

10 טיפים על איך לדבר עם ילדים על המלחמה ולבנות שלום וחוסן פנימי

מדריך זה הוא תוצר של מחקרים עדכניים מתחום חקר המוח והפסיכו-פדגוגיה על איך לתקשר עם ילדים ואיך להתנהג עימם כדי להתמודד עם נושא המלחמה ולבנות שלום וחוסן פנימי. המדריך מוקדש להורים ולכל מי שיש לו יחסים משמעותיים עם ילדים במהלך אירוע מערער יציבות.

מיליוני ילדים בעולם נחשפים במישרין ובעקיפין להשפעות המלחמות המתחוללות בשטחם, הם עדים לאלימות וחווים אבל ואובדן. חלקם נאלצים לעזוב את בתיהם ואת ארצותיהם. מה אנו המבוגרים יכולים לעשות כדי לעזור להם למתן את ההשפעות של המצב שהם חווים? איך לתקשר איתם ואיך להתנהג איתם? ריכזנו עבורכם כמה המלצות פשוטות ביחס לחשיבות התפקיד שלכם כמקור הגנה, כדי לשמר את התקווה וכדי להתגבר על ההשפעות השליליות על הבריאות הפסיכו-פיזית שלך ושל ילדיכם כתוצאה מהאירועים שאתם חווים. זכרו שגם בתקופות של קושי באפשרותנו להציע לילדים חוויית בטחון ואת האהבה והחיבה שהם צריכים. בזמנים של בלבול וחוסר ודאות אנו הפחדים שלנו מתעוררים ועימם גם האפשרות להתגבר עליהם. ולפעמים דווקא הקשיים מאפשרים לנו לגלות את הכוח היוצא מן הכלל שיש לנו להפוך את הכאב לעוצמה ונחישות.

מבוא

מאז ומתמיד האדם הפגין יכולות גדולות של גבורה, אינטליגנציה וחמלה, אך באותו הזמן הוא הפגין – ממש מתחילת הסיפור האנושי – גם אלימות (פאולטי, פ. 2012). הביטויים הסותרים של טבע האדם נוגעים הן לעצמנו, הן לאחרים והן לעולם שבו אנו חיים. ודווקא על בסיס תכונות אנושיות אלה אנו יכולים לחנך את הילדים בנוגע לעולם שאנו רוצים. ניתן ליצור באופן רצוני מצב של ביטחון ושל יכולת, גם כאשר התנאים החיצוניים הם קשים ומשבריים. המדריך הקצר הזה בן 10 השלבים נוצר כדי לעזור לנו המבוגרים לנהל מצבי חירום (כמו מלחמות, משברים הומניטריים ועוד) ולהפוך אותם להזדמנות חינוכית עבורנו ועבור הילדים שעימם אנו נמצאים מדי יום. גם אם ישנם תנאים חיצוניים מסוימים שאינם מאפשרים לנו לפעול ברגע נתון, ישנם תנאים אחרים, חיצוניים אך בעיקר פנימיים, שעליהם יש לנו השפעה רבה.

רגעים של קושי מאפשרים לנו להפוך מודעים יותר למשאבים החיוביים שברשותנו ולערך של מערכות היחסים החינוכיות והחברתיות, וכך לכוון את עצמנו למצב הרווחה שאנו שואפים לו כפרטים, כמשפחות, כקבוצות וכחברה. אל לנו לשכוח שאלה הן האמונות שלנו שמנחות את הפעולות היומיומיות שלנו ואת ההתנהגות שלנו, ואם הן מכוונות נכון, הן יכולות להפוך לכלי חינוכי רב עוצמה שיאפשר לילדים ולתלמידים שלנו להפוך לאנשים טובים יותר. כאשר אנו מתחילים לשנות את הייצוג שיש לנו על עצמנו – כמו למשל דרך הרגשת השתייכות למשפחה גדולה, המשפחה האנושית – ההתקדמות והגדילה שלנו הופכות באמת לחלק מהמורשת המשותפת המורחבת של המין האנושי כולו.

