

שמתחשבים במאפייני החשיבה של הילדים בכל תקופה, בצרכים הרגשיים והחברתיים שלהם, במאפייני הקשר עם הוריהם, ובצרכים כלליים של ילדים בזמן משבר.

לתכנן את השיח, לאפשר הסחה, לא ללחוץ

בבואנו להסביר לילדים על מלחמה, יש להתחשב בשונות הרבה שקיימת באופן טבעי בין ילדים. ילדים בגילים שונים זקוקים להסברים שונים בגלל מאפיינים הייחודיים לכל קבוצת גיל. ההורים הם אלה שמכירים בצורה הטובה ביותר את ילדיהם, וההנחיה להורים היא לסמוך על היכרות זו ולפעול מתוך ידיעה שהבחירות ההוריות שלהם נכונות ויעילות.

נוסף על כך, ילדים שונים זה מזה ברמות המידע שיש לכל אחת ואחד מהם על המצב, בחשיפה שלהם למידע מבית ומבחוץ, באירועים, טראומטיים בחלקם, שאולי חוו בעבר, ובמידת החוסן שלהם ושל המשפחה כולה. לפיכך, אנחנו ממליצים להתייחס למסמך זה כאל הצעה לניסוח ההסברים שאתם ההורים תבנו באופן גמיש, ולהתאים את ההסבר לילדה או לילד שלכם, לגיל, לרמה הרגשית והחברתית, להבנה ולנסיבות החיים.

לפני שניגשים לשיחה עם ילדים על המצב, נדגיש שחשוב לתכנן אותה מראש – בכתב או בעל פה – עם אדם מבוגר אחר (ההורה השני או כל אחד אחר). כדאי להכין מראש מעין דף מסרים, ולא לאלתר באופן חופשי מדי. באופן כזה, גם אתם, ההורים, תרגישו מוכנים, רגועים ובטוחים יותר במהלך השיחה.

חשוב לנסות לנהל את השיחה במקום שקט יחסית. לפני השיחה, גם אם היא נעשית באופן ספונטני, חשוב לשאול את הילדים אם אפשר לשוחח איתם על הנושא. אין לכפות את השיחה על ילדים שאינם רוצים בכך.

הניסיון המצטבר מלמד שבעת השיחה כדאי לאפשר לילדים להפוך את השיחה לקלה יותר, לצחוק או לברוח לשיחה על נושאים אחרים. באופן דומה, לא נורא שהילדים יעסיקו את עצמם מדי פעם בטלפון או בכל דבר אחר שמסית את דעתם. ההמלצה היא לכבד את הצורך של הילדים להקל על עצמם כשהם חווים עומס

להסביר את הרוע

מאז פרוץ המלחמה נוצר צורך לתווך את הסיפורים הקשים והמראות המחרידים לילדים בכל הגילים. הורים מתחבטים כיצד להסביר מושגים כמו 'מלחמה', 'אויבים' ו'חטופים', ואיך לבשר לילדים על מוות של דמות קרובה. המחלקה לחינוך ולפסיכולוגיה של האוניברסיטה הפתוחה מציגה: כך נשוחח עם ילדינו על המלחמה.

ד"ר אביב נוף, אשחר שורק, ד"ר ליאור סברנבסקי, צוות ההוראה של הקורס פסיכולוגיה התפתחותית

מ אז פרוץ המלחמה, על ההלם והכאב הנלווים אליה, ילדים מבקשים לקבל הסברים בנוגע למצב. הורים רבים, גננות ואנשי חינוך פונים בעת משבר לאנשי ולנשות מקצוע כדי להתייעץ כיצד כדאי לנסח הסברים לילדים בגילים שונים על אודות המלחמה.

הפניות הללו עוסקות בשאלות כגון: האם יש בכלל צורך להסביר לילדים קטנים על המלחמה? כיצד יש להסביר לילדים מהי מלחמה? כיצד מסבירים את הצורך להיכנס לממ"ד? כיצד מודיעים לילדים בשורה מרה על מוות של בן משפחה או של מכר? איך כדאי להסביר להם מהם חטופים? וכיצד להסביר מה התרחש במתקפה בתחילת המלחמה?

