

שובם של החטופים - היבט קהילתי פסיכו-חינוכי

רקע

מסמך זה נכתב לבקשת מועצה אזורית שער הנגב שפנתה לעמותת נט"ל לצורך היוועצות בנוגע להתייחסות הקהילתית חינוכית לקראת החזרה של ילדים / נשים של חטופים לקהילות. **המסמך בתהליכי כתיבה ויעודכן באופן שוטף בהתאם להתפתחויות המשתנות וכדי לכלול פרקטיקה ותכניות.**

עקרונות עבודה

כל העקרונות נכונים גם לגבי החטופים וגם לגבי משפחות החטופים.

1. הגברת / השבת תחושת שליטה, (יכולת הניבוי) ותחושת הביטחון (פיזי ורגשי)- שבי מהווה את אחת החוויות בהן שלילת האוטונומיה והשליטה הן קיצוניות. החזרת השליטה למי שחוזרים מן השבי צריכה להיות חזקה ומושרשת בכל פעולה של הגורמים המתערבים. על פי עקרון זה "אין להשאיר שום דבר (בתהליך הקליטה) בלתי צפוי" עבור החטופים החוזרים. ככל שהקהילה יכולה להכין עצמה ולהעביר את התכנון ואת יכולת הבחירה לחוזרים ייטב.
 - a. להסביר כל הזמן מה עומד לקרות. מה התכנון, איך יראה, מי יגיע... ירידה לפרטים עד כדי תיאור החדר בו ישהו. מי יפגוש אותם, מת...
 - b. לאפשר בחירה מבין מספר אופציות פשוטות וברורות- גם ביחס לתזמון, וגם לפעילות. (מת) ואת מי רוצים לראות- להציע את X או את Y).
 - c. לשאול רשות לגבי פעולות שונות בעיקר אלו הכוללות מגע ובדיקות פולשניות (האם אני יכולה לסרק אותך? האם אני יכולה / תרצי לתת לי יד?)
 - d. השבת עצמאות, ואחריות על החיים בהקדם האפשרי (תוך זהירות והדרגתיות ועל פי התאמה לגיל).

2. הדרגתיות

שמירה על ממברנה מעברית בגירויים.

- a. טלפונים ותקשורת – המלצה להמנע מהם בשעות הראשונות.
- b. תזונה. יתכן שהיתה לקויה מאוד בשבי, חשוב לשמור על תפריט פשוט ובסיסי אך אהוב.
- c. התערבויות רפואיות וגופניות אחרות (בכלל זה מקלחת)- באישור החטוף, בתנאים השומרים על כבוד, פרטיות ותחושת שליטה בסיטואציה.
- d. מגע- תהליך של בעלות מחדש על הגוף. הכנת משפחה / בני זוג לאפשרות של רגיעה ממגע.
- e. צמצום מספר האנשים שהחטופים נחשפים אליהם בשלבי הקליטה ובימים הראשונים. כדאי להצמיד לכל חטוף מלווה קבוע. במהלך הימים הראשונים רצוי למנן מפגשים עם דמויות נוספות

- ולבחון את הרצון של החטוף לפגוש אנשים במרחב הבטוח שלו או בקהילה. המנעות מביקורי פוליטיקאים ויחצנים.
- f. תכנון קדימה. יעשה באופן מדוד. בתחילת הדרך התכנון הוא כל שעה בפני עצמה. לאחר מכן ניתן לתכנן לתוכי זמן ארוכים יותר.
3. **רציפויות- אבחנתי וטיפול**
- a. אילו רציפויות נקטעו?
- b. בניית רציפות נרטיבית
- c. רציפות מן השבי- אם מגיעים בקבוצה מן השבי, חשוב לבדוק רצון להשאר יחד או להתפצל. במרחב הבטוח להשאיר מרחבים בהם ניתן לשבת יחד עם דמויות הקשרות מן השבי או קבוצת בני הגיל מן השבי.
- d. במהלך החודש הראשון חשיבה לגבי הכנה של גורמים בחייו של החטוף, קולגות ומנהלים בעבודה והפגשתם עם החטוף.
4. **עבודה על המתח שבין הפרטיקולרי, הייחודי והאישי לבין הכללי, הלאומי והקהילתי**
- צפי למגוון רחב של מקרים, וצרכים שנובעים ממצב אובייקטיבי של החוויה, ההקשר אליו חוזרים (אובדנים, מעגלי תמיכה וכו') והמבנה האישי והאישיותי של החטוף. חשוב להכין את החטופים ואת מעגלי התמיכה שלהם למגוון רחב של תגובות ודרכי התמודדות, לקבל את המגוון הזה ולהיות ערוכים לקלוט כל אחד על פי צרכיו, קצב ההסתגלות שלו והמאפיינים האישיים והייחודיים ולמשפחתו.
- הנרטיב הקהילתי והלאומי הוא בעל כח ותמיכה ויכול לשמש משאב. יחד עם זאת חשוב לזכור את הפרטי והאישי שבטראומה, באבדן ובשכול, בעיבוד שלהם ובאופני ההתמודדות איתם.
5. **נירמול- תשומת לב למגוון של תגובות בין יחידים. ולתנודתיות קיצונית בתגובות של היחיד. המגוון בתוך קהילה אחת, קבוצה אחת יכול לבלבל וחשוב להיות מוכנים אליו ופתוחים לקבל את מנעד התגובות. כמו גם, להחזיק את התסכול המתעורר אל מול תנודתיות בתגובות של היחיד.**
6. **גלובליות- השוואה בין זכויות כלל החטופים- משרד הביטחון, בטל"א. בנוסף, ישנם חטופים מכמה מדינות. בהקשר זה חשיבה על שפות שונות (ערבית, רוסית, אמהרית).**
7. **עקרונות מעש"ה ברמה קהילתית-**
- a. מחוייבות וחיבור- אנחנו כאן איתכם. התייצבות לצד המשפחות, אך גם לצד המשפחות שהחזרה של החוזרים יכולה לעורר אצלם מצוקה (משפחות שאהוביהם לא חוזרים או שחזרת החטופים מביאה איתם מידע קשה).
- b. עידוד לפעולה- פעולות של הקהילה בקליטה, אקטיביות ומעורבות חברתית (דוגמאות למטה)

