

# תראו אותי!

תפיסת אבל של ילדים בימי שגרה, בימי קורונה

ובימי הזיכרון

דר' רונית שלו



"There are days like this" -  
Zakhar Krylov

צריכים  
סיוע?  
ליחצו כאן



משרד העבודה הרחפה  
והשירותים חברתיים



לווי  
רוחני

ע"י מלווים מוסמכים

ליווי  
רגשי

ע"י מלווים מוסמכים

שבעה  
וירטואלית

סיוע בפתרונות טכנולוגיים

ייעוץ  
להורים

בצל השכול

# ילדים אבל וקורונה

חווית השגרה הופרה מזה כמה שבועות, מידי יום יש שינויים חדשים והמציאות משתנה, הילדים רחוקים מחבריהם, מעולם החוץ, המשחקים ומדרכי התמודדות שאולי היו מועילות להם, חלקם מוצפים בפחדים מהוירוס, מהידבקות ומחשש שהקרובים להם יפגעו או ימותו מהנגיף.

כאשר מצטרפת לכך חווית האבדן ואבל על אדם אהוב תחושת הבדידות עלולה להתעצם. הסטת תשומת הלב החברתית פנימה לכל משפחה מותיר פעמים ילדים אלו בודדים בכאבם ללא החברים או השגרה המקלה.

על כן יותר מתמיד זקוק הילד למבוגר, לנחמה, למישהו שיעזור לו לחוש הכרה, הבנה, תמיכה ותחושת ביחד וביטחון.

ילדים יש באופן כללי חוסן וכוחות התמודדות אך עדיין הם זקוקים לנו המבוגרים.



במפגש בין מבוגר וילד ישנן  
שתי עמדות בסיסיות:  
האחת המעלימה את  
תלאות החיים מעיני הילד.  
מרחיקה מאירועים קשים  
וכאובים

והשנייה מקרבת את הילדים  
לבעיות המציאות, קשות  
ככל שיהיו תוך התאמה  
לשלב ההתפתחותי שלו.

רונית שלו ©



Eva Larsson 2017

# אבל של ילדים

ההבדל העיקרי בין תהליכי אבל של ילדים לבין אלה של מבוגרים הוא מידת התלות של הילד בסביבה הבוגרת המקיפה אותו.



# התייחסות המבוגרים

נמנעים משיחה על המוות- חרדה להם עצמם.

המוות נחשב טאבו

חוששים לגרום לילד חוסר מנוחה ומדירים  
אותו- הילד נותר עם שאלות ללא תשובות.

מבוגרים חושבים שילדים צעירים מידי- אך  
בשל אי יכולתם לשאת את כאב הילד.  
כשתגדל אספר לך..

התנהגות זו מלמדת את הילד להשתיק את  
רגשותיו



# היבט התפתחותי-חמש קבוצות גיל

מלידה עד גיל 2

2-5 הגיל הרך

5-8 הגיל הצעיר

8-12-ראשית ההתבגרות

מתבגרים



# מהו האבל עבור ילדים?

- האבל אינו על היכולת להבין -אלא על היכולת להרגיש.
  - לכן כל ילד הוא בוגר דיו להתאבל ולהרגיש עצב
  - לכל ילד מגיע לדעת על פי יכולתו מה קרה
- כל ילד שגדול מספיק לאהוב גדול מספיק להתאבל



## מושג המוות:

שפה- עדיף להימנע מביטויים כמו המת  
"ישן", או נסע למסע ארוך או עלה לשמיים.  
ציורי לשון אלו מגבירים את הפחד מפני  
שינה או פרידה. כדאי כבר בגיל מוקדם  
להשתמש במילה מוות ולומר עובדות  
אמיתיות. ילד עלול למשל לפחד לטוס כי  
יחשוש שמא "יפגוש את סבתא בשמיים".

הבחנה בין דומם לחי.

סופיות החיים.

אי הפיכות המוות.

הכרחיות ואוניברסליות.

סיבתיות המוות.

מחזור החיים.



קטה קולוויץ

# סערת האבל

## תגובות ילדים לאובדן

הלם היא התגובה המיידית, שיתוק גופני ונפשי. יש הבוכים, צורחים ויש שמתעלפים, חווים שינויים בלחץ הדם, קוצר נשימה אי יכולת להירדם התנגדות לקבל את עובדת המוות הכחשת המציאות, או שתיקה. המבוגר צריך להיות עבור הילד לתמיכה לתווך הרגשות, לתת שם לתופעה. להעניק קרבה גופנית.