ההלם הכרוך בזוועות שהתרחשו ובמלחמה עצמה מותיר גם את המבוגרים ללא מילים. ואולם, זו גם העת שבה ילדים מחפשים הסברים ברורים מהוריהם. בכתבה זו אנו מנסים למלא את הצורך העולה מהשטח לספק הסברים המותאמים לילדים, שאנו כפסיכולוגים, הבקיאים בתחומים ההתפתחותיים ובתחום הטיפול בילדים, ממליצים להשתמש בהם בבטחה בהתאם למאפיינים של הילדה או הילד הספציפיים. בכתבה זו נציע הסברים שונים לכל קבוצת גיל – הסברים



אנג'לינה פודלסני, בת 7,
ואמה, לאחר נחיתת רקטה
באשקלון, 10 באוקטובר
REUTERS / 2023.
Ronen Zvulun

ההלם הכרוך
בזוועות שהתרחשו
ובמלחמה עצמה
מותר גם את
המבוגרים ללא
מילים. ואולם,
זו גם העת שבה
ילדים מחפשים
הסברים ברורים
מהוריהם.

הכוונה של ההורה לספק תשובה משדרת מסר רגשי לא פחות חשוב.

נוסף על כך, חשוב לענות על השאלות גם כאשר הן חוזרות על עצמן, לא לבטל ולא להתרגז, להיות סבלניים, משום שהחזרתיות עוזרת לילדים לעבד את המידע ואת האירועים הקשים שהם חוו.

כאשר ההורים משיבים על שאלה של הילד או של הילדה שלהם, חשוב שיהיו **כנים** ככל שאפשר - לא מומלץ לשקר או להמציא נתונים שאינם מדויקים. עם זאת, חשוב לספק מידע בהתאם לגיל ולרמת הידע של הילדים, לדבר בשפה פשוטה, ולהשתדל לא להציף במידע ולא להוסיף מידע.

חשוב לא פחות להוסיף **תקווה** או עטיפה מרככת לתשובה שלנו כדי לתת לילדים תחושת ביטחון ושליטה. אפשר לייצר תחושת מוגנות בעזרת הרחקה של תיאור הסכנה בשני ממדים: במקום ובזמן - "רחוק מכאן יש מלחמה", "החלק הקשה כבר עבר". כדאי לזרוע תקווה ולספר שכשהמלחמה תיגמר נחזור לשגרה, או לספר שניצחנו בהרבה מלחמות בעבר וננצח גם בזה, או להסביר שאנחנו חזקים ושהעולם תומך בנו.

רגשי, ובעת הצורך אפשר גם להפסיק את השיחה ולחזור אליה במועד אחר. חשוב לא לכעוס עליהם אם הם מתעסקים במשהו אחר או רוצים לסיים את השיחה.

במהלך השיחה כדאי להתייחס למידע שיש לילדים בנוגע לנושא הנדון. אפשר לפתוח בבדיקה **מה** הילד או הילדה כבר יודעים **ולהתייחס לשאלות** שהילדים מעלים בעצמם. בתכנון השיחה כדאי לחשוב מראש על שאלות אפשריות (לדוגמה: "האם גם אני אמות? מה יקרה עם ישראל, האם המדינה תינצל? יכולים לחטוף גם אותי? האם תוכלו להגן עלי?") ולהתכונן אליהן מראש בעזרת הכנת תשובות לשאלות הקשות הללו ובעזרת מסמך זה.

שימו לב שייחבן שהילדים יעלו שאלות נוספות, כאלה שאי אפשר היה לחשוב עליהן מראש. במצב זה, כדאי לתת לשאלות תיקוף ולהבהיר שהן חשובות וראויות, ובוודאי שלא לבטל אותן כשאלות שטותיות. אם אנחנו לא יודעים מה לענות, אפשר לא לענות מייד. אפשר לומר לילדים שאנחנו צריכים לחשוב על התשובה לפני שאנחנו עונים. זכרו שטבעי שלא נוכל להשיב על כל השאלות באופן מושלם תמיד ובכל מצב, ולעיתים עצם

ילדים מבינים שקרה דבר מה. לא תמיד ברור להם מה אירע בדיוק, והמידע שיש להם הוא חלקי ומקוטע, ומבוסס על חלקיקי מידע שנקלטו בצורה לא מאורגנת. ללא הסבר ישיר, הם נוטים להשלים את המידע החסר מהדמיון, ולעיתים ההשלמה כרוכה בשילוב תכנים מפחידים. לפיכך, אנחנו ממליצים לנסות **לסדר את המידע** כסיפור הגיוני, עם התחלה אמצע וסוף, באופן ששומר ומארגן את הדברים עבורם.

