

שלושה צעדים שיסייעו לכם לעבד עם הילדים מציאות של מלחמה

יצירת נרטיב, אשרור רגשות ונטיעת תקווה: מודל ה-CPP שפותח עבור ילדים בטרומה והוריהם הוא כלי ממש שיכול לעזור להתמודד עם התחושות והפחדים הקשים שפוקדים אותנו ואת ילדינו בעת הזו. העובדת הסוציאלית ד"ר איילת נועם רוזנטל מסבירה איך להשתמש בו ומדוע הרחקה איננה בהכרח הרגעה

נטע הלפרין

15, 16:08 באוקטובר 2023

התראות במייל

אי הוודאות ממשיכה לאפוף אותנו, וכולנו על הקצה; ישנם ילדים שהשגרה שלהם התערערה לחלוטין, ילדים שפוננו מבתיהם, ילדים שהוריהם נטרפים מדאגה לאהוביהם או אבלים על מותם, וכמובן ילדים שחוו תופת, וראויים למאמר נפרד.

אין פלא שהרשת מלאה בעצות להרגעה. צריך להרגיע את הילדים בחדר המדרגות או בממ"ד, צריך להרגיע את הילדים שקרובים לקו העימות וחיים תחת שריקות טילים ופגזים, צריך להרגיע את הילדים שלא הולכים לגן, לבית הספר או לחוגים, שקולטים שברי שיחות, שמחלישים לידם את הטלוויזיה, שבנייד שלהם עלולים לצוץ תכנים שלא נרצה שיכירו, לעולם.

איך אפשר, אם כן, להרגיע את הילדים כשאנחנו עצמנו בסטרס מתמשך, בתוך מועקה שאין לה תחתית? ד"ר איילת נועם רוזנטל, מרצה במכללה האקדמית הדסה-ירושלים ועובדת סוציאלית במכון חרוב, מבקשת להרחיב את המושג "הרגעה", ולדבר גם על ויסות.

"ויסות הוא לא רק הרגעה, הוא גם היכולת שלי להרגיש מגוון רב של רגשות", היא מסבירה. "זו היכולת להגביר, או להפחית את העוצמה והביטוי של הרגשות בהתאם לסיטואציה. זו מיומנות שנרצה לעודד בקרב הילדים שלנו כעת, כי בימים כאלו, של

מתח מקסימלי וחוסר וודאות, מה שמתערער אצל כולנו הוא החוסן הנפשי ויכולת הוויסות שלנו".

מה שאת אומרת בעצם, הוא שההרגעה לבדה היא לא המטרה היחידה.

"יותר מזה. הרבה פעמים, מרוב שאנחנו רוצות להרגיע, מרוב שאנחנו רוצות לגונן על הילדים שלנו מפני הדברים הקשים שקורים סביבנו, אנחנו מזהות הרגעה עם הרחקה של הדברים, הדחקה שלהם. בשבוע האחרון זו משימה לא קלה: אני שומעת מקולגות וחברות שהן ממש צריכות רגע ללכת לשירותים ולבכות שם כדי לא לבכות ליד הילד שלהן".

אבל ילדים לא חיים בוואקום. המידע מגיע, נועם רוזנטל מזכירה. "הם חשופים אליו בלי שנרצה - שומעים אזעקות, רצים למקלט, זה חלק מהמציאות שלהם. פרופסור אליסיה פ. ליברמן, מומחית לטראומה בגיל הרך ומנהלת התוכנית לחקר טראומת ילדים בבית החולים הכללי צוקרברג בסן פרנסיסקו, אומרת תמיד שילדים הם התצפיתנים הכי טובים, והפרשנים הכי גרועים. כלומר, אם לא ניתן להם הסבר או פשר למצב, מותאם גיל ומותאם שלב התפתחותי כמובן, אנחנו מפקירים אותם להסברים שלהם. וכדאי לזכור: ההסברים של הילדים למציאות במצבי משבר הם תמיד שליליים יותר מהמציאות עצמה, לא משנה כמה קשה היא".

כשהילדות שלי שמעו השבוע מידע קשה, האינסטינקט שלי היה להכחיש.

