

דף מידע איך לדבר עם ילדים על אובדן, אבל וחטיפה

יקרים,

אובדן של דמות אהובה היא חוויה רגשית כואבת ביותר עבור כולנו. ההורים או בני המשפחה והחברים אשר מטפלים כעת בילדים באהבה ודאגה, מהווים עבור הילדים מקור מרכזי של אהבה וביטחון והמסייעים העיקריים לוויסות והרגעה בעת מצוקה. תגובות של ילדים לאובדן ופרידה מדמות אהובה כוללות תגובות רגשיות כמו של מצוקה קשה, עצב, פחד או כעס, תגובות התנהגותיות אשר דרכם הם מביעים את תחושותיהם כמו הסתגרות, התנהגות אגרסיבית, לעיתים ללא סיבה נראית לעין, קשיים בהרדמות, התפרצויות בכי. לפעמים הילדים מביעים את המצוקה שלהם דרך ניתוק רגשי – הם נראים כאילו מנותקים מהמצב אבל בעצם מספרים כך עד כמה הם כאובים בפנים. בנוסף, התנהגויות שכבר לא אופייניות לילד או התנהגויות חדשות – כמו הרטבה, גמגום או טיקים יכולים לחזור – גם דרך התנהגויות אלו מספר לנו הילד שקשה לו.

תגובות של אבל וגעגועים אצל ילדים ופעוטות נוטות להופיע בעוצמות משתנות במשך היום, באופן לא רציף, עם פרקי זמן בהם הם שקועים בעניינים אחרים. הילד נע בין זמנים בהם הוא מרגיש ברע, לבין זמנים אחרים בהם הוא יכול לשחק, להסתקרן ולחשוב על דברים אחרים, ואלו הם מעברים חשובים ותקינים.

לכל ילד יש שונות בדרכים שהוא מביע את האובדן, והשונות בין המצבים מותאמת.

איך מספרים לילד על מוות של אדם קרוב?

כשנספר לילד על מוות של אדם קרוב נתבסס על עקרונות של אמירת האמת באופן שמותאם לגיל הילד, והענקת ביטחון שהוא שמור ומוגן כעת:

על אף הנטייה לנסות להסתיר מילדים מצבים כאלה, מתוך רצון להגן עליהם – ילדים רגישים מאוד וקולטים וחשים במצוקה שסביבם, גם כאשר לא נאמר מסר ברור. כאשר נמנעים מלדבר עם ילדים, הם נשארים לבד עם הבנה לא ברורה של המצב – פעמים רבות מספרים לעצמם תסריטים מפחידים ומאיימים עוד יותר. בנוסף, אם לא נדבר איתם הם עלולים לחשוב שאנחנו לא יכולים לעמוד ברגשות ובתחושות שלהם, ו"לשמור" כך עלינו. כאשר מספרים עדיף שני אנשים אהובים ומוכרים לילד, ובוודאי במידת האפשר אחד ההורים או שניהם – ידברו עמו במקום שקט. חשוב לבנות מסר של עובדות שידועות לנו

במשפטים פשוטים ולהפעיל שיקול דעת בהתאם לגיל הילד ויכולותיו ("___ נהרג במלחמה, הוא מת, ולא יחזור עוד...זה עצוב מאוד...").

חשוב לא לוותר על המילים הללו גם אם הן כואבות מאוד, כדי לא לעודד תקוות שווא שהאדם עוד יחזור. חשוב גם לא להשתמש במטפורות במקום לאמר 'מת', מתוך החשש כי הילדים יפרשו את המטפורות כמו משהו ממשי ('___נפל' – יכול לגרום רצון לחפש אותו ולתת לו עזרה או שלפחד של הילד לפול בעצמו בעתיד, 'עלה לשמיים' – עלול לחפש אותו באמת בשמיים או לפחד שהחורף יגיע ויהיה ל___ יהיה קר בעננים).
אם הילד שואל מה זה מת, אפשר לנסות להסביר דרך דוגמא של פרח, שגדל מצמח קטן עד שהופך לפרח ואז כשמת נובל חזרה לאדמה.

ברור שלספר בשורה כזו לילדים היא קשה וכואבת גם לנו המבשרים – לא צריך לפחד לבכות או להביע את הכאב שלנו ליד הילד, אבל חשוב אבל לנסות לא להיות מוצפים מדי אלא לתת מקום לילד ולתחושותיו.
כדי להצליח לעשות זאת מומלץ שהשיחה תהיה של שני מבוגרים שאוהבים ומטפלים בילד, ואפשר להתאמן קודם ביננו – לכתוב איך נספר זאת לילד, ולקרוא את זה כמה פעמים כדי שהמילים הקשות של תיאור האובדן יהיו מוכרות לנו.

מה נעשה אחרי שנספר?

אחרי שנספר כדאי שנשאל את הילד איך הוא מרגיש, ניתן לגיטימציה לרגשות שלו, ולתגובות שלו. נספר לו על המשפחה והחברים שעוטפים אותו, על זה שנשמור עליו ונאהב אותו, ועל האהבה שאנחנו מרגישים לאדם שמת, ועד כמה הוא אהב את הילד.
מהרגע שמספרים- חשוב להישאר קרובים לילד ולבחון את תגובותיו ההתנהגותיות והמילוליות, להיות איתו. אם הוא מתרחק לתת לו מעט מרחק אבל להישאר בסביבתו. חשוב להציע לו לערוך פעילות משותפת שמסייעות להתמודד עם התחושות ולבטא אותן – כמו, ציור משותף לדמות שאבדה, או כתיבת מכתב פרידה, הפרחת בלון לשמיים. יש ילדים שלא יהיו פנויים לכך ויפנו להתנהגות אחרת ('לסתם התנהגות'), וגם זו התמודדות מותאמת, נאפשר לו לעשות זאת. חשוב לתת לגיטימציה לתגובות שונות של הילד, מותר ואפשר לכאוב ולבכות, לשחק ולשמוח מדברים אחרים גם מידי אחרי המוות, לדבר על המת או

בכלל לא, או לרצות לדבר על דברים אחרים, ומותר להרגיש דברים שונים ומגוונים (כמו כעס על המת שהלך, או סקרנות מהשבעה ומה יהיה בה).