במהלך השיחה נסו להיות קשובים לסימני מצוקה שהילדים מביעים, **תנו תוקף לרגשותיהם** ונרמלו אותם: זה בסדר לפחד, לכעוס, להיות עצוב או מבולבל, לבכות; גם אנחנו מאוד עצובים בתקופה הזו. **נחמו את הילדים**: מגע, למשל לטיפה או חיבוק, עוזר להרגיע את הגוף ולהחזיר את תחושת המוגנות, ולכן מומלץ להציע זאת לילד בכל גיל. כמו כן, הוסיפו מילים מנחמות כמו: "אנחנו ביחד ושומרים עליך" או "החיילים שומרים עלינו עכשיו".

אחד הקווים המנחים היעילים ביותר להורים כדי לשמור על מצב רגוע יחסית וכדי לסייע בוויסות הוא להשתמש **בהתבוננות רגשית לצורך הבנת צורכי הילדים** ולמתן מענה רגיש. אנחנו ממליצים להורים להבין מהם הצרכים של ילדיהם כעת, כיצד אפשר לענות על הצרכים הללו, מה המשמעות של ההתנהגות של הילד או הילדה, ומה הם מבקשים לספר לנו באמצעות אותה התנהגות. חשוב גם שכל הורה ישאל את עצמו למה הוא עצמו זקוק כעת כדי לתפקד, ולמה זקוקים שאר בני המשפחה.

הידע שלנו מלמד **שהחוסן של המבוגרים** הוא שיקבע במידה רבה את תגובת הילדים למצבי לחץ במלחמה. לפיכך, חשוב שההורים יזכירו לעצמם: "הילדים זקוקים לי, ואני כהורה מחויב להם, על אף הלחצים והקשיים שלי ושל המדינה. אני אנסה להיות קשוב, רגיש ומיטיב עם הילדים, אני אדאג לשמור על התפקוד ועל המסגרת, ואדאג לנחם אותם כשצריך". הניסיון מלמד **שהחוסן של ההורים משתפר בעקבות גיוס עצמי למשימות ההורות**.

זכרו שילדים זקוקים לרמת גירויים מסוימת, ובעת מלחמה הגירויים רבים מאוד ועלולים להציף אותם.

הטלוויזיה משדרת בקול רם, האזעקה צופרת בקולי קולות, המבוגרים כועסים וצועקים זה על זה בבית או בטלפון, ובמקרים רבים יש אנשים בסביבת המגורים יותר מהרגיל - כגון המשפחה המורחבת או חברים שבביתם המשפחה מתארכת. אנחנו יודעים שאי אפשר לנטרל לחלוטין את רמות הלחץ של ההורים. כולנו בני אדם וכולנו במצוקה עכשיו. עם זאת, מומלץ שההורים יעשו ככל יכולתם כדי לשמור על קור רוח ועל ויסות כללי. תגובה מווסתת וסביבה שקטה יסייעו לילדים. גם בתוך הממ"ד אפשר לדאוג לסביבה מווסתת באמצעות עיסוקים מרגיעים, ולא פעם גם בעזרת משחק עדין והומור.