"הנטייה שלנו היא להיבהל ולומר, 'זה לא קרה, זה לא היה. אתה לא צריך להתעסק בזה. אל תחשוב על זה בכלל'. לפעמים אנחנו אפילו כועסים על הילד, למשל על שלחץ על לינק ונחשף לתוכן קשה, או נוזפים בו כי קלט מידע קשה וחלק אותו עם אחיו הקטן. כל זה טבעי, אבל אנחנו צריכים לזכור שגם הילדים הם חלק מהמציאות ולא להתייחס אליהם כאובייקטים בסיטואציה, גם אם הכוונה שלנו טובה. הם זקוקים לנו על מנת להבין את המציאות ומגיע להם הסבר".

עוד לא הצלחנו להסביר לעצמנו מה קרה וקורה.

"אין ספק. אבל אני חושבת שצריך לשר לילד שאנחנו לא נבהלות מכך שהוא בא אלינו עם חומרים קשים, או מכך שקשה לו. שאנחנו כאן בשבילו. זה לא קל; למעשה, זה אתגר גדול, במיוחד שאנחנו בעצמנו לא מווסתות, ויש בנו רצון כל כך גדול להגן עליהם מהמציאות הקשה. אבל עדיף להיות איתם בסיטואציות הקשות מאשר להשאיר אותם לבד".

כיצד מרגיעים את הילדים מבלי להכחיש את קושי? יש לא מעט שיטות להרגעה כאן ועכשיו: טכניקות נשימה; מיינדפולנס; פעילות גופנית קלה, אפילו בחדר או בממ"ד, לשחרור לחץ; עיסוי קל ולחיצה בין הגבות יתרום להפגת המתח בין העיניים, סיבובי ראש עדינים ירפו מעט את המתח בצוואר; קוביית שוקולד מרגיעה מיידית ומשפרת את מצב הרוח; וחיבוק ממושך ינחם, יקרב ויפריש אוקסיטוצין שאנחנו זקוקות לו כל כך.

עוד כמה עצות פרקטיות, מטעם מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס, עמותה לילדים בסיכון: **תרגיל לאיזון הגוף** - לכווץ לכמה שניות את כל הגוף או לכווץ ולהרפות קבוצות שרירים שונות בגוף. לכווץ חזק את האגרופים, אחר כך להרים את הכתפיים גבוה, אחר כך לקמט את כל הפנים, אחר כך את הבטן, לפרוש את אצבעות הידיים והרגליים לרווחה, לכמה שניות, ואז להרפות. מלבד ההרגעה המיידית, זו דרך נעימה ואפילו מצחיקה להעביר את הזמן וגם משחק שאפשר לשחק בתורות ולתת לילד להרגיש שהוא בשליטה, בהיותו זה שמחליט איזה איברים לכווץ כרגע.

נשימה איטית היא דרך נוספת להורדת מתח ולחזרה לתפקוד ברגעים של קושי: שואפים אוויר באופן רגיל, אבל נושפים לאט לאט, בקצב שנוח לנו. נשימה איטית צריכה להיות ללא מאמץ, בלי לשאוף את האוויר עמוק מדי. את האוויר נושפים דרך השיניים, אפשר לעצום עיניים ולהרגיש איך הבטן שלנו שוקעת, ואיך היא מתמלאת שוב באוויר עם השאיפה הבאה; אפשר להניח את היד על הבטן ולהרגיש אותה נעה.

התמודדות עם מחשבות טורדניות שעולות במצבי דחק, תיעשה באמצעות שיטת ארבעת הצעדים:

- 1. לזהות** את המחשבה שצצה לנו בראש: זו מחשבה שמופיעה לרוב במוחנו כמו עובדה חדשה שצצה פתאום, ללא שליטה.
- 2. להציב סימן שאלה** - האם המחשבה הזו באמת נכונה, האם זו עובדה שנכונה תמיד?
- 3. לנסח מחדש** את המשפט, למשל: במקום, ככה זה יהיה תמיד, אני אומר לעצמי, אני מפחדת שככה זה יהיה תמיד.
- 4. ליזום פעולה** שתגרום לי להרגיש טוב יותר, ולא לתת להרגשה הזו לקבוע לי את מצב הרוח. עשייה תגרום לי להרגיש מוגנת, ולהיות מסוגלת לדמיין עתיד בטוח יותר.