המחקר המדעי מצביע על כך שלאדם יש פוטנציאל יוצא דופן, שיכול לבוא לידי ביטוי כאשר הוא מחונך כראוי. בפרט, התגליות האחרונות של מדעי המוח מציגות בפנינו אדם המסוגל לעצב את עצמו ואת התנהגותו, הודות לגמישותו של המוח ולנוירוני המראה. כיום, יותר מתמיד, עלינו להיות מודעים לתכונה זו בנו ולהציג את עצמנו כיצורים המסוגלים לשנות את העולם. זה יאפשר לנו להפעיל חשיבה ביקורתית, לנהל את הרגשות ולפעול על פי הערכים הנעלים ביותר שלנו, אלה שבאים לידי ביטוי דרך קיום משותף ובחיפוש אחר השלום הפנימי.

מדעי המוח ופדגוגיה. במשך יותר מעשרים שנה, קרן פטריצ'ו פאולטי להתפתחות ותקשורת מבצעת מחקר בין-תחומי – נוירו-מדעי, פסיכולוגי ופדגוגי – במסגרתו אנו בוחנים כלים לפיתוח המודעות במלוואה, בכל הקשר או מצב שבו האנשים נמצאים. משימתנו היא לטפח את השלום, לקדם אותו כערך מוחלט, אפילו במצבים קיצוניים ובעימותים, כדי ליצור באופן מעשי את התנאים הדרושים לשיקום ולפיתוח. כיום, כמו תמיד, אנו מסייעים

לקהילות שנפגעו ממלחמות ומאסונות טבע עם פרויקטים חברתיים ותוכניות חינוכיות שמטרתן לקדם חוסן אנושי, את הרווחה האישית והקהילתית ואת השלום כערך אוניברסלי וכהזדמנות מעשית לפעול.

טיפ 1 < המשאבים שעומדים לרשותכם: אפשרו לעצמכם לקבל עזרה

ראשית, חשוב לזהות את כל המשאבים הזמינים למענה בשעת חירום, כגון:

- מרכזי עזרה ראשונה
- מתן מצרכים בסיסיים (מים, מזון, שמיכות אוהלים וכו')
- אם אתם מבחינים בסימנים מעוררי דאגה כלשהם בהתנהגות או בגישה של ילדכם, פנו מיד לעזרה מקצועית ממתנדבים וממומחים שיכולים לתמוך בכם
- טיפוח האמונה בעצמכם ובמשאבים הפנימיים שלכם יתמוך בכם ובמציאת העזרה שלה אתם וילדיכם זקוקים.

טיפ 2 < אתם חשובים: הוו דוגמה

זכרו שהילדים מסתכלים עליכם, הם מחקים את הרגשות שלכם ואת מצב הרוח שלכם. אתם נקודת ההתייחסות שלהם: אתם יכולים לעזור להם להתגבר על הרגעים הקשים הללו בעזרת הנוכחות שלכם ובעזרת הדוגמה האישית שלכם. הישארו במגע עם החלק הטוב ביותר שלכם בדרך זו, קחו כמה נשימות עמוקות כדי להרגיע את עצמכם וכדי למצוא מקום של בהירות בתוכם.

שאלו את עצמכם מה באמת חשוב עבורכם ומה הייתם רוצים שילדכם ילמד מהמצב הזה. אפשרו לערכים העמוקים והחשובים ביותר שלכם להנחות אתכם ברגע זה כדי להישאר קרובים לילדכם. נסו לפעול לפי ההוראות של מדריך זה.

טיפ 3 < יצירת התנאים: יצרו סביבה בטוחה

כל המצבים שאליהם אנו נקלעים כאשר אנו נחשפים להשפעות המלחמה הם אירועים מערערים עבורנו המבוגרים, ועל אחת כמה וכמה עבור הילדים. באפשרותנו לעזור להם למצוא מחדש את הרוגע באמצעות מעבר למקום בטוח:

- שהו יחד במקומות ממוגנים שאין בהם בסיכון
- נסו להיות עם ילדיכם כמה שיותר
- אל תחשפו את הילדים לגירויים שיכולים להיות מוגזמים עבורם, כמו לשיחות קבוצתיות שבהם מובע קושי גדול לגבי מה שקרה. הימנעו מלהשאיר אותם מול הטלוויזיה או הטלפון הנייד, היכן שהם יכולים להיחשף למראות קשים או לחדשות.
- לאחר שעברתם למקום בטוח הזמינו אותם לשחק, לצייר ולקרוא: פעילויות אלו חשובות מאוד כדי לעזור להם לבטא את רגשותיהם ולעבד את מה שהם חווים.

