



SAFESCHOOL
ANALYTICS

איך לדבר עם ילדים על המלחמה בישראל?

מאת ליאת דותן
הפסיכולוגית החינוכית של סייף סקול

איך לדבר עם הילדים על המלחמה בישראל?

מאת ליאת דותן, הפסיכולוגית החינוכית של סייף סקול

לאור האירועים הקשים שפקדו את מדינת ישראל ב-7.10.23 ונוכח ההכרזה על מצב מלחמה, להלן מספר המלצות כיצד לתווך לילדים את המציאות המורכבת: האירועים הביטחוניים והאווירה כפי שמשתפת בתקשורת וברשתות החברתיות, משפיעה על כולנו המבוגרים והילדים. לצוותי החינוך ולהורים יש תפקיד משמעותי ויכולת לסייע לילדים להתמודד עם המצב ועם ההצפה במידע אליהם הם נחשפים, לחזק את תחושות המוגנות ואת החוסן הנפשי שלהם. אמנם לא נוכל לשנות את המציאות החיצונית אבל נוכל ללמד את הילדים איך להתמודד איתה.

איך נעשה את זה?

נתחיל בדבר החשוב ביותר שכדאי לדעת ולזכור במצבים כאלה: הפרשנות של הילדים של המצב, מושפעת מאוד ממה שהם רואים בעיניים של המבוגרים שסביבם. הם לא זקוקים למילים, מספיק מבט של הילד אל פניו של המבוגרים המשמעותיים להם על מנת להרגיש אם הם מודאגים או רגועים וכך לפרש את המציאות. לכן חשוב שהתגובות של המבוגרים יהיו מווסתות, רגועות ויהוו מודל לילדים, לאיך מתמודדים במצבי לחץ ומצוקה.

בשביל שתוכלו לתמוך ולסייע לילדים, חשוב שתהיו מודעים לרגשות שמתעוררים בכם. צרו לכם את המקום מות שבהם אתם מקבלים, תמיכה, הרגעה ומקום לשתף ולעבד את הדברים. כמו בהוראות הבטיחות במטוס- במצב חירום המבוגר מונחה לשים את מסכת החמצן קודם כל עליו ורק אז על הילד, בשביל שיוכל לעזור לו!

הסבירו לילדים בשפה ברורה המותאמת לגילם מה קורה. תארו להם את העובדות בצורה מאורגנת, רגועה ורגישה. שאלו אותם מה הם יודעים על מה שקורה, הקשיבו להם, לשאלות שלהם, ארגנו את המידע והימנעו מכניסה לפרטים מיותרים.

עודדו את הילדים לשתף ברגשות והמחשבות שלהם. תנו מקום לכל קשת הרגשות והעבירו את המסר, שהרגשות האלה הן תגובה טבעית ונורמלית במצב של קושי. זכרו שלכל ילד יש את הדרך שלו להביע את עצמו. חשוב לעזור להם לבטא את עצמם בדרכים יעילות במקום בהתנהגות. זה יכול להיות במילים, זה יכול להיות במשחק, בציור, בסיפור, בתנועה וספורט או בכל דרך יצירתית שתבחרו. ההבעה והשיתוף מפחיתים את תחושת המצוקה ומחזקים את תחושת הביטחון ויכולת ההתמודדות.

תנו תוקף לרגשות, השתדלו לא לבטל או לומר "אין מה לדאוג", אלא "זה באמת קשה ולא נעים שזה קורה" ובו בזמן העבירו מסר בטוח ומחזק של הרגעה אופטימיות ותקווה - כמו למשל "יש לנו עם חזק, שהתגבר על הרבה קשיים לאורך הרבה שנות היסטוריה", "יחד נמצא את הכוחות שיש בנו כדי להתמודד ולהתגבר".

השתדלו לתת לילדים כמה שיותר תחושת ודאות ויציבות בתוך תחושת אי הודאות הקיימת. שימרו על השגרה ועל רצף החיים עד כמה שניתן, השגרה מעבירה מסר של שליטה ורציפות. נסו להקפיד על ארוחות משפחתיות, לשים את המסכים בצד לאפשר זמן משפחתי, מגע וחיבוק, שנותן תחושת ביטחון ותמיכה. הזכירו לילדים שזה מצב זמני שלאחריו יחזרו לשיגרת החיים הרגילה שלהם.