- c. שליטה ובחירה- לאפשר לחטופים שליטה באמצעות הצגת אפשרויות ברורות ופשוטות לבחירה. במידת האפשר החטופים החוזרים יעודדו לנהל ולהחליט לגבי תהליך החזרה שלהם בעצמם. .
- d. הבנייה- של סיפור האירוע והטמעתו בתוך הנרטיב האישי והקהילתי. הסיפור צריך להדגיש את סימו של אירוע השבי ולמקמו בעבר. להדגיש את המצב בהווה: החזרה לקהילה, לאהובים, הביטחון שהם מעניקים והמשאבים האישיים והסביבתיים הקיימים.

צירי עבודה-

1. ציר הזמן (שלבים)-

לשים לב לעבודה באינטרוואלים מאוד קטנים של זמן (אפילו ברמת שעה) אשר הולכים ומתרחבים ככל שהזמן חולף. לצפות ללביליות גדולה, לשינויים (גם קיצוניים) לאורך הזמן וכתגובה לאירועים שונים בעולם החיצוני והפנימי.

- a. הכנה / הערכות לפני שובם של החטופים- התיחסות לכלל המעגלים- משפחה, הורים / אחים, צוות טיפולי, רפואי, חינוכי, קהילה- וגם של גורמים חוקרים מכוחות הביטחון השונים (כאן זה דו-צדדי, להבין מה הם מעוניינים לקבל מן החטופים)
- b. רגע המפגש- רגע זה חוזר על עצמו ברגעים שונים ועם מעגלים שונים. החל מרגע המפגש עם כוחות ביטחון ישראליים בעזה/בגבול, דרך מפגש עם האהובים והקרובים במשפחה ואחרים, מפגש עם חברים ומפגש עם אנשי הקהילה וכן מפגשים מחודשים וראשוניים עם המבנים הקהילתיים- כיתה כמסגרת בית ספרית (ולא רק חברים מן הכיתה).
- מפגש עם המשפחה / הקהילה / המציאות- רגע המפגש הוא רגע רגיש מאוד. במצבי חטופים יש מי שמסמנים אותו כ-hot-spot אף יותר מאירועים במהלך השבי עצמו. הפנים של האהובים, התגובה של הסביבה- תקשורת וקהילה, גורמים להבנה רטרואקטיבית (מה קרה בשבת והם לא יודעים עליו עדיין- מצב משפחה, חברים, בית, קהילה).
- c. נסיעה (שהות מעברית)- לעיתים לשורדי טראומה יש צורך להשהות את המפגש עם המציאות. המפגש המחודש עם המציאות מחייב שיכתוב נרטיב אישי המכיר בטראומה כחלק מן הזהות וישנם מנגנונים (חלקם טבעיים ובריאים) המשהים את השלב הזה. ניתן לעבוד עם המשפחות והקהילות באמצעות המשגת חלון הסיבולת.
- d. קליטה- שעות, 24, 48, , שבוע.... – חשיבה על תהליך הקליטה. מרגע שהקהילה ערוכה עם החשיבה ניתן להעביר המידע גם לחוזרים עצמם. (על פי עקרון השמירה על יכולת הניבוי). מה מתכננת הקהילה עם שובם. איך הקהילה תקלוט את החטופים. מה יהיה המרחב הפיזי שמוקצה להם (במידה שאין בית פיזי לחזור אליו).
- e. חודש
- f. סימון טקסים, ימי ציון, וכו'