טיפ 4 < לזהות את הצורך: הגבירו את תשומת הלב

בתנאי מלחמה ילדים קטנים עשויים להזדקק לתמיכה רבה, אבל בדרך כלל הם לא מבטאים זאת במילים. אם ילדכם מפגין את אחת מההתנהגויות הבאות, דעו שהוא כנראה זקוק באופן מיוחד לעזרה וקרבה מכם. הנה כמה סימנים שכדאי לשים אליהם לב:

- הגברת הרגשות, גם אלה הפשוטים ביותר
- הילד זז פחות מהרגיל או שיש נסיגה
- הילד בשקט זמן רב ולפעמים הוא בוהה בחלל
- הילד מדבר על מה שקרה, אבל רק עם בני גילו

נסו למצוא בתוכם מצב של רוגע ולשמור על שלוה וצלילות כדי ליצור קשר עם ילדכם. שאלו אותו מה שלומו ושאלו אותו מה לדעתו קורה. הקשיבו לו ללא שיפוטיות וגרמו לו להרגיש אהוב. כבדו את בקשתו (למשל, "חבקו אותי", "ספרו לי מה קורה", "בואו נשחק יחד", "הישארו איתי", "דברו איתי"). הכילו את רגשותיו ואל תפחדו מכך שלא יהיו לכם תשובות או מלתקשר את רגשותיכם, למשל באמצעות משפטים שיוצרים אמפתיה וגורמים לו להרגיש מובן: "אין לי תשובה כרגע, אבל אנחנו יכולים לבקש עזרה", "גם אני מפחד\ת, אבל ביחד נוכל לעבור את הרגע הזה".

טיפ 5 < ההרגלים שעוזרים: בחרו פעילות קבועה

עבור מבוגרים וילדים כאחד, בתנאים כמו אלה שנגרמו על ידי המלחמה, חשוב לשמור על שגרת יום יציבה ולנסות לבסס מחדש ככל שניתן את ההרגלים שהיו לפני שהתרחשו האירועים מערערי היציבות. פעילויות יומיומיות קטנות, קבועות מראש

ושגרתיות יכולות לתמוך במשפחתכם כדי להשיב את הביטחון, האמון והרוגע. מצאו כמה פעמים ביום מקום שקט ורגוע שבו תוכלו לעשות יחד משהו שמאחד אתכם כמו למשל:

- שיר ששרתם יחד לעתים קרובות
- משחק ששיחקתם בו הרבה ביחד
- ללכת יד ביד
- זמן התכרבלות
- שיחה משותפת

טיפ 6 < למצוא מחדש את נקודות ההתייחסות: צרו מחדש תחושת ביטחון

כדי ליצור מחדש אווירה של ביטחון ושל משהו מוכר, ניתן להיעזר בכמה חפצים בעלי משמעות מיוחדת עבור הילד. אם אתם יכולים, תנו לילדים את ההזדמנות להשתמש בצעצוע או בחפץ אישי (ככל האפשר שלם), שהם אהבו במיוחד ושלעתים קרובות הם החזיקו בקרבבתם לפני האירועים מערערי היציבות. בכל מקרה אפשרו להם לבחור אם להישאר עם הצעצוע או החפץ או לא. אם אין לכם אפשרות למצוא חפץ כזה השתמשו במחברות, בעפרונות, בגירים צבעוניים או בחפצים אחרים שיכולים להזכיר הרגלים נעימים.

טיפ 7 < סדר היום תומך בכם: בצעו פעולות קטנות מדי יום

סדר היום הוא הכרחי להתפתחות של ילדים קטנים. השפעות המלחמה קוטעות אותו באופן זמני, אך ניתן ליצור אותו שוב דרך פעולות יומיומיות קטנות. נסו לקבוע עבור המשפחה שלכם קצב יומי המוגדר על ידי זמנים קבועים, כגון ארוחות, זמן משחק ורגעים משותפים.

טיפ 8 < השינה: תנו תשומת לב לרגע ההירדמות

כאשר ישנם אירועים מערערי יציבות, קורה פעמים רבות שלילדים יש קושי להירדם והם מתעוררים לעתים קרובות. במקרה כזה:

- אל תכריחו אותם להירדם
- הישארו איתם בזמן שהם הולכים לישון
- אל תתרחקו יותר מדי, כדי שבמקרה של התעוררות הם יוכלו למצוא אתכם בקלות
- הפכו את המקום שבו הם הולכים לישון לשקט ונעים ככל שניתן, לפחות חצי שעה לפני ההירדמות

טיפ 9 < לספר את האירוע: בחרו את המילים

ילדים הם סקרנים ושואלים הרבה שאלות, אבל פעמים רבות במצבים כאלה לוקח להם זמן לנסח אותן. כבדו את הזמנים שלהם והקשיבו להם.