יש ילדים המפתחים חרדה ופחד. התערערות הביטחון החשש להיעזב שוב או למות בעצמו. סירוב לעזוב את הבית, דחיית השינה. עמידה על המשמר. יש שבערב ובלילה יופיעו סיוטים וחלומות שיובילו לחשש ללכת לישון.

כעס ואשמה עם ההבנה שהמת לא יחזור בא הכעס על ההיעזבות והנטישה. זה מוביל לתחושת אשמה. יש לעודד את הילד לשוחח לדבר ולהשתחרר מתחושת האחריות והכעס. ילד יכול לחשוב כי אמו מתה כי היה ילד רע. בעת הזו של קורונה לשים לב לאשמה שאולי סבא חולה או נבדק או חלילה מת האם לא שמרנו עליו. מה הוא מרגיש? האם יכולתי למנוע?

רונית שלו ©



Eva Larsson 2017

# שאלות שרווחות בקרב מחנכים והורים בייחוד בגיל הרך - לקראת ימי הזיכרון

האם לספר להם?

מה לספר?

מאיזה גיל?

ואיך לספר?

האם להפריד בין הימים



# איך מתוך הבנה זו מסבירים על יום השואה

- מה זה יום הזיכרון לשואה?
- זה יום שרוצים להזכיר לכל האנשים תקופה שהייתה לפני הרבה שנים, לפני שאתם נולדתם ולפני שההורים שלכם נולדו. בתקופה הרחוקה ההיא קרו דברים עצובים.
- להדגיש את הרחוק- בארץ רחוקה .
- באותה תקופה היו אנשים רעים שעשו מעשים רעים
- קוראים לזה שואה- מילה שאומרת אסון, משהו רע מאד שקרה.
- לתאר את הגבורה גם כשהיה קשה.
- להדגיש עזרה הדדית, התחלקות באוכל ושהיו גם אנשים טובים שכן עזרו ליהודים.



Eva Larsson 2017



שפה – כפי שהשפה שעוסקת במוות  
גם בימי הזיכרון ילדים לא תמיד  
מבינים את המילים

שואה

גבורה

נאצים

לפעמים עושים טעות כי לא מבינים

" יום השועל והדבורה "



Annie Bissett

גיל- לשים לב לשלב התפתחותי,  
להבנת מושג הזמן  
מרחב- להדגיש את המרחק לפני  
שההורים שלהם נולדו ולפני שהייתה  
מדינה  
לשים לב לפחדים  
פחד מהצפירה  
סערת רגשות  
הצפירה עלולה להתחבר לצבע אדום  
ולסכנה מיידית לילדים המתגוררים  
באיזורי עימות



## רצף אירועים

לא תמיד יש הבנה של רצף האירוע,  
וילדים צעירים מבלבלים סיפורים  
שונים מחגים שונים מתקשים להבין  
סיבה ותוצאה למשל למה הרגו את  
היהודים- לתאר סיפור גבורה והצלה  
של אנשים

קיימת נטיה להשתמש בדמיון  
להשלים קטעים מהסיפור  
עלינו לזהות סילופי מידע ולערוך  
תיקונים

ישנם מבוגרים, הורים ומחנכים שגם  
הם עצמם בעבר נחשפו לנושא בדרך  
שעשתה להם עוול

הראו להם תמונות קשות  
סיפרו על טבח- לא ישנו בלילה

דמיינו שמתחבאים

קשיי שינה ואכילה

לפעמים מתוך זכרונות אלו יש קושי  
לתווך לילדים



Bruno Catalano

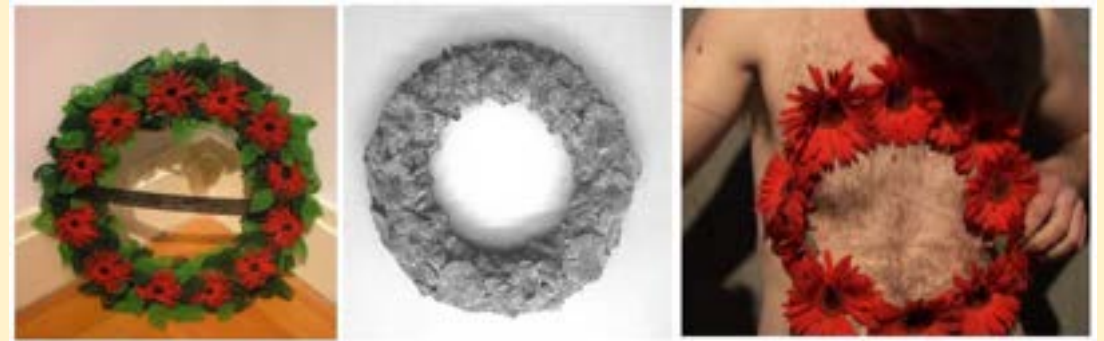
המבוגר יכול להרגיע ולווסת  
את התחושות ובכך להיות  
מקור של בטחון ותמיכה.  
המבוגר הוא מודל  
להתמודדות עם קושי רגשי