2. ציר הטרואמה והאבדן- ומושגים רלוונטיים

- a. החשיפה לאירועי שבת 7.10 – מה היתה החוויה של כל חטוף/ה. למה נחשפו. בכלל זה חשיפה לפגיעה מינית, אלימות, תמונות קשות ישירות או בעדות ראייה.
- b. חוויה בשבי- עינויים, חקירות, פגיעה מינית, השפלה, בידוד, תנאים בסיסיים, חסך בגרייה. נדרשת תשומת לב רבה לעינויים הפסיכולוגים שהשפעתם לטווח הרחוק הרסנית יותר מזו של העינויים הפיזיים.
- עינויים פסיכולוגים יכולים לכלול מתן מידע שיקרי ומוטעה לגבי מצב המדינה, המשפחה וכוונותיהם של אנשים קרובים. איומים על החטופים ועל בני משפחתם (שהחטופים עלולים לשאת איתם גם לאחר שובם). ככל שהחטוף יותר סוגסטיבילי (התפתחותית, קוגניטיבית או בשל מצב של מצוקה) כך האיומים וההשפעה של העינויים הפסיכולוגים תהיה עמוקה יותר.
- c. טרואמה מתמשכת- מצב בו הטרואמה לא הסתיימה ולא ניתן למקמה באופן כרונולוגי בעבר (בדומה לפוסט-טרואמה). החטופים חוזרים למצב שבו הם נפגשים הן עם השלכות הקשות של הטרואמה של ה- 7.10 (אובדנים, הרס בתים וקהילות, דאגות משפחתיות סביב פרנסה ועוד) והן עם המשך לחימה. אלו מצמצמים את תחושת הביטחון, הוודאות ומייצרים טריגרים חוזרים ונשנים הן במציאות (ירי טילים, צבע אדום) הן בתקשורת והן במצב הרגשי של המשפחות והקהילות הקולטות.
- d. טרואמת בגידה- הילדים, המבוגרים כולם חוו בגידה של מוסדות המדינה שאמורים לסמוך עליהם. עבור הילדים גם המבוגרים לא הצליחו לשמור עליהם. בנוסף, יתכן כי כל אחד, במהלך שבת ה-7 באוקטובר ואולי גם בשבי, חוו את עצמם פועלים באופן שהוא "בוגד" בערכים עליהם חונכו (פגיעה או טראומה מוסרית).
- e. הזדהות עם התוקפן
- f. טראומה מרובה- התיחסות לחשיפה הראשונית- ישירה ובעדות ראייה, לטרואמה השבי, ולאבודנים המרובים שקיימים.
- g. סימפטומים ותגובות אופייניות: (להשלים- מחקרי שבי + מסמך תגובות טראומטיות עפ"י גיל).

3. ציר התפתחותי

- a. משימות התפתחותיות
- b. הקשר עם דמויות היקשרות (הורים, בני זוג)
- c. חברה
- d. עבודה / לימודים / תעסוקה
- e. מאפייניים ייחודיים לזמן ולתרבות- (בהתאמה לגיל) יחידות מילואים, תפקידי מילואים, מעבר משליטה לתלות וחוסר אונים,
- f. ביטויי הטרואמה בשלבי התפתחות שונים- ככל שיותר צעיר, יותר סומאטי והתנהגותי.

4. מעגלים אקולוגיים-

המשפחות והקהילות מהוות את הבסיס לתמיכה ולהתאוששות של החטוף וזקוקות לתמיכה. לצד זאת, בחלק מן המקרים אירוע החטיפה התרחש (ישוּבֵי הדרום) במהלך אירוע עם פוטנציאל טראומטי שהמשפחות והקהילות היו חלק ממנו. מכאן, המציאות הטראומטית המשותפת בה התומכים והנתמכים שניהם חוו את הטראומה ומתמודדים עם השלכותיה. עבור הקהילה, שובם של החטופים יכול להוות טריגר להתעוררות של מצוקה. יתר על כן, החטופים השבים יכולים להביא איתם מידע (מעורר תקווה או יאוש) לגבי חטופים שלא שבו, לספר על החוויה שלהם ובכך לעורר את הדמיון לגבי החוויה של מי שנשארו בשבי, מה שיקשה את ההתמודדות של הקהילה והמשפחות של חטופים שעדיין בשבי. בסיטואציה הנוכחית – טראומה מתמשכת – חשוב לשים לב לזמינות של מערכות התמיכה הקיימות- למשל- האם ההורים מובטלים כרגע, או עסוקים בניהול המאבק על החזרת החטופים האחרים,

- a. משפחה- גרעינית ומורחבת
- b. משפחות של חטופים שלא שבו
- c. משפחות שכולות
- d. חברים, תלמידים מן הכיתה, השכבה, ביה"ס, ישוב.
- e. קהילה ובית הספר- צוות חינוכי פורמלי ובלתי פורמלי. מורים שחלקם זמניים וחלקם אורגניים. בצוותים האורגניים חלק מן המורים חוו בעצמם טראומה. יתכן שבחלק מן הכיתות יש מורים שנעדרו כי נמנים על החטופים.

