



כיצד לשוחח עם הילדים על ימי הזיכרון ?

מאת: ורד פלסקוב, פסיכולוגית חינוכית מצוות השירות הפסיכולוגי- חינוכי

בימים אלו הילדים נחשפים לימי הזיכרון במסגרות החינוכיות, באמצעי התקשורת וכן במרחב הציבורי והפרטי והורים רבים מתלבטים האם נכון לדבר עם הילדים על ימי הזיכרון? מאיזה גיל? אולי עדיף להתעלם ולחסוך מהם את הכאב הכרוך בימים האלה, מה לענות כשהם שואלים שאלות קשות? מה לעשות כשילדים רואים אותנו ההורים עצובים בימים הללו?

ימי הזיכרון מהווים חלק משמעותי מהמורשת התרבותית, ההיסטורית והחברתית שלנו והילדים גדלים לתוכה. חשוב לאפשר להם להיות חלק מהמורשת הזו, אך באופן מווסת ותואם את היכולת הרגשית והמנטאלית שלהם בכל גיל וכמובן תלוי במאפיינים האישיים של הילד והמשפחה.

ראשית, מומלץ לקיים שיח פתוח עם הילדים שתואם לקצב שלהם, מתקדם עקב בצד אגודל בהתאם לשאלות שלהם ולא מציף או "מדביק" בעצב שלנו המבוגרים, אך גם לא מתעלם או מנסה להתחמק.

חשוב להבין שילדים בכל גיל ובייחוד בגילאים הצעירים רגישים מאוד לניואנסים בסביבה, למשל: שיחות שמתנהלות מעל לראשם, פרצופים והבעות רגשיות של המבוגרים המשמעותיים להם ובהיעדר הסבר תואם מהמבוגרים הם עלולים לפרש את מה שרואים באופן מועצם ומעורר מתח ואף חרדה. לעומת זאת, שיח ותואם לילד עשוי לספק לו פשר ומשמעות להתנהגות המבוגרים שלא תמיד ברורה לו.

בנוסף, להעביר לו מסר חיובי של היותו חלק משמעותי וחשוב מתרבות/חברה וקהילה ולהעשיר את היכולת שלו להתמודד גם עם ימים עצובים מתוך עמדה של שותפות, משמעות וצמיחה.

בגיל הרך ילדים חווים בעיקר את החלקים הפיזיים והחושיים של ימי הזיכרון. הכנתם להיבטים הללו תיתן פשר ומשמעות לחוויה הרגשית שלהם שתהיה מחוברת, אינטגרטיבית ופחות מבוהלת.



לכן כדאי להכין אותם, של השינוי בשגרת היום יום והשבוע שלהם, למשל: "מחר נציין את יום הזיכרון, זהו יום שחל כל שנה שבו אנו זוכרים אנשים חשובים/גיבורים שכבר לא נמצאים אתנו היום ושבזכותם קמה לנו מדינת ישראל". "בגלל שזה יום מיוחד כל הילדים יבואו לגן בחולצות לבנות". "החנויות נסגרות מוקדם בערב יום הזיכרון, חוגים שמתקיימים בדרך כלל בימים אלו אולי לא יתקיימו כי אנחנו רוצים להקדיש את הערב לזכור ולכבד את אותם אנשים", וכמובן הדלקת נר זיכרון והצפירה.

מומלץ להכין ילדים לצפירה בכדי להקטין את הבהלה.

לומר להם שהצפירה תפקידה לעזור לנו לעצור לרגע, לכבד ולהיזכר ובגלל שהיא נשמעת חזק מכל מקום (ואפילו לא נעים), היא מאפשרת לכולנו יחד בכל חלקי הארץ לעמוד ולחלוק כבוד. להכין את הילדים לכך שאנשים מסביב יעמדו עם ראש מורכן ויהיו עצובים. המוכנות למה שעומד להיות עוזרת מאוד. עבור ילדים גדולים יותר במידה ושואלים ניתן להבחין לחשוב מבעוד מועד על טכניקות של הרגעה: חיבוק, לתת. בין צפירת יום הזיכרון לבין אזהקה יד למבוגר או ילד שעומד לידי, לצייר חיבוק/לב/פרח או כל ציור אחר בתוך כף היד שיזכיר לי ויעודד אותי שהכל בסדר. לחשוב מחשבות מעודדות ומשפטי אומץ שאפשר להגיד לעצמי בזמן הצפירה.