בסוף השיחה חשוב להקפיד **להמשיך להיות עם הילדים** באופן רגשי ופיזי, אפילו רק לשבת לידם בשקט ולהימנע מלהשאיר אותם לבד. כדאי להדגיש שתשתדלו להישאר בסביבתם, ואם אתם, ההורים, לא יכולים לעשות זאת, דאגו שתמיד יהיה מבוגר שיהיה זמין ומוכן לדבר איתם, להקשיב או לשחק. הדגישו בפניהם **שחשוב שישתפו ויפנו בבקשה** לעזרה אם הם חשים מצוקה. הנה דוגמה למה שאפשר לומר בסוף השיחה: "אני איתכם כל הזמן ומתי שתצטרכו, וגם אם אינכם רוצים לדבר על זה כרגע, זה בסדר, אני אחכה. אם תרצו לדבר, אני כאן ואקשיב ואעזור לכם".

בסיום השיחה כדאי לשאול את הילדים **מה יעזור להם כעת**, אם הם זקוקים למשהו נוסף מאיתנו, ואם הם ירצו לעשות משהו איתנו. לדוגמה, אפשר להציע חיבוק, צפייה משותפת בסרט, משחק שולחן, אפייה משותפת או משחק בפלייסטיישן.

אנחנו ממליצים לבדוק עם הילד או הילדה אחרי השיחה מה מצבם. ובהמשך, לחזור ולשאול זאת במרווחי זמן, לפחות פעם או פעמיים, כדי לוודא אם אחרי השיחה עלו לילדים מחשבות או שאלות שהם היו רוצים לדבר עליהן.

תינוקות: להיות שם בשבילם

תינוקות וילדים קטנים, עד גיל שנתיים בערך, לא זקוקים להסבר מילולי מפורש על המלחמה. הסבר כזה יהיה לא מובן עבורם ומיותר. במקום זאת, יש לדאוג

בסוף השיחה חשוב להקפיד להמשיך להיות עם הילדים. כדאי להדגיש שתשתדלו להישאר בסביבתם, ואם אתם, ההורים, לא יכולים לעשות זאת, דאגו שתמיד יהיה מבוגר שיהיה זמין ומוכן לדבר איתם, להקשיב או לשחק.



הדס קלדרון בחדר בתה שהייתה החטופה סהה, קיבוץ ניר עוז. צילום: לע"מ / מעיין טואף

היחיד שלנו. נסו ליצור עניין עבור הילדים הקטנים, לשיר להם או לשחק איתם, ולחבק אותם הרבה. אפשר לשמוע חדשות באוזנייה אחת במהלך משחק עם הילדים, או לחלק תפקידים בין ההורים כך שהורה אחד מתעדכן והשני מעסיק את הילדים.

לסיום, זכרו שתגובות הלחץ של תינוקות וילדים הן נורמליות ואין לחשוש מהן או להניח שמדובר בהכרח בבעיה קשה. רוב הילדים יאותתו על המצוקה שלהם, ורוב ההורים ידעו לתת מענה הולם. הטבע צייד אותנו, המין האנושי, ביכולת הזאת.

גיל הגן: מסרים קצרים ומוחשיים

ראשית, נפתח בתיאור קצר של מאפייני החשיבה של ילדים בגיל הרך ובגיל הגן. החשיבה של פעוטות ושל

ליצור סביבה רגישה ומווסתת עבור התינוקות ועבור ההורים, עד כמה שהדבר אפשרי.

סביבה מווסתת מתחילה בשמירה על שגרה וביצוע הרוטינות הקבועות. יש לנסות לשמור על זמני השינה של הפעוטות, זמני הארוחות וזמני הפעילות. מומלץ להקדיש זמן לקריאת ספר או למשחק עם התינוקות בכל יום, ולנסות להימנע ככל האפשר מצפייה מרובה בטלוויזיה של ילדים קטנים, גם אם מדובר בערוצים שמיועדים לילדים בגילם. בזמנים הקשים הללו ילדים זקוקים אף יותר למגע אנושי, פיזי ורגשי כדי לבנות חוסן נפשי.

בעת הכניסה לממ"ד אנחנו ממליצים להיות עם הילדים ולא להתרכז כל הזמן בטלפון. ברור שחשוב להתעדכן ולדבר עם המשפחה, אבל חשוב שזה לא יהיה העיסוק

הבא: "אנחנו במלחמה, לפעמים יורים עלינו טילים ויש אזעקות (מומלץ להשמיע איך זה נשמע, אבל בעדינות). אם נשמע אזעקה, ניכנס לממ"ד ונהיה מוגנים שם. אנחנו נשמור עליכם, ואחרי זה נצא מהממ"ד והכול יהיה רגיל. אנחנו כל הזמן איתכם וכל בעיה שתהיה – נטפל בה".