נושאים להתיחסות

1. בשורה מרה-
2. פגיעה מינית
3. תחושות בושה ואשמה- תוך התיחסות לתגובות ולהתנהגות בשבת 7.10, במהלך השבי, עם החזרה.
4. תקשורת דיגיטלית- מהווה חשיפה שיכולה להיות מציפה אך מאפשרת גם יצירת תקשורת מדורגת בין קבוצות החברים לבין החטופים.
5. עם החטופים השבים יגיע גם מידע. המידע על הנעשה בשבי, על התנאים, על אנשים בשבי יביא לתגובות רבות.

הערכות והכנה

1. **מרחב פיזי בטוח לקליטת החטופים**- מרחב סגור, מנוטרל ככל האפשר מטריגרים שיזכירו את חווית השבי או הטראומה ואשר מאפשר שמירה מפני המונים ועיתונאים. במרחב מונגשים כל השירותים הרפואיים ואחרים. המרחב מאפשר פרטיות לכל חטוף ומקומות התכנסות אפשריים (למשל חדר אוכל, חדר הסבה) לחטופים ולמשפחות. ניתן ליצור בפאתי המרחב הבטוח מרחב שמור- בו יתאפשרו פעילויות נוספות ומפגשים נוספים עם בני משפחה ומבקרים. אפשר לחשוב על המקום במלון, **בבית הספר / בכתה** אליו יגיעו החטופים (במידה שאין מקום בחדר המוקצה למשפחה).

2. הקמת צוותים-

- צוות קליטה בקהילה- לכל חטוף מוקצה צוות המלווה אותו.ה ואת המשפחה. הצוות כולל עו"ס (רווחה / ביטוח לאומי) בן/בני משפחה או אדם קרוב ובמידה שניתן (לפי התאמה של גיל, מצב קוג' ורגשי) החטוף/ה עצמו/ה.
- אל מול הצוות העוטף את החטוף מומלץ להקים עבור כל חטוף צוות בתוך הקהילה. הכולל נציגי בריאות נפש (עו"ס, פסיכולוגים חינוכיים), key worker שהוא אדם קרוב מאוד ותפקודי. שני הצוותים, עוטף החטוף וצוות הקליטה בקהילה צריכים להיות בקשר רציף.
- צוות בשורה מרה

3. מיפוי

- מיפוי של מעגלי תמיכה ומעגלי פגיעות עבור כל חטוף. המעגלים יספק מצע להבנת ההתערבויות הנדרשות, וכן בסיס לבניית הצוותים הנ"ל. מעגלים אפשריים להתייחסות: משפחות חטופים גרעינית ומורחבת, משפחות חטופים שאינם חוזרים, מעגלי חברים- קבוצה, שכבה, כלל בית הספר (מועצתי), צוותים חינוכיים פורמליים ולא פורמליים.
- מקורות תמיכה קיימים, ועוגנים (תחביבים, ספורט, מקום עבודה, חיות מחמד, מוסיקה) שיכולים להעשיר את משאבי ההתמודדות ולחזק את תחושת הרציפות של החוזרים
- מהם האבדנים- (אנשים קרובים, פרנסה, רכוש, חיות מחמד, וכו') שהחוזרים יפגשו ויתוודעו אליהם. לצד זאת, מיפוי של אובדנים קודמים.
- מאפיינים פרה-מורבידיים- תיק רפואי, צרכים מיוחדים, טראומות, קשרי משפחה, מורכבויות וכו'
- בחינת הקשר עם ההורים / משפחה האם קיימות פגיעויות קודמות.

מסרים מרכזיים

מסרים מרכזיים ופסיכואדוקציה שניתן להעביר בפעילויות, מפגשים, קבוצות ודפי חלוקה שונים:

- a. הערכות למגוון של תגובות והכלתן
- b. חשיבות לקליטה הדרגתית וחזרה הדרגתית לשגרה
- c. הגברת תחושת מסוגלות ואקטיביות לקהילה
- d. חיבוק, קבלה והכלה לכולם (אלו ששבים ואלו שלא שבים, אלו שמגיבים באופן מוחצן ואלו שמגיבים בהסתגרות וכו')