בנוסף להפחתת חרדה, כדאי לחשוב כיצד ליצור שגרה וסדר יום עבור הילדים, אומרת נועם רוזנטל. "כשאנחנו נותנות תחושה של קביעות בתוך הלא נורמלי, זה מסייע לילדים לחוש מקורקעים יותר, ולכן אני ממליצה לקבוע כמה עוגנים ביומיום: לפתוח

את הבוקר, לבנות איתם לוח זמנים שעשוי להיות גמיש, אבל הם עדיין יידעו שליום יש מבנה ומסגרת".

בתוך השגרה היחסית הזו יש גם את הריצה לממ"ד, לחדר המדרגות או למקלט, שילדים רבים חווים אותה כמלחיצה ביותר. מחקרים מראים שמה שעוזר ברגעים כאלה הוא לתת לילדים תפקידים: בהישמע האזעקה, את לוקחת איתך את בקבוק המים שהנחנו מראש ליד הדלת, אתה לוקח איתך ספר שבחרנו יחד, את שואלת אם כולם בסדר - כשאנחנו מרגישים שאנחנו עושים משהו, זה מאוד מרגיע את מערכת העצבים".

שלוש נקודות משנות חיים

מודל שנקרא Child-Parent Psychotherapy (CPP), אותו פיתחה פרופ' ליברמן לילדים צעירים בטרומה והוריהם, או המטפלים שלהם; עשוי להיות "משנה חיים", לדברי נועם רוזנטל. "ה-CPP התחיל בחדר הטיפול, אבל בהמשך נוכחנו שאת לא חייבת להיות אשת מקצוע די לעשות בו שימוש ולדבר דרכו עם הילדים על דברים קשים".

המודל בנוי כמשולש. בקודקוד הראשון שלו הוא יצירת נרטיב על מה שקורה. "זה לא חייב להיות דיבור על המלחמה כולה; אפשר לדבר על העובדות: למשל, ילדה שבעת האזעקה היתה עם ההורים שלה מחוץ לבית, והיתה צריכה להיכנס למקלט של בניין אחר, או לצאת מהאוטו ולהישכב על הרצפה. נוכל לומר לה: 'אתמול היו אזעקות, ובאחת האזעקות היינו מחוץ לבית. את נבהלת מאוד והיינו צריכות לשכב על הרצפה' - ממש לתאר מה קרה", היא מבהירה. "ככל שמדובר בילד קטן יותר אני אתן תיאור קצר יותר ואשתדל להיצמד לרמה החושית: 'שמענו אזעקה, אנשים צעקו, רצנו לבניין, ירדנו מהר במדרגות, היינו צמאות, שתינו מים וכדומה'".

הקודקוד השני הוא התייחסות לסימפטומים או להתנהגות שהילד או הילדה מפגינים, לאופן שבו המצוקה שלהם באה לידי ביטוי. "אפשר לומר, 'אתה יודע, שמתי לב שמאז שהתחילו האזעקות, בכל פעם שיש רעש אתה קופץ', או, 'שמתי לב שקשה לך להירדם בלילה', או, 'לאחרונה את מתלוננת על כאבי בטן, או מציקה לאחייך הקטן'".

"חשוב לדעת, שהרבה פעמים הסימפטומים של ילדים יהיו גופניים או התנהגותיים", היא מסבירה. "ברגעים האלה הנטייה שלנו היא לרצות לחנך, אבל כדאי דווקא לומר - 'אני רוצה להגיד לך שזה קרה להרבה ילדים ששמעו אזעקות כמוך'. כלומר: לומר לילד שמה שקורה לו הוא הגיוני, ויש לו סיבה. במקום לומר מה לא בסדר בו, לספר מה בעצם קורה לו".

לפעמים מתוך השיחה הזאת עולים תכנים קשים - מחשבות שהילד חושב, חרדות, ביטויים ששמע וטורדים את מנוחתו.