Berit Hildre

# אמצעי התקשורת- בעת אבל ימי זיכרון וקורונה

- יום השואה ויום הזיכרון מצויינים בכל אמצעי התקשורת. עובדות קשות נאמרות, מספרים, צילומים סיפורים, מילים כמו אבדן, השמדה, ייסורים רצח ביום השואה ונהרג, נעלם, נופלים, הולכים. וביטוי לשון שונים לציין מוות.
- יש ילדים שנחשפים למסכים כל היום
- הדאגה היא בפרשנות שהילדים נותנים למילים וחוויות שאינם מבינים
- בעידן של אמצעי התקשורת יש דרגות שונות של חשיפה והילדים נחשפים למידע חלקי, ללא יכולת קוגניטיבית לתת לו פשר ומשמעות
- מומלץ כמו בכל התקופה הנוכחית להפחית בחשיפה לאמצעי התקשורת לשים לב למה נחשפים הילדים.



ארז ישראלי



## **לשים לב לילדים עם מוגבלות**

לשים לב לקשיים הרגשיים והקוגניטיביים שלהם

למצוא דרך הולמת בעזרת סימנים וציורים להסביר את ההתרחשות

הזכות של כל ילד לדעת ושחפרו לו בשפתו ובדרכו

## **תקווה ואופטימיות**

להדגיש מילים של תקווה הצלה תקומה עלייה לארץ בניית המדינה שייכות

# נגיעה אישית ומעגלי פגיעות

האם יש נגיעה אישית? סבא או  
סבתא שהיו ילדים בשואה. בימי  
הזיכרון משפחות שחוו אבדן  
במלחמות ישראל

ילדים שחוו לאחרונה אבדן ונושא זה  
יתחבר עבורם לאבל הפרטי שלהם.

לזכור כי לכאוב כל אחד בדרכו. אין  
דרך אחת להביע אבל או כאב.



Alexander  
Farto

# ממה להמנע?

- המחשות פיזיות
- סימולציות
- הצגות
- כל אלו חושפים לחוויה של הזדהות ובעלות תכנים מאיימים



# יום הזיכרון

לשים לב כאשר יש נגיעה אישית  
נושא זה מפגיש עם המוות- לא דרך  
הרצאה אלא שיחה

לשים לב לשאלות, אמירות  
השנה לא ייתקיימו טקסים לא תהיה  
התייחדות בבתי העלמין. לבדוק עם  
הילד והמשפחה דרכים אחרות  
לזכור ולהתייחד עם אדם שמת.



# מודלים להבנה ולווי ילדים שחוו אבל



# המודל הדו מסלולי (פרופ רובין) - סיפורו של רועי (מתוך מחקרה של נאסר, 2005)

- רועי בן השמונה איבד את אביו לפני חצי שנה. האב נהרג בתאונת דרכים. רועי הלומד בכיתה ג' חזר לאחר תקופת השבעה לבית הספר. מוריו מרוצים ממנו, הוא מקפיד להכין שיעורי בית, מרוכז בכיתה והישגיו טובים. בהפסקות הוא נהנה לשחק עם חבריו וגם בשעות אחר הצהריים הוא משחק ונפגש עם חברים. מפעם לפעם הוא חושב על אביו, זוכר חוויות משותפות, מרגיש כי אביו צופה בו, מגן עליו ועוזר לו. לפעמים הוא חולם עליו, הוא מתבונן באלבומים משפחתיים עם אמו ונהנה לשמוע על חוויות עם האב



בנקסי

# אך, ישנה גם אפשרות אחרת

- רועי מתקשה להתרכז בזמן השיעורים. מתרשל בהכנת שיעורי הבית, ובהפסקות יושב בצד ונמנע מלשחק עם חברים. מפעם לפעם הוא נזכר וחושב על אביו במהלך היום וכועס על עצמו שלא תמיד הקשיב לו והתווכח עמו. לפעמים הוא חושב: " אם הייתי עמו באוטו הוא היה נזהר יותר והתאונה הייתה נמנעת". הוא נמנע מלהטריד את אמו ברגשותיו ביחס לאביו, הוא מרגיש מרחק מאמו וחש אשמה בשל כך.