ביטוי מצוקה לאחר טראומה

טראומה, ובתוכה טראומת השבי פוגעת בבסיס ההתקשרות והאמון הביניאישי, במקרה הנוכחי, אמון של הילדים במבוגרים סביבם עלול להפגע. יתר על כן, טראומת השבי מותירה חותם עמוק בנפש האדם, השיחרור מטראומת השבי יכול להמשך זמן רב לאחר השיחרור הקונקרטי מן השבי. ככל שהילדים צעירים יותר, יהיה קשה לזהות את הסימפטומים הפוסט-טראומטיים. נוסף לעוררות ודריכות גבוהים גם המאפיינים הקוגניטיביים הקשורים בתפיסה עצמית שלילית, אשמה ובושה יקבלו ביטוי פיזיולוגי והתנהגותי. על אלו ניתן לכלול: כאבים סומטיים – כאבי ראש וכאבי בטן (לעיתים מקורם פיזיולוגי ממשי ונובעים מתנאי השבי) וכן רגישות ורתיעה ממצב. אגרסיה, הרטבה, ליכורך (עד אנקופרזיס), גימגום, דיבור יתר, משיכת שיער (עד כדי טריכוטילומניה). לצד אלו ניתן לראות רגרסיות ואבדן של השגים התפתחותיים, הסתגרות, השתתקות עד כדי אלקטיב מיוטיזם, אפקט שטוח, אפטיה, אבדן עניין במה שאהבו בעבר, הצמדות להורים ולדמויות התקשרות. בנוסף, לאחר שבי ניתן לחוות דיסוציאציות, בילבול בין המציאות בהווה לבין השבי (חשש לפעול באופן עצמאי ואוטונומי, לעשות גם פעולות פשוטות ללא אישור) ועוררות גבוהה לטריגרים המזכירים את השבי. בהקשר זה סירנות, "בומים" ורעשי מלחמה עלולים לעורר את הטראומה של שבת 7.10 בעצמה רבה אך גם תנאים סביבתיים פשוטים כמו חשיכה, בדידות, שקט יכולים להוות טריגר למצב השבי. חשוב לזכור שילדים משליכים את העולם הפנימי שלהם במשחק. פעילות של שיחזור של הטראומה בדרך משחק, כלפי אובייקטים (בובות, חפצי מעבר) סביבם היא צפויה ואף אדפטיבית. בטווח הארוך חווית השבי מובילה לתחלואה פיסיולוגית גבוהה, פגיעה בהתפתחות התקינה, דיכאון ואובדנות.

תשומת הלב צריכה להיות ממוקדת ב-

- **שינויים** - בהתנהגות ממה שמוכר וידוע על הילדים.



- **תגובות שאינן אדפטיביות**- ופוגעות בתפקוד היום-יומי.
- **עצמה**- של התגובות היא גבוהה או שטוחה במיוחד ביחס לשאר
- **משך**- גם לנוכח הטראומה הקשה נצפה לראות שינויים, גם לנוכח תנודות נצפה עם הזמן לראות שיפור בהסתגלות. הקבעות במצוקה דורשת תשומת לב.

כאשר כל אלו גבוהים מומלץ לפנות להתייעצות עם אנשי מקצוע מבריאות הנפש



נספחים

דף לקהילה

נוסח גנרי מוצע למכתב שניתן להתאימו עבור כל קהילה / קבוצה / אוכלוסייה:

קהילה אנחנו (סיפור הקהילה / משפחה / כיתה שמתחיל לפני 7.10) ואנחנו ביחד, עברנו אירוע קשה מאוד ומתמשך. האירוע החל בשבת 7.10 במהלכה... (לתאר מאוד בקצרה). משך כל הזמן שעבר מאז אותה שבת תמכנו אחד בשניה, חשבנו על ההרוגים ועל החטופים ועשינו כל פעולה אפשרית לזרז את החזרה המהירה תוך אמונה מלאה בכוחות שלנו, של המשפחות ושל החטופים עצמם להתמודד. כיום, אנחנו מתבשרים על עסקה להחזרת חטופים... (אפשר לפרט אם יש מידע). אנחנו נמשיך להיות כאן עבור כולם, השבים ומשפחותיהם ומי שנותרו עדיין בשבי ומשפחותיהם. התחושה שהקהילה והעם כולו איתכם ואיתנו כקהילה.

אנחנו נערכים כעת לחזרתם של החטופים. החזרה הזו מלווה אי ודאות, מתח ודריכות ורגשות מעורבים של תקווה לצד חששות. בעת הזו מהולים יחד השמחה והעצב, תחושות של הקלה גדולה לצד תסכול, כעס ואף קנאה. לפעמים עלולות לצוף גם תחושות של אשמה ושל בושה ועוד. הרגשות הללו צפויים ברגעים כאלו, גם אצלנו כקהילה וגם אצל החטופים השבים הביתה.

קהילה יש לנו יכולת ויש לנו תפקיד להיות הסביבה התומכת והקולטת, להיות מיכל מיטיב והבית אליו חוזרים. אנחנו יכולים לעזור ולהעניק לשבים חוויה של קליטה מחדש אנושית, רכה ומכילה. כיוון שחווית השבי היא חוויה קיצונית ועצמתית **חשוב לקבל את השבים חזרה למציאות באופן הדרגתי תוך רגישות והקשבה לצרכים שלהם**. כיוון שקצב ההסתגלות משנתה מאחד לשני וגם תנודתי מאוד בקרב כל אחד בנפרד חשוב להיות **ערוכים ופתוחים לקבל את השונות והמגוון הרחב של התגובות** כמו גם את התנודות (אפילו קיצוניות) בתגובות.

נוסף לכוחות, לתעצומות הנפש וההתמסרות של הקהילה גם גורמי הטיפול ובריאות הנפש נמצאים כאן איתכם במעגל שני תומך. אנחנו... (כאן חשוב לפרט את הפריסה של מערך בריאות הנפש הזמין לאנשי הקהילה- קו סיוע, כוננים וכו' אפשר להפנות גם לקו הסיוע של נט"ל: 1-800-363-363). אנחנו תומכים בצוות החינוכי ומדריכים אותם לקראת מפגשים שלהם עם ילדי הקהילה.

