

## איך לעזור לילדים להתמודד במהלך שירות של הורה

למשפחה להתקרב ולהתחזק. הדרך הטובה ביותר לעזור לילדים להתמודד היא:  
(1) להבטיח להם כי ההורה שיוצא לשירות הוכשר לבצע את תפקידו; (2) להסביר לילדים כי גם להם יש תפקיד כחלק מהמשפחה בבית, שתומכת בחיילים שלנו ובאומה; ו-(3) לתקשר בדרכים שילדים יכולים להבין בהתאם לגילם (ראו מסגרת בעמוד 2: תקשורת עם ילדים במהלך הצבה לשירות).

...אף שכל שירות צבאי יכול להיות מלווה במתח, הוא גם יוצר הזדמנויות למשפחה להתקרב ולהתחזק.

דף מידע זה מכיל מידע מועיל עבורכם – ההורים והמטפלים במשפחה – כדי לעזור לילדים להתמודד כאשר הורה מוצב לשירות ועוזב את הבית לתקופה מסוימת. דף מידע זה נכתב בידי מומחים ברפואה צבאית וטראומה במשפחה.

מטרתו היא להשיב על שאלות נפוצות. חשוב לזכור כי אף שכל שירות צבאי יכול להיות מלווה במתח, הוא גם יוצר הזדמנויות

שעבודתו בלימודים, העזרה שלו בבית ושיתוף הפעולה שלו עם חלק מהתפקיד שלו, ותפקיד זה מוערך מאוד ויחודי לילדים של אנשי צבא. כשהילדים מבצעים את תפקידם, הם עוזרים לתמוך במשימה של ההורה.

### ש: איך להתמודד עם בעיות בלימודים?

**ת:** אם עולה חשש לגבי התנהגות הילד בבית, על ההורים להודיע על כך לבית הספר. הורים רבים מהססים להסב תשומת לב לילדיהם על ידי התרעה לסגל בית הספר, אך חשוב ביותר שבית הספר יהיה ער לתסמינים חריגים. אם היו לילד בעיות פסיכיאטריות לפני שהורה יצא לשירות, יש סיכוי גבוה יותר שהוא יסבול מבעיות כתוצאה מהמצב החדש. חשוב לדבר עם הילד לגבי התנהגות לא רצויה ולדבר על הרגשות והבעיות שלו. בית הספר של ילדכם או רופא המשפחה יכולים להסדיר עבורכם יעוץ פסיכולוגי.

### עצות כלליות לתקשורת עם ילדים בכל הגילים

- חשוב לנקוט זהירות כשאתם משתפים את ילדיכם ברגשותיכם. יש הורים שמשתפים יותר מדי (מאבדים שליטה לפני הילדים) או מעט מדי (לא מביעים רגש כלל או מעבירים את המסר שאסור לדבר על זה). ילדים קולטים את הסימנים ולומדים מכם.
- שמרו על שגרה. חשוב לשמור על סדר יום רגיל, כמו משחקים, לימודים וטקסים לפני השינה. המשיכו לחגוג ימי הולדת ואירועים מיוחדים בהתלהבות.
- בקשו מבן או בת הזוג לפני צאתם לשירות להקליט את עצמם קוראים ספר שהילד אוהב, והשמיעו את ההקלטה לילדים הקטנים. זה יעזור לילדים להתגבר על הפרידה. עזרו לילדים ליצור אלבומי הדבקות, סרטונים או יומן יומי כדי לשלוח להורה או להראות לו בשבוע.

### שאלות נפוצות מהורים על הצבה לשירות

#### ש: מהי הדרך הטובה ביותר להכין ילדים ליציאת הורה לשירות?

**ת:** ההורים חייבים להיות כנים עם הילדים ולהתמקד בביטחון הילדים, בשלומם ובשגרת חייהם. אם ההצבה לשירות תשנה את אורח החיים של הילד, למשל במקרה שהמשפחה עוברת דירה, הילדים עוברים לגור עם סבא וסבתא, מעבר לגן או בית ספר חדש או חוגים חדשים, הילד צריך לשמוע על הדברים האלה מראש.

#### ש: יש דרכים נוספות להרגיע את הילדים לגבי הצבה לשירות?

**ת:** ראשית, ההורים צריכים לעכל את המידע בעצמם לפני שיוכלו להעביר אותו לילדים, וזאת על מנת שיוכלו להעביר אותו בצורה רגועה ומרגיעה. שנית, ילדים דואגים לביטחונם של ההורה שהוצב לשירות. חשוב להסביר לילדים שההורה שיוצא לשירות הוכשר לבצע את תפקידו. שלישיית, חשוב לתקשר בדרך שילדכם יבין על פי גילו.

#### ש: איך ילדים מאותתים על מצוקה?

**ת:** לחץ נפשי משפיע על ילדים כפי שהוא משפיע על מבוגרים. ילדים עשויים להתלונן על כאבי ראש, כאבי בטן והפרעות שינה. הם עלולים לסבול ממצבי רוח, רגזנות או אנרגיה חלשה, ולהראות תגובות מוגזמות למצבים של פגיעה קלה כמו היתקלות של אצבע כף הרגל. קשה לעתים להבדיל בין מצוקה תקינה לבעיות רציניות יותר. במקרה של ספק, התייעצו עם גורם רפואי.