הסבר על מנהגי אבלות

כמבוגרים ברור לנו התסריט שיהיה לאחר ההודעה על המוות (קבורה, שבעה וכו'), הילד צריך שנסביר לו מה יהיה ונתכונן לכך, הוא לא מכיר את התסריט הזה.

קבורה - אפשר וחשוב לספר לו כי יקברו את האדם שמת – אפשר לאמר לו שהגוף כבר לא מרגיש כלום, ושמים אותו באדמה. נדגיש שהזכרון של המת והאהבה אליו נשארת תמידית. נתאים את ההסבר לתפיסת המשפחה למה קורה לנו לאחר שאנחנו מתים (עלה לקב"ה, שומר עלינו ורואה אותנו גם כשהוא לא כאן וכו'...).

הלוויה – ההחלטה האם הילד יכול להגיע להלוויה – תקבע לפי גיל הילד ואופיו, צרכי המשפחה ומנהגי האבל, וליכולת של מישהו מהמשפחה להיות פנוי לילד לכל זמן הלוויה. נספר שתהיה הלוויה – מקום שאליה הולכים האנשים שאוהבים את המת, במקום שקוראים לו בית קברות/ בית עלמין ונפרדים.

אם הילד לא הולך להלוויה – לומר לו שילדים הולכים לבית הקברות ביום אחר, ולסכם לפי מנהגי המשפחה מתי מתאים. בזמן הלוויה חשוב שאדם שהילד מכיר ובוטח בו חייב להיות אתו. והילד צריך לדעת שזה זמן ההלוויה. אפשר לבקש ממנו לצייר ציור או לאמר לכם משהו שתראו שתגידו לאדם שמת בזמן הלוויה.

אם הילד כן בא להלוויה, להצמיד אליו מבוגר מוכר ובטוח שאינו מאד קרוב, שיוכל בכל רגע שהילד יבקש זאת להסביר לו מה קורה, לצאת עמו משם ולהמתין יחד בחוץ תוך פעילות מרגיעה בינתיים.

שבעה – חשוב ולהסביר מה יהיה בשבעה – "יגיעו הרבה אנשים, נסתכל על תמונות ונזכר יחד באדם שמת, ישאלו אותך מה שלומך ואתה לא חייב לענות לכולם, אתה יכול להיות איתנו בסלון אבל גם לשחק בחדר אחר, אם תרצה

תוכל גם ללכת לשחק מחוץ לבית אבל חשוב לי שתהיה עם....". חשוב לארגן את השבעה כך שהמשפחה הקרובה שמתאבלת תהיה פנויה להיות בשבעה – פנויה למנחמים ולאבל שלה,

אבל לדאוג שיהיה מישהו שהילד אוהב ומכיר שיהיה פנוי אליו. אפשר שבכל יום יהיה מישהו אחר פנוי לילד, אבל חשוב שידע מי אחראי עליו באותו הזמן. חשוב לאפשר לילד לבחור עד כמה להיות ומה לעשות בזמן השבעה, ולאפשר לו לבטא את הרגשות השונים שלו ואת הצרכים השונים שלו.

הליכה לקבר – חשוב ללכת עם הילד לקבר, בתום השבעה וגם בהמשך. לתת לו גם כאן לבחור, אחרי הביקור הראשון את מידת הזמן והתדירות שהוא רוצה ללכת לקבר. לאפשר לו להיפרד מהאדם המת דרך להשאיר ציור, משחק (גם אם מצחיק), פרחים או משהו אחר, שמסמלים את הדרך פרידה למת. לא צריך לפחד להביא את הילד לבית הקברות, זה מקום שילווה אותו בהמשך, וחשוב לתת לו לחוש בטוח במקום הזה.

איך להסביר על חטיפה או שבי?

המציאות הזו קשה וכואבת אבל גם עליה צריך לדבר עם הילד, כשנספר לילד נתבסס על עקרונות של אמירת האמת באופן שמותאם לגיל הילד, והענקת ביטחון שהוא שמור ומוגן כעת, במילים פשוטות וכנות ככל האפשר "אנשים רעים מאוד/מחבלים/ אנשים שנלחמים בנו לקחו/כלאו את ___ במקום סגור. הוא לא יכול לחזור אפילו אם הוא ממש רוצה. כולם מאוד דואגים/ מפחדים....(לפרט שמות), וכולם עושים מאמצים שיחזרו, אבל עוד אי אפשר לדעת מה יהיה".

גם במקרה זה חשוב לתת לגיטימציה לרגשות ולתגובות השונות של הילד, ולמצוא אדם קרוב שיהיה פנוי אליו, בדומה להודעה על המוות.

חשוב שגם אתם לא תהיו לבד עם הקשיים,

תשתפו חברים ומשפחה בתחושותיכם

וגם תעזרו בנו - אפשר לפנות אלינו :

לקו סיוע לתמיכה נפשית המאויש על ידי עובדים ועובדות סוציאליות

076-8173621 או *3555 - מכבי ללא הפסקה במוקד תמיכה

• למלא טופס הפניה למרפאת בריאות הילד נער דרך הטופס הזה -

<https://www.maccabi4u.co.il/39381-he/Maccabi.aspx>

• לפנות לרופא המשפחה