(כאן ניתן להכניס כמה סימפוטומים, לצוותים חינוכיים כדאי לדבר על שיחזור הטראומה בהתנהגות, ובמשחק סימפוטומים סומטיים).

עקרונות רגיעה ונח"ת (נירמול, חברה, תקווה)

ארבעה עקרונות המקדמים התמודדות טובה ובריאה. ניתן לאמץ את העקרונות בכל שיח / פעילות וכן הדרכת הורים. למודל באתר עמותת נט"ל:

<https://www.natal.org.il/wp-content/uploads/2023/10/17.2.22->

[%D7%A8%D7%92%D7%99%D7%A2%D7%94-%D7%95%D7%A0%D7%97%D7%AA-%D7%9C%D7%94%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%9D-copy-1.pdf](#)

1. רגיעה

- a. תרגילים לויסות העוררות הרגשית והפסיכולוגית- התמודדות בריאה מתבססת על היכולת להגביר את השליטה והויסות העצמי (או בעזרת ההורים והסביבה, על פי הגיל) של הילד על התגובות הרגשיות וההתנהגויות. כדי לעשות זאת ניתן לתרגל מגוון רחב של נשימות, הרפיות שרירים, תנועה ותרגילים של דמיון מודרך או מיינדפולנס.
- b. מתן מידע אמין ואמיתי לצד ויסות צריכת המידע המגיע דרך התקשורת והמדיות החברתיות ועצירת שמועות הנפוצות בקהילה או בקבוצה
- c. מינון החשיפה לתקשורת ולידע המופץ ברשתות החברתיות.

2. נירמול ותיקוף

- a. קישור של התגובות לאירוע. הקישור בין האירוע הממשי בחוץ והתגובות יכול לצמצם את המצוקה והבושה שקשורים על התגובות, "אחרי אירוע קשה כמו שבת 7.10 / חטיפה, זה נורמלי שמגיבים כך... (תיאור התגובה- בכי, רעד וכו')", "כאשר אנחנו חווים חוויה מאוד קשה עד שממש חוששים לחיינו, הגוף מתכונן לסכנה ומגיב, זה טבעי".
- b. ציון האוניברסליות שבתגובה: "זה קורה לכולם, גם לי, גם לילדים אחרים, גם למבוגרים אחרים", "זה הטבע של הגוף להגיב כך, למעשה התגובה כל כך טבעית שרבים מגיבים כך ואפילו יונקים אחרים בטבע".
- c. הצד השני של המטבע של התגובה הטבעית ללחץ הוא שהיא יכולה גם להעיד על חוויה קשה וחשוב לתת לה תוקף מול הילד, לאשש את החוויה שלו ואת העובדה שאתם "רואים אותו": "אם אתה... (תיאור התגובה או ההתנהגות: כועס כל כך / לא מרוכז / פרצי בכי) זה בגלל שחווית חוויה כל כך קשה", "אני רואה שאתה מאוד נסער, ואני מבינה מזה שמאוד קשה לך"

3. חברה

משאבים חברתיים הם היעילים ביותר לקידום תהליכי הסתגלות והתמודדות בריאה.

- a. נוכחות פיזית (שקטה ותומכת) ליד הילד

- b. איחוי הרציפות החברתית-בינאישית: באמצעות עידוד של מפגשים חברתיים (מדורגים הן מבחינת מספר המבקרים בימים ובשבועות הראשונים והן מבחינת אופני התקשורת, אפשר להעזר בתקשורת דיגיטלית לפני מפגשים פנים אל פנים החזרה לקבוצת השייכות המשפחתית ובקרב בני הגיל, חזרה לתפקידים השונים (אח צעיר/בוגר, תלמיד וכו'). זאת מתוך תשומת לב ורגישות לרצון וליכולת של הילד להחשף לסביבה חברתית ולקחת אחריות על תפקידים קודמים.
- c. הקהילה וקבוצת בני הגיל יכולים לקבל עידוד למעורבות חברתית, פעילות ואקטיביזם חברתי, התנדבות בקהילה, משימות ותפקידים בקבוצה ובמשפחה. פעולות אלו גם מגבירות את תחושת המסוגלות (ראו להלן).

4. תקווה ומשמעות

- a. הגברת תחושת המשמעות- למה אנחנו כאן? מה אנחנו אוהבים בקבוצה? בחברים? מה טוב בקבוצה / בקהילה שלנו?
- b. הגברת תחושת המסוגלות- עידוד לפעולות שיכולות להיטיב ולשפר את המצב הנוכחי, פעולות שהפרט או הקהילה יכולים לעשות כדי לשפר את התחושה וההרגשה שלהם: "איך תרצו שנסדר את הגן / הכיתה?", "מה תרצו להביא לכן כדי שיהיה לכם יותר נעים?".
- c. "מתנות קטנות"- ניתן לשאול את הילדים מהו דבר אחד קטן שירצו לעשות היום ושיהיה להם נחמד לעשותו? הם יכולים להציע הצעות אחד לשני. חשוב שיתחייבו ושיבדקו אם המשימה בוצעה ביום למחרת.
- d. חשיבה עתידית אופטימית- ניתן להשתמש ב"מתנות קטנות" כתרגיל בדמיון- "מה הדבר הראשון שתמצאו לעשות כשהמלחמה תסתיים?", "מהו דבר שחשוב לכם שיהיה בבית שתבנו מחדש?"