#### ש: האם יש דרכים להפחית לחץ נפשי אצל ילדים במהלך ההפרדה מההורה?

**ת:** כן. אחת הדרכים החיוביות היא להדגיש לילדים שיש להם תפקיד שהוא לא פחות אמיתי מהתפקיד של ההורה שהוצב לשירות. לחץ נפשי נגרם פעמים רבות מתחושת חוסר אונים, חוסר ביטחון או חוסר בהירות לגבי תפקיד או מצב חדש. חשוב להדגיש לילד

## תקשורת עם הילדים על הצבה לשירות

הורים צריכים לתקשר עם ילדיהם בדרכים שמתאימות לשלב ההתפתחותי של הילד. עיתוי השיחות והתוכן שלהן חשובים. ההורה שנשאר בבית יכול לעזור לילדים לתקשר עם ההורה שהוצב לשירות בדרכים שמתאימות לגיל הילד. הנה כמה הסברים פשוטים לגבי התפיסה של ילדים לפי גיל.

### גיל שלוש עד ארבע

אין תפיסת זמן. ילד בן שלוש חושב ששלושה חודשים הם בשבוע הבא. ההורים צריכים להשתמש בסימנים, למשל "אבא או אימא יחזרו ממש לפני יום ההולדת שלך או לפני חג (מסוים)".

### גן חובה וכיתה א' אלף

הבנה טובה יותר של הזמן. הם מבינים ששלושה חודשים הם הרבה זמן. אפשר להסתייע ביומן שנה. תוכלו לסמן ביומן ולהגיד, "ביום הזה אבא או אימא אמורים לחזור הביתה".

### גיל שבע ושמונה

מבינים מהו זמן ומושגים גדולים יותר. הם יוכלו להסתכל בעצמם בלוח השנה ולסמן בו. תוכלו להגיד, "ביום הזה אבא או אימא אמורים לחזור הביתה". קבוצת גיל זו מבינה מושגים כמו טוב ורע. תוכלו לומר שאבא או אימא נוסעים למקום אחר כדי לטפל באנשים רעים או בדברים רעים.

### גיל תשע עד שנים-עשרה

חשיבה מופשטת מתחילה בגיל הזה. הם מודעים לחדשות ויכולים להבין מושגים כמו "טובת המדינה". תוכלו לציין תאריך חזרה, והם יבינו את מסגרת הזמן. חזקו מיומנויות בקבוצת גיל זו על ידי הצעת מעטפות מבוילות לשליחת מכתבים וחשבונות מייל לתקשורת.

### מתבגרים גדולים יותר

קבוצת גיל מאתגרת. זוהי תקופה אמוציונלית גם בבסיבות מיטביות. בגיל הזה ילדים צריכים להזדהות עם הורה מאותו המגדר. אם ההורה מוצב לשירות רחוק, יש בכך קושי במיוחד עבור הילד.

- הקשיבו לילדים ולחששות שלהם. לפעמים ילדים שוקעים במחשבות, ויש להם דאגות וחששות לגבי הוריהם שקשה להם לבטא. היו זמינים להם כשהם מוכנים לדבר.
- הגבילו צפייה בטלוויזיה וחשיפה לסיקור תקשורתי של המלחמה בכל אמצעי המדיה כדי להפחית חרדות ודאגה.
- טפלו בעצמכם! פנו זמן למנוחה, לסרט או למשהו שאתם עושים רק למטען עצמכם. הסכימו לקבל עזרה ממשפחה או חברים אם אתם מרגישים מוצפים או זקוקים לפסק זמן. כולנו פגיעים יותר למתח נפשי כשאנו עייפים, ויכולים להתמודד טוב יותר אם קיבלנו את המנוחה הדרושה לנו וכשאנו קשובים לעצמנו.
- פנו ליועץ מקצועי מהקהילה הצבאית או האזרחית שלכם במקרה של נסיבות מיוחדות, כמו פגיעה חמורה או מוות של יקיריכם. יש עזרה שעומדת לרשותכם מאנשים שאכפת להם ומנוסים בעניינים אלה.

## מקורות נוספים

כדי לדעת איך לדבר עם ילדים על אירועים טראומטיים, היעזרו במקורות הבאים:

- Academy of Child and Adolescent Psychiatry Resources for Parents  
[https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Resource\\_Centers/Disaster\\_Resource\\_Center/Resources\\_for\\_Parents\\_Disaster.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Disaster_Resource_Center/Resources_for_Parents_Disaster.aspx)
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)  
<https://www.samhsa.gov/trauma-violence>

*COURAGE TO CARE הוא קמפיין לקידום הבריאות של האוניברסיטה לרפואה צבאית. מטרתו כפולה: לספק מידע איכותי על בריאות המשקף את מצוינות האוניברסיטה שלנו ברפואה צבאית, ולהציג את המידע בצורה ידידותית ונוחה להפצה מיידית לטובת קידום הבריאות בקהילה שלכם.*

המרכז לחקר דחק טראומטי  
המחלקה לפסיכיאטריה  
האוניברסיטה לרפואה צבאית  
4301 Jones Bridge Road  
Bethesda, MD 20814-4799  
[www.CSTSonline.org](http://www.CSTSonline.org)

