעמים האזעקה נשמעת חזק זה בכדי להזכיר לנו להיכנס למרחב המוגן, אחרי 10 דק יוצאים שוב מהממד לשחק בחוץ...

אמא מה זה חטופים?? אבא של דני חטוף?...

▶ "אנשים רעים שרצו לפגוע בנו באו ולקחו חיילים שלנו ואנשים שלנו כמו דני והם ושומרים עליהם (בעזה- תלוי בגיל ..) שהם לא יוכלו לחזור הביתה, דני לא רוצה להיות שם הוא רוצה לבוא הביתה אבל הם לא נותנים לו לצאת, להתקשר..."

יש לנו צבא חזק ומשטרה חזקה שיעשו הכל בכדי לשחרר את דני והחברים ולהחזיר אותו הביתה ובשביל זה גם באה המדינה הגדולה ביותר והחזקה ביותר אמריקה ונתנה לנו עוד טנקים ומטוסים בכדי שזה יעזור לנו להחזיר את החטופים הביתה..."

לענות לשאלות קונקרטיות באופן אינטואיטיבי - מה הם אוכלים? הם מתקלחים?

אבא הולך למילואים? איך מסבירים? יצירת נרטיב- סיפור חברתי אישי עוזר לשליטה ול DOING



הצמדות ורגרסיה

"ילד דבק"

רגרסיה בשינה- שינה קלה, שינה עם ההורים
אכילה – העדר תאבון או לחלופים אכילת יתר
הקאות גם כן שכיחות..

רצון של הילד שההורים יתלוו אליו צמוד למקלחת, לשירותים..

רגרסיה בגמילה עצירת תהליך, בריחות שתן וכדומה
עצבנות יתר, חוסר שקט, דריכות לכל קול או רעש



ילדים עם צרכים מיוחדים

הסבר התואם את יכולת התפיסה וההבנה – פשוט, ברור, קונקרטי ועדיף חזותי !!

קחו בחשבון קושי בוויסות – בשל שבירת השגרה ותחושת החרדה

לתת דגש לוויסות השמיעתי

עיצרו לזהות ולשיים את הרגש שהילד חווה

שימוש באסטרטגיות מווסתות שמוכרות לילד

לתת דגש לשליטה, DOING- ציור, אפייה, בניה

אצל ילדים עם ASD פעמים רבות התפיסה היא מאוד קונקרטית ופרגמטית - ילד בן 5 מצייר פיצוצים וטילים ומבקש לאות סרטונים על נפילות אך יש ניתוק מהרגש !!

ילד בן 4.5 מאשקלון מספר על הממד ביתר פירוט- פרטים שוליים ללא ביטויי חרדה " - פינו את האופניים של אחותי ופינו את בקבוקי המים שאבא שלי שם, והאופנים של אחותי היו עליהם חולצה שאבא גם לקח, את החולצה הוא ביום כיפור ניגב בה את השרשרת, עכשיו האופניים לא שם, איך היא תיסע ביום כיפור הבא? ולמה פינו אותם? אבל עכשיו יש מקום לאופניים והמים שהיו הם עכשיו במקרר שבמחסן..."



סדר יום חזותי ברור

סדר יום ממלץ

	משחקי קופסא	8:00
	ארוחת בוקר	9:00
	פעילות לפסח מתוך חוברת הפעילויות הדיגיטלית	10:00
	יצירה	11:00
	ארוחת צהריים	12:00
	מנוחה/טלוויזיה/משחק שקט	13:00
	הכנת אוכל (עוגה, מאפה, עוגיות ועוד)	14:00
	פעילות תנועתית	16:00
	צפייה בהצגה	17:00
	ארוחת ערב	17:30
	סיפור	18:30
	לישון	20:00
		20:30

5

מה יכול להרגיע אותי ?

מה יכול להרגיע אותי ?

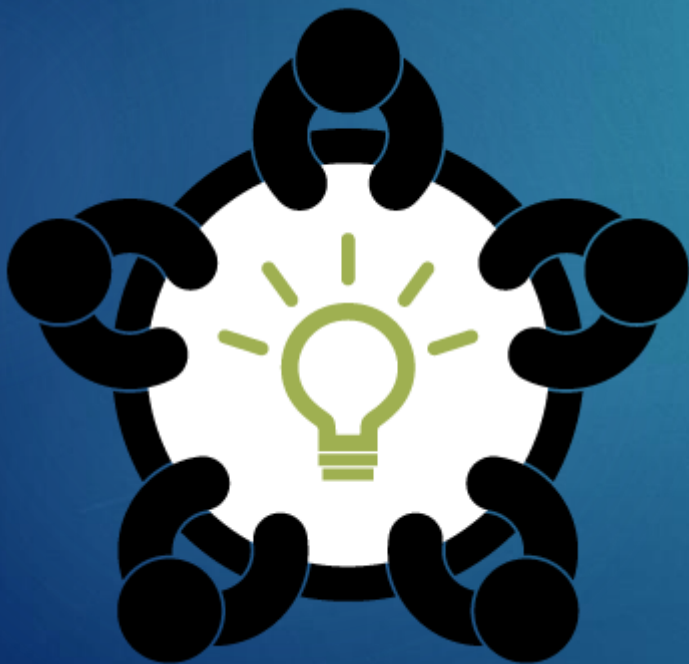


לעצום עיניים 	לספר מה מפריע לי 	לשבת בצד 	לקבל חיבוק 
לספור עד 10 	לצייר מה שקרה 	לנשום עמוק 	לשתות מים 

דוגמאות להתלבטויות הוריות

- ▶ ילד בן 3 שמחקה קולות של אזעקה
- ▶ ילדה בת 4 שיש לה בחילות בעת האזעקה
- ▶ ילד בן 4 שבונה ממד מקוביות ורוצה שהוריו ישחקו איתו
- ▶ הורים ששואלים האם לספר לילד על האזעקות בלילה וששהו איתו בממד
- ▶ ילד בן 5 ששואל את אח שלו על ילדים חטופים ?

תודה רבה על ההקשבה ! ▶



שאלות ? ▶