"חשוב לשדר לילד שאנחנו לא נבהלים מכך שהוא בא אלינו עם תכנים קשים, שאפשר לדבר איתנו. הייתי אומרת, 'אני כל כך מצטערת שנחשפת לזה. ילדים בגיל שלך לא צריכים לדעת על דברים כל כך כואבים וקשים'. ואז הייתי שואלת אם יש לו שאלות, מאפשרת עמדה סקרנית שתתן לו מקום לחלוק את המחשבות והרגשות שלו, לספר מה מפריע לו ובאמת להיות שם בשבילו.

"אפשר גם להגיד שאין לי תשובות, כי לא תמיד יש; ועדיף גם לתאר את המצב בתוך הקשר, למשל, 'כל כך קשה לשמוע את זה כי זה כל כך נדיר, אבל מה אתה חושב על זה?', לאפשר לשיחה לקרות, לא לרוץ ישר לפתרונות".

הקודקוד השלישי באדפטציה של נועם רוזנטל למודל ה-CPP מוקדש לעזרה ותקווה. "אחרי שדיברנו עם הילד על הסימפטומים ותיקפנו את הרגשות שלו, אפשר לומר, אתה יודע, אני פה. והתפקיד שלי הוא להיות איתך ולשמור עליך, ולעזור לך לעבור את התקופה הזאת". אפשר להכניס אלמנטים שנותנים תקווה, "כמו, אתה יודע, הצבא עושה עכשיו הכל כדי שיהיה פה שקט. היתרון במודל הזה הוא מטרתו הגלויה והמודעת לאזן בין הרצון להרגיע את הילדים, לבין ההתעקשות לדבר על הדברים ולתת להם פשר, גם אם הם קשים".

יש אפשרות שמסיבות שונות ארגיש שאני לא יכולה לדבר עם הילדים שלי על נושאים כאלו ואחרים. במקרים כאלו, ממליצה נועם רוזנטל, שווה לשקול התייעצות עם איש מקצוע, "לא לחשוש לבקש עזרה. ובכלל, צריך לזכור שאם אנחנו רוצות לדאוג לילדים ולסייע להם, אנחנו חייבות לסייע לעצמנו. כמו שלפני טיסה מזכירים לנו שבמקרה חירום אנחנו צריכות לעטות את המסכה על עצמנו ואז לטפל בילדים שלנו, גם כאן כדי להיות בשביל הילדים אנחנו צריכות להקדיש תשומת לב גם לעצמנו ולמה שאנחנו מרגישות וחוות".

כלומר, עדיף להיות יחד ולדבר על סוגיות מורכבות, מאשר להשאיר את הילדים לבד, כך שהרגעה כרוכה בדיבור על סוגיות לא מרגיעות בכלל.

"המחיר של דיבור חודרני על דברים קשים הוא משהו שאדע לתקן. אם, למשל, דיברתי עם הילד על משהו שהכאיב לו והסעיר אותו, אני יכולה להכיר בכאב הזה ולומר לו, 'אולי לא היינו צריכים לדבר על זה', או 'נדבר על זה כשתרצה, אם תרצה'. אבל אם לא אשאיר פתח לשיחה, המסר שאני מעבירה הוא שזה דבר גדול מדי או מפחיד מכדי לדבר עליו, והוא לא יפנה אליו יותר כדי לדבר על דברים קשים. הדבר

המשמעותי לילדים, בשגרה ובחירום, זה הורה בוגר, חזק, חכם וזמין במילים ובאהבה שלו. זה הפקטור המשמעותי להרגעה בימים האלה".

נטע הלפרין | משפחה

כתבת מדור משפחה ויחסים לענייני נוער, צעירים-בוגרים והגיל השלישי.

כתבת מדי שבוע את "להיות הורה", מדור שאלות ההורים של "הארץ". שאלות ניתן לשלוח במייל family@haaretz.co.il

להצעות נוספות - neta.halperin@haaretz.co.il

לחצו על הפעמון לעדכונים בנושא:

 ילדים  הורים  הורות  פוסט טראומה