מודל רגיעה ונח"ת יכול להוות גם תשתית לפעילות כאשר פונים אל הקבוצה / הכיתה / המשפחה ומבקשים מהם לספר כיצד הם מגבירים את יכולת הויסות? איך הם נותנים תוקף ומנרמלים את התגובות? מיהם האנשים שבחברתם הם נרגעים והן הפעולות החברתיות המרגיעות, ומה הם היו רוצים לקוות לעתיד או לעשות כרגע כדי להרגיש טוב יותר.

דוגמא לשיח בשיעור בנושא השבת החטופים – לשכבות ד' – ו'

נכתב על ידי צוות הפסיכולוגים החינוכיים באשכול ובשער הנגב
נקיים במידת האפשר את השיעור בישיבה במעגל או ב-"ח". השיעור כולל שלושה שלבים: אינפורמציה,
איורור, אירגון מחדש (א.א.א.).

1. אינפורמציה-

נתחיל במסירת מידע אמין פשוט, ברור ומותאם גיל.

מורה:

"שיעור החינוך שלנו היום יעסוק במידע החדשותי שכולנו שמענו עליו: עסקת השבת החטופים
מידי החמאס".

"אנחנו יודעים שממשלת ישראל חתמה על עסקה להחזרת חלק מהחטופים לישראל. העסקה
כוללת החזרה של כ-50 חטופים ישראלים, כאשר הבקשה היא להחזיר ילדים ואימהות".

"זה ממש אנושי שבתקופה כל כך קשה שבה הלב שלנו כל כך דואג וכל כך רוצה לראות חזרה את
כל החטופים- יהיו הרבה שמועות, ואנחנו ננסה להיאחז בכל פיסת מידע".

"המידע האמין היחיד שיש לנו על חזרת החטופים הוא המידע שאנו מקבלים מדובר צהל"

(חשוב להבחין בין עובדות ממקור מידע מבוסס ואמין, לבין כל מיני שמועות שאנחנו לא יודעים אם הם
נכונות או לא).

אחרי שנתן את הפתיח האינפורמטיבי, נעבור לשלב של אוורור רגשי.

2. אוורור רגשי-

בשלב זה נבקש מהתלמידים לספר מה הם חושבים ומרגישים עכשיו או כשהם שמעו על החזרה של
החטופים.

מורה: "מה אתם חושבים ומרגישים עכשיו כשמעתם על החזרת החטופים?"
התגובה שלנו לדבריהם תכלול שיום רגשות, תיקוף ונרמול של כל רגש, מחשבה או התנהגות שיעלו.
יש לאפשר לכל ילד לדבר ולומר את אשר על ליבו, לנרמל כל רגש ולומר כי הוא טבעי והגיוני. כאשר
עולות מחשבות שונות לומר שזה באמת מחשבה טבעית ושהיא מעסיקה עוד ילדים ואנשים רבים.

דוגמאות לתגובות אפשריות של המורה:

"זה כל כך אנושי לכעוס אם לא ישחררו את שקרוב אליך ושאתה מתגעגע ומחכה לו."

" זה באמת עצוב \ מפחיד\ מבלבל שעדיין לא כולם חוזרים"

"זה באמת מפחיד שאנחנו לא יודעים מה עבר עליהם שם ואנחנו חוששים לפגוש אותם."

נקשיב למחשבות ולרגשות של התלמידים על העסקה, ניתן לתלמידים להביע את הרגשות שלהם כגון: פחד, דאגה, שמחה, התרגשות, בלבול וכדומה.

יש לקחת בחשבון שיעלו מחשבות מגוונות, החל מחשש שהעסקה לא תתקיים, שלא יחזירו את החברים שלנו מ"אלונים", שאין מידתיות בכמות האסירים מול כמות החטופים ועוד.

ייתכן שיהיו להם שאלות כמו: מה מצבם של החטופים? מי קבל אותם? מתי אנחנו נראה אותם? האם הם יחזרו לקיבוץ / לבית שלהם?

נשתדל לתת תשובות רק על מה שאנחנו יודעים בוודאות ומה שלא, נאמר כי אנחנו לא יודעים, נוכל לשאול ילד ששואל: "מה אתה חושב על זה?"

3. ארגון מחדש וחיבור לפעולה –

בשלב זה נסכם את המידע שעלה ונדבר יחד על מה שיקרה בהמשך.