כדאי להמנע משיחות מעל הראש של הילדים ולהפחית חשיפה לאמצעי התקשורת. בגילאים הצעירים יותר קל לנו לסנן את המידע, אצל הילדים הבוגרים יותר, שחשופים לרשתות החברתיות, אנחנו לא יכולים למנוע לגמרי את החשיפה, אבל יכולים לתת להם כלים להתמודד עם אינפורמציה מציפה- לעזור להם להבין שאמנם אין שליטה על התכנים שמגיעים, אבל יש שליטה על משך החשיפה! ברגע שמזהים שמהווה שעושה להם לא נעים, הם יכולים לבחור אם להמשיך לצפות- למשל להחליף ערוץ, לגלול לדבר הבא או לצאת מהמסך. לעזור להם לפתח חשיבה ביקורתית, להעלות מודעות לפייק ניוז ולכך שהחשיפה עשויה לגרום לטראומה משנית, להגביר תחושות לא נעימות ופחדים, שבאפשרותם למתן ולהרגיע. עודדו אותם לספר לכם על תכנים אליהם נחשפו, הקשיבו בלי שיפוטיות ועזרו להם לעשות סדר באינפורמציה.

לעודד שיח פרו חברתי - שימו לב אם הילדים נקלעים לשיח תוקפני או אלים והבהירו את החשיבות במיוחד בימים אלה של ניהול שיח של הקשבה וכבוד הדדי, גם כשלא מסכימים עם דעתו של האחר.

עיצור לילדים למצוא את הכוחות הפנימיים שלהם ועודדו אותם לקחת על עצמם תפקידים שנותנים משמעות- בהתאם לשלב ההתפתחותי של הילד וליכולותיו, למשל עזרה בארגון הבית, בייסיטר, עזרה לחברים או בגילאים הבוגרים יותר להתנדב למען אחרים. היכולת לעזור לאדם אחר ולהרגיש משמעותי תורמת לרווחה הנפשית של כולנו.

האם הילדים משדרים מצוקה? שימו לב אם הילדים מגלים סימפטומים של מצוקה, חלקם ידברו על הלחץ באופן ישיר, חלקם יסתגרו וחלקם עשויים לבטא את הקושי בסימפטומים התנהגותיים. מצבים כאלה באופן טבעי עשויים לעורר רגרסיה התנהגותית, זכרו שזה זמני. לכל ילד יש את הדרך שלו להביע את עצמו, זה תלוי בסגנון האישי של הילד ובגיל שלו. במיוחד בתקופה של סערות חיצוניות, חשוב לגלות גמישות, אמפתיה וסבלנות, בצד הכוונה והחזקה. השתדלו לא להיקלע למאבקי כח של משמעת אלא להישאר בעמדה תומכת ומכוונת לעשייה חיובית.

אם בכל זאת אתם רואים סימפטומים של מצוקה והתנהגויות כמו הסתגרות, הימענות מפעילות, תוקפנות, חוסר תיאבון או קשיים בשינה, חשוב שתפנו לייעוץ ולעזרה ליועצת, פסיכולוגית או גורמי תמיכה נוספים בבית הספר או ברשות המקומית. העבירו לילדים את המסר שהם לא לבד שתמיד הם יכולים לפנות אליכם המבוגרים המשמעותיים לעזרה. להיות יחד עוזר להתמודד ולהתגבר על אתגרי התקופה.

*הכותבת היא פסיכולוגית חינוכית, חברת SafeSchool (סייף סקול) הפועלת ליצירת אקלים בטוח לילדים ונוער



מוזמנים לצפות בתכנים נוספים במערכת SafeSchool, שפתחנו לכולם לאור המצב הבטחוני:

עבור כיתות א-ג:

[כוכב הילדים רועיקי מצחיקי- מתאמנים ביחד](#)

[מיכל ינאי - מיינדפולנס](#)

[מה נשמע - איך נשכר את היום?](#)

[איך זה מרגיש כחד- ניב שרייבר](#)

עבור כיתות ד-ו:

[הגימר שי בן בסט - מר שיבולת](#)

[סא"ל טלי ורסנו אייסמן- מסבירת פיקוד העורף לילדים](#)

[יובל מלחי- כיצד מתקופות קשות יוצאים גם דברים טובים](#)

[איך מתרגלים אושר- יהודית כץ](#)

עבור כיתות ז-ט:

[גיה באר גורביץ: הומור וצחוק ככלי להתמודדות עם המצב](#)

[ליפול ולקום- יוגב מלכה](#)

[יהונתן דורון -לקחת הקושי ולנתב למקום חיובי](#)

[פריצה לוואטסאפ- דורון הרמן](#)

עבור כיתות י-יב:

[היוצר והזמר יהל דורון \(מהצמד גיא ויהל\)](#)

[הזמרת והיוצרת יסמין מועלם](#)

[דורון הרמן - פייק ניוז](#)

[לנצח ביחד: יומן אולימפי- פיטר פלצ'יק](#)