

הורים יקרים,

בימים הקרובים אמורה לצאת לדרך עסקה להשבת החטופים. לאחר תקופה ממושכת של מלחמה, רוויה במתחים, באובדנים ובתהפוכות במציאות ובחוויה הרגשית של כולנו, אנו מצפים לשובם של החטופים לישראל כשעננת חוסר ידיעה לגבי מצבם מרחפת מעל. אלו ימים שעשויים לעורר בנו תגובות שונות ורגשות עוצמתיים כמו כאב, חרדה, שמחה, הקלה, כעס וכן גם בלבול ורגשות סותרים בו זמנית כמו עצב לצד התרגשות.

ילדים מרגישים את הוריהם ועשויים להיחשף לתגובות ההורים ולמידעים שונים אודות המתרחש, מה שיכול לעורר שאלות ורגשות מגוונים. האתגר גדול אף יותר, כאשר מדובר בילדים אוטיסטים בגיל הרך, המאופיינים בשונות בהבנת המציאות וברמת חרדה גבוהה הנובעת מאתגרים תקשורתיים, שונות בעיבוד ובויסות מידע וקשיים סנסוריים נלווים.

להורים כדמויות ההתקשרות המרכזיות, תפקיד משמעותי ביצירת משמעות לאירועים שהילדים חווים, בתיקוף החוויה הרגשית שלהם ובארגון, תיווך והבניית המציאות באופן שלא יציף ויסייע לחיזוק תחושת הביטחון של הילדים. תפקיד זה מצריך רגישות למאפייני הילד ולתגובותיו, ובמקביל, מודעות לאופן בו ההורים מצליחים לשמור על תפקידם כדמויות מרגיעות ומארגנות.

יש לקחת בחשבון כי קיימת שונות בין ילדים וקיימת שונות בין הורים, ועל כל הורה להתאים את השיח למארג המשפחתי הייחודי שלו תוך התחשבות במצבו וביכולותיו וכן בהתחשבות באפיוניו של הילד.

עקרונות מנחים להורים להתנהלות לאור הציפייה להשבת החטופות והחטופים

צמצום חשיפה לתקשורת

מומלץ להמנע מחשיפת הילדים לאמצעי תקשורת בעיקר ויזואליים (טלויזיה, יוטיוב וכיוב). אם יש חשיפה מומלץ לצמצמה ככל הניתן ולתווכה לילדים. מידע שאינו מסונן ומתווך עלול להציף ולהפחיד.



המנעו משיח מבוגרים בסביבת הילד

מומלץ להימנע משיח מבוגרים בסביבת הילד על הנושא. גם ילדים שלעיתים נראה כי אינם מקשיבים או אינם מבינים, שומעים את המבוגרים ועשויים להראות תגובות מצוקה על רקע קשייהם בהבנת המסרים או בביטוי הרגשות והמחשבות שהם מצפים בהם.



ביטוי רגשות

נאפשר ביטוי של כל רגש שעולה, בין אם בשל מגע עם הנושא ובין אם בשל חשיפה לתגובות ההורים. נהיה קשובים לילדים שאינם מביעים רגשות במילים אלא דרך ההתנהגות ונתקף כל אופן ביטוי כלגיטימי, תוך סיוע לילד להבין את הקשר בין הארועים לחוויה הרגשית (ראית *שאמא בוכה והגוף שלך התחיל לקפוץ, אתה דואג לי אבל אני בוכה כ...).*



גרסיה בהתנהגות היא נורמטיבית

גרסיה בהתנהגות – חזרה לשימוש במוצץ, שינה עם ההורים וכו', וכן התנהגויות מצוקה כמו התכנסות או התפרצות הינן תגובות נורמטיביות, לרוב זמניות, במצבי מצוקה.



הסבירו רגשות מורכבים

יש להסביר לילדים באופן פשוט מצבים בהם נחשפים לרגשות מורכבים, מבלבלים או סותרים של האנשים סביבם. (לדוגמה: *אני שמחה כ... אבל אני גם עצובה כ...).*



תנו מידע פשוט

חשוב להבין לאיזה מידע הילד נחשף ולהתחבר לדברים שראה/שמע או שואל. במקרה כזה יש לתת לילד מידע פשוט ומארגן אודות המצב ולהימנע ממידע יתר. ההסבר ניתן בהתאם לרמה ההתפתחותית של הילד, למידת הבנתו ולמצבו הרגשי וייתכס למצב, לתחושותיו ו/או לתגובות ההורה בהתאם לצורך.



דוגמה להסבר: *"כשהתחילה המלחמה אנשים רעים/מחבלים רבו עם ישראל ועשו מעשים שאסור, כמו לקחת אנשים ולא להרשות להם לחזור הביתה. אבל הרבה אנשים טובים רצו לעזור להם ועכשיו הם שכנעו את הרעים ומצליחים להחזיר אותם הביתה".*

אם הילד נחשף או שואל לגבי מצבם של החטופים ניתן לענות: *"עבר הרבה זמן מאז שראינו את האנשים האלה אז אנחנו דואגים להם, כי אנחנו לא יודעים מה קרה להם. כשהם יחזרו יהיו רופאים שיבדקו מה שלומם ויטפלו בהם".*

יש לסיים במסרים חיוביים שמחזקים חווית בטחון *"הם חוזרים הביתה ועכשיו יהיו בטוחים/ממשיכים לשכנע ולהביא את כל מי שעדיין לא מרשים לו לחזור הביתה".*

תמיכה חזותית

ילדים הנשענים על ערוץ עיבוד מידע ויזואלי – מומלץ ללוות ההסבר בתמיכה חזותית של סמלים או תמונות.



הרגעה

אם הילד מושפע מהאירועים או מתגובות אנשים בסביבתו יש לאפשר לילד פעילויות המסייעות לו בהרגעה - מגע במידה שזה מסייע לו, פעילות בחפצים אהובים (גם אם יש בהם עיסוק חזרתי) וכיוב'. במידת האפשר לבדוק עם הילד מה הוא חושב שיכול לעזור לו ולאפשר לו בחירה.



ויסות רגשות

הורה מווסת מסייע לילד מווסת, לכן קיימת חשיבות למצוא דרכים בהן ההורה יכול להירגע למרות הרגשות הכרוכים במצב ולשדר מסרים מרגיעים לילד.