גיל בית הספר: מידע אמין אך מעובד

ילדים בני 7-11 (תלמידי בית הספר היסודי) חשופים למידע על המלחמה ממקורות שונים, גם מעבר למידע שההורים מספקים להם. החשיבה של ילדים בגיל זה כבר מורכבת ומופשטת, אך מאפייני החשיבה שלהם אינם בשלים עדיין. לפיכך, הסברי ההורים על המלחמה צריכים להיות פשוטים אך אמינים, עם דגש על הסברים רחבים שממקמים את המצב בהקשר מלא יותר, ועם זאת על ההורה לתווך ולהעביר מסר מעובד לילדים כדי שהם יוכלו לחוש בטוחים ומוסטים.

ההנחיה למתן ההסברים בגילים אלו היא לספק מידע אמין, אך באופן מעובד ועטוף באופטימיות ובתקווה. שילוב של אמינות לצד תקווה ותחושת מוגנות יוצר מענה מרגיע.

נסו לתת לילדים הסבר רחב כדי שיבינו את התופעות שהם רואים בחדשות או שומעים עליהן מחבריהם. מומלץ לכלול בהסברים אמירה קצרה על הסכסוך האזורי לאורך ההיסטוריה, על הזכות שלנו לחיות כאן, ועל כך שאנחנו מגינים על עצמנו מול האויבים מאז קום המדינה ועד היום.

אנחנו ממליצים לשלב בהסברים ניסיון להרחיק את הסכנה, אך להקפיד לתת מידע אמין שתואם את המציאות. הרחקה צריכה להתייחס לכך שהסכנה מרוחקת מאיתנו במקום ובזמן. כך, למשל, אפשר להסביר שהמלחמה הייתה בשיאה לפני שבוע או שבועיים (הרחקה בזמן) ושעכשיו הצבא שולט במצב, ואנחנו עברנו מהגנה להתקפה. אפשר להסביר שהדברים הכי קשים התרחשו בדרום הארץ (הרחקה במקום), ואילו אנחנו נמצאים בצפון או במרכז, ולכן המצב שלנו פחות מסוכן. הסבר נוסף שכדאי לשלב הוא לגבי סוגיית ההפתעה שגם היא שייכת לעבר (הרחקה



אשקלון, מאי 2023.
צילום: Reuters/Amir
Cohen

ילדים שונה מזו של מבוגרים והיא מאופיינת במוחשיות (קונקרטיזציה), וחוסר יכולת לשלב מספר ממדים של מציאות מורכבת. המסר שנרצה להעביר צריך להיות קצר ופשוט, מוגדר ומוחשי. המסר לילדים צעירים יותר יכול להיות מלווה בתמונות (לדוגמה, תמונה של כיפת ברזל). חשוב שהשיחה תכלול הנחיות ברורות של "עשו ואל תעשו" (למשל, "כשיש אזעקה, אנחנו רצים לממ"ד") ותדגיש את המוגנות ("אימא ואבא ישמרו עליך, אנחנו נגן עליך ונגיד לך לעשות", "אנחנו חזקים והצבא חזק").

ילדים בגיל זה מבליים את רוב זמנם במשחק, ולכן ייתכן שלחלק מהם אפשר להוסיף היבטים שונים של משחק להסבר. למשל, אפשר לעשות תחרות ריצה לממ"ד או לשחק עם בובה שנמצאת באותו מצב מלחיץ. אפשר גם לעזור לילדים להבין את המושגים שמוצגים מטה בעזרת בובות ולהמחישם באמצעות ציורים. נוסף על כך, החשיבה של הילדים נעשית בדרך כלל מנקודת המבט שלהם, ולכן חלק מההסבר צריך לשלול את המחשבה שהדברים קרו באשמתם. למשל: "זה לא קשור אלינו ולא למה שאנחנו עשינו, זה לא צריך לקרות, וזה לא עונש על משהו. האויבים (או הרעים) פשוט רעים אלינו ואנחנו שומרים על עצמנו".