# ההורים שנותרו

הילד שמאבד הורה, מאבד בו בזמן את קרבתו של ההורה שנותר, אשר עסוק בכאב ואפוף בצער.

תרומתו החשובה של בולבי, הדגש על מצוקת ההשרדות המתעוררת בעת אבדן הורה וההדגשה של הקשר בין הילד להורה שנותר כגורם משמעותי לאחר האבדן.

במחקר של ביאטריס ביבי לאחר אסון התאומים נמצא כי הטראומה המרכזית של הילד הקשר עם ההורה הנותר ולא טראומת האבדן



*Martin Hudáček of  
Banska Bystrica.*

# אבל של ילדים לאחר התאבדות

אבל של ילדים לאחר התאבדות מצריך התייחסות ותשומת לב מיוחדים. Webb,2010 מציינית כי ילד בן 6 מבין את המשמעות של "להרוג את עצמו" אפילו אם אינו מבין את המילה "התאבד".

כמו כן לדבריה ילדים בני 6-12 מדווחים כי שמעו על המושג התאבדות מבני גילם, מהטלוויזיה, ומשיחות של מבוגרים שהם נחשפו אליהם.

על כן חשוב לדבר בפתיחות ובאופן ישיר עם הילדים גם על אבדן כתוצאה מהתאבדות כך שהילד יוע להתאבל באופן מלא גם על סוד כזה של אובדן.



אך טראומה זו לעיתים " מוכפלת"  
ומועצמת כאשר האדם האבל הוא זה  
שמגלה את המת

הטראומה בהקשר לקשר – הצורה בה  
האדם האהוב התאבד, המקום  
והידיעה שלו ששם ימצאו אותו,  
טראומה הפוגעת בייצוג האדם שמת  
ומשפיעה על תפיסת הזולת אותו  
ובקשר הפנימי לנפטר.





- עולות שאלות כמו למה עשה לי את זה?
- איך יכולת להיות אנוכי?
- אשמה- רגש שצף מיד לאחר ההתאבדות, אשמה שאולי תרמו להתאבדות ואשמה על שאולי יכלו למנוע ולא מנעו.
- בטח הייתי ילד לא טוב או לא אהוב כי אחרת מדוע עזבו אותי

# למה זקוק הילד לאחר שאדם אהוב התאבד או מת

ילדים צעירים גם מייד לאחר המוות פחות זקוקים לפרטים המוות המדוייקים. הם רוצים לדעת שהם בטוחים, שידאגו להם שיטפלו בהם ושאוהבים אותם.

צרכים בסיסים אלו חשובים להם יותר ממידע על המוות עצמו. ילד צעיר יכול לשאול מייד אחרי ההודעה: מי יקח אותי לבית הספר? מי יקלח אותי ומי ישכיב אותי לישון?



מומלץ כי ההורים ייקחו פסק זמן לחשוב ולתכנן מה לומר, לצבור ביטחון ביכולת שלהם לתווך את הארוע הקשה לילדיהם.

יש לזכור כי ילדים צעירים שואלים שוב ושוב את אותן שאלות חזרתיות זאת מאפשרת להבין בקצב שלהם את אשר אירע ולא כי הם לא הבינו או לא זוכרים. הם זקוקים "למנות קטנות" של הבנה