כאשר הם יזדקקו להסבר כלשהו על האירועים שהם חווים ושאליהם הם נחשפים:

- מצאו מקום רגוע ושלי
- השתמשו במילים פשוטות ומובנות
- דברו ברוגע
- השתמשו תמיד באותה הגרסה, במידת הצורך העשירו אותה מעת לעת
- הבהירו שהעזרה קיימת ושהיא בדרך
- עם ילדים מעל גיל 7 אפשר לשתף בזהירות את הצער שלכם על מה שקרה באמצעות ביטויים כמו: 1. "אני מרגיש\ה קצת עצוב\ה במצב הזה כי אני נוכח/ת בנזק שהמלחמה יצרה ויוצרת..." 2. "...יחד עם זאת אני חש\ה גם הקלה מכך שהרבה אנשים בסדר ושיש אנשים שעוזרים לנו..." 3. "...העזרה מגיעה מהרבה מקומות ואנחנו יודעים שהמצב ישתפר בהדרגה יותר ויותר."

טיפ 10 < כוחה של הקבוצה: שתפו מדריך זה

כעת, לאחר שעשיתם כל שביכולתכם למען הקטנטנים, תוכלו לעזור להם גם על ידי השתתפות בפעילויות לתמיכה בקהילה שלכם ועל ידי שיתוף מדריך זה. נקיטת פעולות משמעותיות עבור אחרים סביבכם תעזור לכם להרגיש טוב ולבנות הקשרים מכילים ומשרי שלוה.

מדריך זה נכתב על ידי הצוות הפסיכו-פדגוגי של קרן פטריציו פאולטי

קרן פטריציו פאולטי להתפתחות ותקשורת היא ארגון פילנתרופי הרשום במרשם הלאומי האיטלקי של המגזר השלישי וכן כמכון מחקר הפועל למעלה מ-21 שנה בפרויקטים לתמיכה בילדים ונוער, ובתחומי המדע, החינוך, ההדרכה והדידקטיקה. הצוות המדעי של הקרן – המורכב מפסיכותרפיסטים, פסיכולוגים, פדגוגים ומחנכים – מתמחה ביישום ידע פדגוגי לצורך ניהול מצבי חירום ואסונות טבע.

מאז 2009 הקרן השיקה סדרה של יוזמות לתמיכה בתושבי אזורים שנפגעו מאירועי חירום ומאירועים מערערי יציבות בעולם כולו.

בשנת 2022, קרן פאולטי ביצעה התערבויות תמיכה חינוכיות עבור הורים ומחנכים למען בפליטי מלחמה אוקראינים. הצוות הפדגוגי של הקרן פיתח גם את הפרויקט "Prefigure the Future" ("לדמות את העתיד") אשר ליווה אלפי הורים, מורים ומבוגרים כדי להפוך את השבריריות שהופיעה לאחר אירועים הרי אסון, מצבי חירום הומניטריים, למשאבים.

מקורות ביבליוגרפיים

Brotherson, S. (2006), Talking to Children About Armed Conflict. North Dakota University

Frankl, V. (2017), Man in search of meaning. A psychologist in the concentration camps and other unpublished writings, Franco Angeli, Milan

Montessori, M. (1970), The secret of childhood, Garzanti

Paoletti, P., Di Giuseppe, T., Lillo, C., Dotan Ben-Soussan, T., Bozkurt, A., Tabibnia, G., Kelmendi, K., Warthe, G.W., Leshem, R., Bigo, V., Ileri, A., Mwangi, C., Bhattacharya, N., Perasso, G. (2022). What can we learn from the Covid-19 pandemic? Resilience for the future and neuropsychopedagogical insights. Frontiers in Psychology. Open Access.

Levi Montalcini, R. (1987), In Praise of Imperfection, Baldini Castoldi, S.r.l., Milan

Paoletti, P., Di Giuseppe, T., Lillo, C., Anella, S., Santinelli, A. (2022). The Ten Keys to Resilience. Link: <https://fondazionepatriziopaoletti.org/10-keys-resilience/>

Troiano M., Lardo T., Critical event stress management techniques, Italian Society of Emergency Psychology.