חשוב לתת לגיטימציה לקושי הרגשי שעשוי לעלות בייחוד בצפירה ובטקסים ובא לידי ביטוי בהתנהגות "לא מותאמת" או קושי "להיות רציניים"

כגון: צחקוקים או קושי לעמוד בשקט (דקה או שתיים של צפירה עשויות להראות בעיניים של ילד כמו נצח). לומר משהו על כך שזה אולי מביך לראות את כולם מרכינים ראש. מתן לגיטימציה לרגש שעומד מאחורי ההתנהגות הרבה פעמים מסייע להורדת המתח והמבוכה.

לזכור שילדים לא חייבים לעסוק ביום הזיכרון ולהיות עצובים במהלך כל היום

זה בסדר ואף חשוב לקחת הפוגות במהלך היום מהעצב ולהמשיך לעסוק בפעילויות שגרתיות ביום הזיכרון, אבל באופן שלא פוגע ברגשותיהם אל אחרים, למשל: לא נהוג להשמיע מוזיקה רועשת

הזיכרון

ביום

רועשת



חשיפה בטלוויזיה

מומלץ לא לחשוף ילדים לתכנים ויזואליים או מילוליים קשים בטלוויזיה. בגילאי ביה"ס היסודי ובהתאם לעניין שמגלה הילד ניתן לצפות יחד עמו בתכנים שמותאמים לגילו ולענות על שאלות. שמתעוררות במהלך הצפייה.

מומלץ לא להתעלם או לבטל שאלות מתעניינות שלהם ולחילופין, לא להציף באינפורמציה קשה מדי או כזו שלא שאלו לגביה.

בגילאי ביה"ס היסודי ניתן לשאול לדוגמה: "מחר יום הזיכרון, מה שמעת על כך? מה חשבת/הרגשת בהקשר לזה? אמור להיות בביה"ס טקס? וכך לאט לאט להתקדם בקצב של הילד.

"האם יכולה להיות עוד פעם שואה?" היום בניגוד לפעם יש לנו מדינה חזקה. צבא חזק ששומר עלינו. אנחנו מאוד רוצים שלום עם מדינות אחרות ועושים הרבה מאמצים בשביל שזה באמת מומלץ לדבר על ההיבטים של הגבורה והתקומה ולספק לילדים... יקרה. יש לנו גם מדינות ש נרטיב של חוסן ותקווה.

בגיל ההתבגרות יש נטייה להימשך לקצוות החוויה: או עניין רב ומעורבות רגשית גבוהה מאוד בתכנים של ימי הזיכרון ולחילופין לצד השני של ניתוק ורצון להימנע מלעסוק בתכנים הללו.

חשוב לכבד את המקום הרגשי שבני הנוער נמצאים בו, לא לבקר באופן שיפוטי, גם נערה. שנמנעים זה לא אומר שלא אכפת להם, שהם מזלזלים בערכי המורשת. זה אומר שקשה וכבד להם. אפשר לנרמל את הקושי, לתת לו לגיטימציה ולהציע נוכחות הורית אמפטית ועיניים שרואות בהם. את הטוב. בני נוער שמגלים עניין רב, חשוב להיות נוכחים עבורם כשחוזרים מביה"ס, מטקסים בתנועות הנוער ולאפשר להם מקום של פורקן, שיתוף וחוויה משותפת.

בברכת ימים קלים, צוות השירות הפסיכולוגי-חינוכי