מאותן סיבות, ילדים עלולים לחשוב שהם נכנסים כעת לממ"ד משום שהם עשו משהו לא טוב. צריך לנטרל הטיה חשיבתית זו, ואפשר להיעזר בהסבר הפשוט

יש להפנות את הילדים לעשייה פעילה, כלומר לפעולות שהם עושים. ההסבר יכול להיות כזה: "כל אחד, גם אתה, יכול לעזור ולעשות משהו זה חשוב במיוחד עכשיו".

בזמן). ההסבר יכול להתייחס לכך שאנחנו לא יכולים להיות מופתעים פעמיים באותה צורה, ועכשיו אנחנו כבר מוכנים למלחמה, והצבא נלחם נגד האויבים שלנו.

כדאי לשלב בהסברים **תוכנית פעולה** ברורה לכל מצב. תוכנית פעולה מעודדת עמדה פעילה, ובכך היא מגבירה את תחושת המסוגלות והשליטה. למשל, כשמסבירים מהי מלחמה אפשר לומר: "כשתהיה אזעקה אנחנו ניכנס ביחד לממ"ד, נסגור את הדלת, נקשיב ביחד להנחיות, ולא נצא לשירותים עד שיגידו לנו שמותר לעשות זאת".

הנחיה כללית יותר היא להפנות את הילדים **לעשייה פעילה**, כלומר לפעולות שהם עושים. ההסבר יכול להיות כזה: "כל אחד, גם אתה, יכול לעזור ולעשות משהו וזה חשוב במיוחד עכשיו. אפשר להכין אוכל ולשלוח למי שצריך, לכתוב מכתב לחיילים או לצייר ציור, להתקשר למשפחה ולשאול מה שלומם, לעזור להורים, לסבא ולסבתא, לאחים, או לדאוג לעצמך...".

לבסוף, חשוב להדגיש את השיוך המשפחתי, ואת ההשתייכות לקהילה ולמדינה, משום שהדגשת

ההשתייכות מגבירה את תחושת החוסן. כך, למשל, בעת הסבר לגבי מצבי דחק (סטרס) שבהם מופיעות גם **תחושות גופניות**, אפשר לומר: "כשאנחנו לחוצים הגוף שלנו מגיב למצב. זה טבעי מאוד. יש ילדים שמרגישים את זה בדפיקות לב, יש ילדים שמרגישים צורך להקיא, ואצלך זה מתבטא ברצון לבכות ובעייפות. זה נורמלי וחשוב שיש לך יכולת להגיב ללחץ, זה שומר עלינו. אבל, חשוב לי להגיד לך שאחד הדברים שהכי עוזרים להתמודד עם לחץ בצורה טובה, זה לדעת שאנחנו לא לבד, שאנחנו מוקפים באנשים טובים שעוזרים אחד לשני. אנשים עוזרים, תורמים כסף ובגדים ומכינים אוכל, גם לחיילים וגם לאנשים אחרים שצריכים את זה. אנחנו לא לבד, אנחנו מדינה חזקה, אנחנו משפחה חזקה וכולם יודעים את זה. זאת עובדה, אף אחד לא יכול לשבור את זה".

כשקרוב משפחה מת: לספר את האמת בהדרגה

כשאדם קרוב נהרג, השיחה עם הילד צריכה לכלול אמירה ישירה וברורה על המוות ועל כך שהוא בלתי הפיך. מומלץ לספר לילדים באופן מדורג את הבשורת



חשוב להדגיש את
השיוך המשפחתי,
ואת ההשתייכות
לקהילה ולמדינה,
משום שהדגשת
ההשתייכות
מגבירה את
תחושת החוסן.

דריה פרשט, מקט
קרמנצקי וילדיהם נהוראי
10, ומאיה 5, מוסרים
עדות על הישרדותם
בממתקפת החמאס,
ועל כך שהם מסרבים
להתפנות מביתם
בשדרות, 17 באוקטובר
2023. צילום: REUTERS/
Violeta Santos Moura

לך תמיד. חשוב לי גם להגיד שאנחנו משפחה חזקה, יש לנו הרבה עזרה והרבה אנשים אהבו את יעל, ואוהבים אותך ואתנו. אנחנו נכאב ביחד ונתגבר ביחד, כי החיים חזקים".