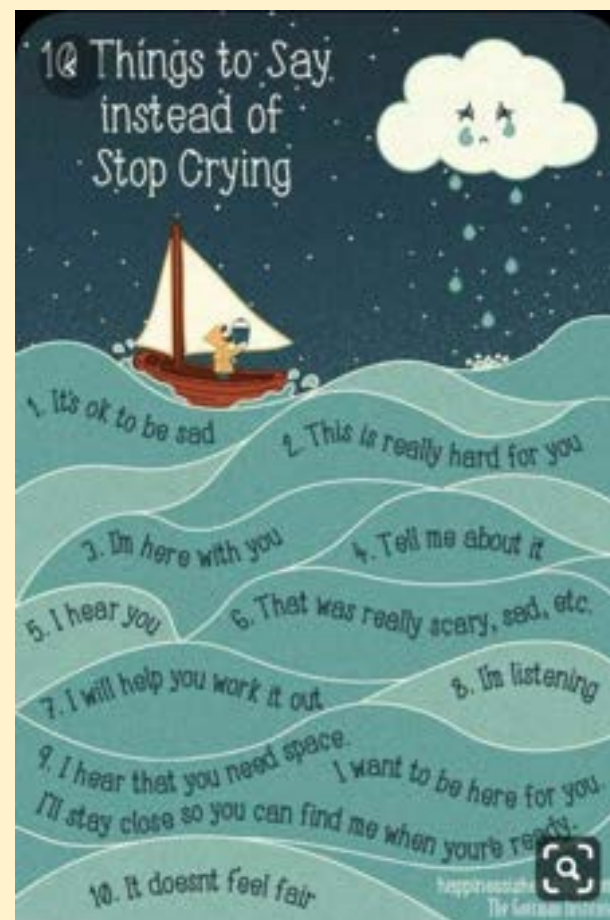
# המסר העיקרי: אני איתך

זה בסדר להיות עצוב  
זה באמת קשה עבורך

אני כאן איתך  
תספר לי על כך  
אני שומע אותך

זה באמת מפחיד, או קשה או עצוב  
אני אעזור לך לעבור את זה  
אני מקשיב

אני שומע שאתה זקוק למרחב, אני אשאר  
קרוב כך שאם תרצה אותי תמצא אותי מיד  
זה באמת לא הוגן



# המודל הדואלי

(סטרובה וזכות) Stroebe & Schut, 1995



המודל המוצע הוא מעבר בין המצבים.  
מודל דינמי וגמיש ומשתנה במשך הזמן.  
לפעמים יש " פסק זמן".  
זהו תהליך של תנועה בין עימות עם האבל  
והימנעות.



בנסקי

# ילדים והמודל הדואלי

המודל הדואלי מאפשר סבלנות  
והבנה לצורך של הילד ל"קפוץ"  
פנימה ו"החוצה" מתוך האבל.  
לפעמים זה תהליך ספונטני לווסת  
רגשות קשים



# שיקולים לעזרה מקצועית

יש מידה של סיכון ממשי  
לילדים אבלים כאשר  
המבוגרים בסביבתם לא יחושו  
בסבלם ולא יחשבו על הפנייה  
לעזרה אלא כאשר מצוקתם  
תחמיר ותבלוט.



# הערכה

הערכת מצב הילד האבל: תכלול את יכולתו האישית, גורמים הקשורים למוות, וגורמים הקשורים למשפחה



יוקו אונו-  
לאחות את  
השברים

באופן כללי: מה גיל הילד? הצרכים  
שלו, המזג שלו, מה נאמר לו? מי  
היה נוכח? מה הוא ראה?

איך היה מעורב בריטואלים? לפני  
ואחרי המוות האם היו מפגשים  
משפחתיים? האם נכח? האם  
הודר?

מי מטפל בילד? כיצד השגרה  
השתנתה? האם המשפחה תומכת  
בילד? האם יש קשיים חומריים?  
כיצד חברי המשפחה האחרים  
מגיבים לאובדן? האם יודעים לנחם  
את הילד? תמיכה פורמלית ולא  
פורמלית במשפחה. תפקוד  
בהשוואה לאובדן



# בית הספר

בית הספר הוא מקום חשוב  
להתערבות בעת אבל שכן הילד  
מבלה בבית הספר את מרבית  
יומו, שם הוא פוגש חברים בני  
גילו. בעת הזו הבדידות בבית  
גוברת. ושמענו את הרצאתן של  
דר' יוכי סימנטוב ורחל אבהרהם  
מהיחידה למצבי חירום במשרד  
החינוך- ניתן לפנות אליהן





# מה נמצא בלב שלי



# ילד ילדה וקשת - שלומית כהן אסיף

ילד עם שמש בלב  
ליד שלולית המים  
פגש ילדה עצובה  
עם גשם בעיניים.

כשלחשו זה לזו סוד  
זרחה לה בשמיים  
קשת שכזאת.

לא לשכוח להחזיק את התקווה עבור הילדים  
נשימת קשת.



# נשימת קשת לילדים

- שימו את האצבע על הצבע האדום בקצה השמאלי של הקשת, ועם השאיפה הגיעו עד לאמצע הקשת ובנשיפה ימינה עד קצה הצבע האדום וכך עם כל הצבעים.
- עמדו או שבו, פרסו ידיים לצד הגוף במרחק, בשאיפה דמיינו כי אתם טובלים את אצבעות ידכם בצבעי הקשת, בנשיפה הרימו יחד את הידיים וצרו קשת צבעונית מעליכם. וכך שלש פעמים.



מתוך עבודתה של גליה טיאנו עם ילדים בקניה שחוו טראומות של אובדן, עדות לרצח ותקיפה. הילדים לומדים יחד, ילדי הקורבנות וילדי התוקפים.

