



בס"ד יא תמוז תש"ף

### מכתב להורים

הורים יקרים,  
קהילת קדומים משתתפת בצערה של משפחת אזולאי עם אבדנו הכואב של בעז. צוותי החירום של קדומים עמלים כעת על סיוע למשפחות, לנוער ובתחומים נוספים. מפגש עם אירועים טראומטיים/ אובדן ואבל מביא איתו תחושת כאב, בלבול, וחרדה, ושאלות על משמעות החיים. ישנה חשיבות רבה **שההורים ישוחחו על כך עם הילדים**, באם ישנו הצורך.

- בקשו לספר את המאורע מנקודת מבטו. במידה והוא מתקשה לספר בצורה מאורגנת, או מוסיף פרטים שאינם מדויקים, סייעו לו לבנות אירוע בעל רצף הגיוני. התיאור ההגיוני יסייע להשיב את הסדר הפנימי הנחוץ. אפשר דרך שאלות אינפורמטיביות, לדוגמה: "מה שמעת?" "איך הסתיים האירוע?" "איפה שמעת על האירוע?", "מה עשית כששמעת על האירוע?". חשוב גם לדבר איתו על מחשבותיו ורגשותיו "מה חשבת?", "מה אתה חושב עכשיו על ה...". "מה הרגשת כששמעת את האירוע?", "מה אתה מרגיש עכשיו...".
- יש לתת לגיטימציה לתחושות פיזיות ורגשיות. ניתן לומר: "טבעי שאתה...". או "זה נורמלי בשלבים שאחרי האירוע, אבל זה לא יישאר לתמיד". באמירות אלה אנו עשויים להרגיע את הבהלה, ואף שותלים את התקווה והציפייה לשיפור.
- חשוב לציין נקודות כוח שעלו בסיפור. ניתן לומר: "נראה שאתה יודע למצוא דרך להסיח את הדעת מהקושי" או "יפה לראות איך אתה דואג לאחרים, סביב המאורע". אפשר גם לשאול "האם יש משהו שעוזר לך להתמודד עם האירוע? אם כן, מה?".
- ניתן לדבר על הגעגוע לנפטר. חשוב לציין, כי הזיכרונות והמעשים הטובים שעשו עדיין אתנו. כתיבה גם יכולה להיות מועילה.
- חשוב מאוד לסיים בעידוד ובאמירה ברורה על המשך שיתוף ותמיכה. ניתן לומר: "עכשיו קשה לנו להאמין שהעוצמה של החוויה הזו תתמתן, אבל זה יקרה בסופו של דבר". או "אם תרצה לשאול או לשתף, אנחנו נהיה כאן בשבילך".





- יש לעודד מתן תפקידים, עשייה ושגרה נורמלית מהר ככל האפשר, לצד הבנה של הקושי במילוי המחויבויות הרגילות. ניתן לומר: "קשה ועצוב לנו, אבל נעבור את זה ביחד".
- מצופה שהתהליך ימשך זמן מה עם מגמת שיפור הדרגתי בסימפטומים, עד כדי יכולת של הנער לחזור לתפקוד יום יומי סביר.

### **תגובות אופייניות לאירוע קשה**

- באופן כללי חשוב לדעת שחוויה של אירוע טראומטי/אובדן ואבל, בעיקר אצל ילדים, יכולה לגרום ל"נסיגה התפתחותית" שיכולה לכלול תגובות כגון פחד, התנהגות אלימה, חלומות רעים ואף הרטבה במיטה אצל ילדים שכבר נגמלו מכך. נפרט מספר ביטויים אופייניים.
- **תגובות גופניות- כאבי ראש, אבדן תיאבון, קשיי שינה, כאבי בטן, הקאות וכדומה.**
  - **תגובות רגשיות- כגון פחד, בכי, לחץ, תחושות אי וודאות, כעס ועצבנות, חוסר רצון לדבר על מה שקרה וכדומה.**
  - **תגובות שכליות- כגון קשיי ריכוז, בלבול, אדישות, רצון להימנע מלחשוב על דברים הקשורים באירוע.**
  - **תגובות חברתיות- כגון הסתגרות ובדידות, צורך מוגבר בתמיכה מהסביבה, תלות באדם קרוב וכדומה.**

**תגובות אלו הן טבעיות, שונות מאדם לאדם, והן חלק בלתי נפרד מהתהליך ההתמודדות של האדם עם החוויה הקשה שעבר.**

**"נורות אזהרה" – כשתהליך ההתאוששות לא מתנהל כשורה** מצופה שהתגובות הטבעיות ימשכו זמן מה עם מגמת שיפור הדרגתי, עד כדי יכולת של הילד לחזור לתפקוד יום יומי סביר.

רובנו מתאוששים עם הזמן, והאירוע הקשה הופך להיות חלק מסיפור חייהם. במידה ויש תחושה שאין זה כך, מומלץ להתייעץ עם הצוות החינוכי וצוות השירות הפסיכולוגי. הקו החם של השירות הפסיכולוגי למענה רגשי: 09-7778019.

[shefi@kedumim.org.il](mailto:shefi@kedumim.org.il)

מאחלים בשורות טובות וימים של שקט.

צוות השירות הפסיכולוגי