ביגיל זה חשוב מאוד לבדוק אם הילדים מאשימים את עצמם בדרך כלשהי, ולעזור להם להבין שאין זו אשמתם. חשוב גם לתת מקום למגוון רגשות ולחשוב בכל יום על היום שלמחרת, מבלי לנסות להסתכל על העתיד הרחוק שנראה מאיים מאוד כרגע.

אם חשוב לאדם שמנהל את השיחה לכלול בהסבר מושגים גם לגבי חיי העולם הבא, יש להדגיש שהגוף הפסיק לפעול ושלא נראה את האדם הזה יותר.

גיל ההתבגרות: מינון נכון של רשתות חברתיות

מתבגרים חשופים לכל המידע הקיים, בדומה למבוגרים, ולעיתים גם לסרטוני זוועות של התעללות קשה מהרשתות החברתיות, וכדאי לנסות למנוע מהם להיחשף לתכנים נוספים. זכרו שאצל מתבגרים יש פער בין החשיבה המפותחת לבין היכולות הרגשיות שעדיין לא הבשילו במלואן. לפיכך, ההסברים צריכים להיות אמינים ומורכבים, אך גם עטופים עוטפים? ומווסתים.

ראשית, הסבירו למתבגרים שלא כדאי להיכנס לרשתות מסוימות (במיוחד טיקטוק, אינסטגרם, טלגרם ויוטיוב) כדי לא לראות את הסרטונים האלה, בגלל הנזק הנפשי שהם עלולים לגרום. חשוב לציין במפורש שטראומה יכולה להיווצר גם מתוך צפייה בסרטונים איומים בזמן מלחמה, ושאיפה אדם לא צריך לחוות או לראות כאלה זוועות. הסבר נוסף שבגללו כדאי להימנע מהרשתות הללו הוא שהסרטונים עלולים להיות חלק מהתעמולה והלוחמה הפסיכולוגית נגדנו. הסרטונים הם חלק מהמתקפה של האויב והם נועדו להחליש אותנו, ולא נרצה לשתף פעולה עם האויב. אפשר להוסיף שאנחנו רוצים לשמור על כבוד המתים והמשפחות. הסבר כזה פונה אל המוסר של המתבגרים. נוסף על כך, אפשר לומר להם שאם הם בעצמם מעבירים מידע, המידע יכול להגיע לפעמים לילדים צעירים או רגישים יותר, או לילדים שנפגעו או איבדו קרובים במלחמה.

כדי להקל על תגובת השוק האפשרית. אפשר להתחיל בכך שהאדם נפצע קשה, היה לו פצע קשה מאוד, והוא נאבק כדי לשרוד, הגיע לבית החולים ושם הרופאים ניסו לעזור לו, אבל היה קשה מאוד. לא צריך להאריך מדי, אבל בסוף התיאור יש להגיע באופן ישיר וברור לכך שהאדם מת.

מומלץ להוסיף את פרטי האירוע שבו האדם נהרג, אך להקפיד לא לחשוף מידע מפחיד או לבטא חוסר שליטה. למשל: "יעל הלכה להילחם (או הייתה באזור עזה), ונפגעה ונפצעה קשה מאוד. הרופאים ניסו להציל אותה ולא הצליחו. אני יודע שאתה מבין מה זה למות,



הלווייתו של אלברט מיילס, בן 80, שנרצח בביתו בקיבוץ בארי. קיבוץ רביבים, 30 באוקטובר 2023. צילום: REUTERS/ Evelyn Hockstein

אבל חשוב לי להסביר בכל זאת. מתה זה אומר שהיא נגמרה, שהיא כבר לא חיה, שהגוף שלה כבר לא מתפקד יותר, והלב שלה הפסיק לעבוד. זוכרת שדוד ארז כבר מת והפסיק לחיות, זוכרת אותו? הוא לא יחזור אלינו וקברו אותו באדמה. אנחנו זוכרים אותו, והוא איתנו בלב תמיד, אבל הוא לא איתנו כאן יותר. יעל מתה כי האויבים הרגו אותה. עכשיו היא כבר לא סובלת ולא כואב לה. כל תגובה שלך תהיה נכונה, ואנחנו איתך עכשיו ובכל זמן שתצטרך. גם אם לא תרצה לדבר על זה כרגע אנחנו כאן, ואם תרצה לדבר על זה נקשיב ונעזור

תופסים מחסה במהלך מתקפת רקטות בקיבוץ כפר עזה, בדצמבר 2017. צילום: Imago / Alamy Stock Photo



נרצה להעביר
למתבגרים מסר
שחשוב להיות
בקשר עם החברים
והמשפחה, גם דרך
הרשתות חברתיות
הרגילות (וואטסאפ,
דיסקורד וזום).
החברים בגיל הזה
מתפקדים כמשפחה
שנייה שמעודדת
ושומרת על החוסן
הנפשי, ולכן שמירה
על קשר איתם
חשובה מאוד.

המסר הנוסף שנרצה להעביר למתבגרים הוא שחשוב להיות בקשר עם החברים והמשפחה, גם דרך הרשתות החברתיות הרגילות (וואטסאפ, דיסקורד וזום). החברים בגיל הזה מתפקדים כמשפחה שנייה שמעודדת ושומרת על החוסן הנפשי, ולכן שמירה על קשר איתם חשובה מאוד. לכן, כדאי שתעודדו מפגשי זום חברתיים או מפגשים פנים אל פנים במידת האפשר.

מתבגרים, מעצם היותם מתבגרים, הם נוטים פעמים רבות להסתגר, להישאר שעות ארוכות בחדר שלהם, ולא לשתף את ההורים במה שקורה להם. רצוי להגיע אליהם באופן יזום ופעיל, אך לא חודרני. אפשר לבקש מהם להיכנס לחדר שלהם, לבקש מהם לצאת לסלון, ולנסות להבין איתם מה מצבם ואם הם צריכים משהו. אם הם לא יכולים להיעזר בהורים, אפשר להציע להם להיעזר בדמויות אחרות שאיתם הם מצליחים לתקשר (הדודה המגניבה, הסבא ואפילו החברים הקרובים).

חשוב לדעת שמתבגרים רבים עלולים להגיב בצניניות או בהומור שחור. אל תכעסו עליהם. גם זו דרך התמודדות, והיא אפילו יעילה. יש להתייחס אליה בהבנה ובקבלה.

לצערנו, המתבגרים כבר נחשפו להמון מידע וצפו בזוועות. באופן טבעי הם אינם מצליחים לעבד את הרגשות הקשים לבד, וחלקם אף חרדים ולא מסוגלים להירדם בלילה. הם לא תמיד יחשפו את זה בפנינו, ואולי גם ינסו להסתיר את העובדה שצפו בסרטוני זוועה, כדי שלא נכעס עליהם שעשו זאת. נסו לשמור על ערוץ שיחה פתוח עם המתבגרים, לדבר איתם ולשמע מהם על הרגשות והפחדים שמתעוררים בהם, בלי להשמיע דברי תוכחה והאשמה על עצם הצפייה בסרטונים.

אם התגובות של המתבגרים קשות, מומלץ להתייעץ עם אנשי בריאות הנפש כיצד לעזור להם לעבד ולעכל את התכנים שנחשפו אליהם. אפשר לפנות ליועצת או לפסיכולוגית דרך בית הספר או לחפש אנשי טיפול אחרים. מתבגרים הם ילדים שנראים כמבוגרים, אך בסיס הידע שלהם והיכולות הרגשיות שלהם לא תמיד תואמים את החזות שלהם. לכן יש לבדוק מה הם יודעים ולנסות לארגן עבורם את רצף האירועים בצורה הגיונית. גם בגיל ההתבגרות יש להסביר שמרבית האירועים הקשים האלה הסתיימו, שהצבא מאורגן עכשיו, ולכן אנחנו מוגנים יותר.