מורה:

"בשלב הראשון החטופים יפגשו עם אנשי צבא, לאחר מכן הם יעברו למרכזים רפואיים, לבדיקות, כדי לראות מה שלומם ושם הם גם יפגשו את בני משפחותיהם, רק אחר כך- אחרי כמה ימים, הם יעברו לגור עם המשפחות שלהם, איפה שהמשפחות יחליטו".

יתכן ויעלו שאלות בנוגע לאיך מחדשים את הקשר עם החטופים שחזרו ויחזרו. חשוב יהיה להדגיש שבימים הראשונים הם יהיו עם המשפחות והקרובים אליהם שדואגים להם ומטפלים בהם וגם יעברו בדיקות וטיפול רפואי אם צריך וייקח קצת זמן עד שנוכל לפגוש אותם.

נרצה להחזיר לחוויה של מסוגלות ושליטה דרך חיבור לכוחות ולפעולה. חיבור לחברה מסביב- כיתה וקהילה וכוחותיהם.

מורה:

"מה עוזר לכם כשמאד קשה לכם? מה יכול לעזור לכם בתקופה של ההמתנה"

אפשר לחשוב עם הילד על דרכים להסחת דעת, ספורט, מוזיקה, לקחת תפקיד, לפגוש חברים, לדבר עם מבוגרים. (מזכירות לכם את עקרונות גש"ר מאח"ד).

נבדוק יחד עם הילדים מה אנחנו יכולים לעשות למען החטופים ובני משפחותיהם- לעודד רעיונות שיעלו מהילדים (כמו למשל- מכתבים, וציורים, סרטונים, כרזות ברכה ועוד) ונבדוק מול הצוות המוביל



מה מתאים למשפחות. "אנחנו נהיה בקשר עם המשפחות להבין איך ומתי מתאים להיות עם הילדים בקשר. ברגע שנדע- נעדכן אתכם."

חשוב לסיים כל שיח בנושא באמירה שמזמינה להמשיך ולשתף את הצוות ונכונות להיות כתובת זמינה בכל עת.

"אנחנו נמשיך לדבר על זה כאן בכיתה ומי שרוצים יכולים לפנות אלי בכל שאלה או מחשבה"

חלון הסיבולת ככלי להדרכת צוותים והורים-

חלון הסיבולת מסמל את המרחב האופטימלי להווייה הכוללת דמיון, יצירה, יכולת ויסות, יכולת פתרון בעיות ועוד. זהו המרחב בו אנחנו חשים בטוחים ומוססים. מחוץ לחלון הסיבולת ישנם שני מרחבים- המרחב העליון בו נראות תופעות של עוררות יתר (למשל דריכות, עוררות, מתח, רגזנות, תוקפנות). במרחב התחתון נראה תופעות של עוררות פחת כמו אדישות, ניתוק, הסתגרות, ודיכאון.

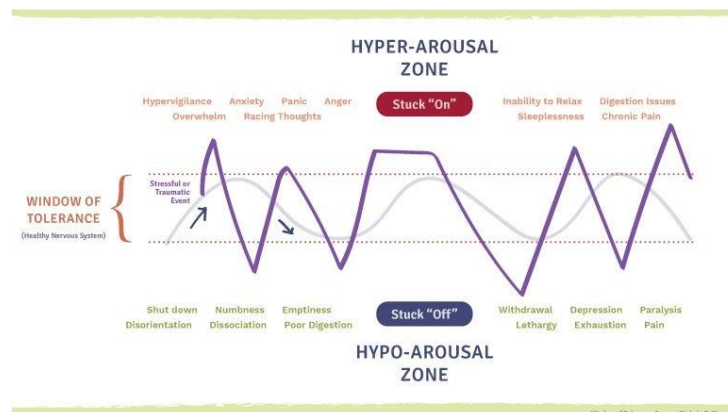
במצבי שגרה רובנו נמצאים בתוך חלון הסיבולת. גרף החוויה שלנו עולה ויורד אך יוצא מן החלון רק לעיתים רחוקות ולאחר שיוצא, חוזר במהירות יחסית אל-תוך חלון הסיבולת. הטראומה מצמצמת מאוד את חלון הסיבולת. במצב זה, כל טריגר קטן שגורם לעליה או לירידה של גרף העוררות שלנו, מאיים להוציא אותנו מחלון הסיבולת. יתר על כן, הסביבה מלאה בטריגרים ספציפיים (שלא תמיד ברורים לנו) שמעוררים את זיכרון הטראומה וזורקים את השורד אל מחוץ לחלון הסיבולת.

בעוד שבשגרה אנחנו חוזרים מהר מאוד ממצב של שהות מחוץ לחלון, חזרה אל החלון, הרי שלאחר טראומה ההתקעויות מחוץ לחלון עמוקות וארוכות יותר.

בעבודה עם ההורים והצוותים חלון הסיבולת יכול לסייע להסביר את מצבם של הילדים לאחר טראומה. בטראומה משותפת, ניתן להסביר שגם החלון של המורים, הצוותים החינוכיים וההורים צר מאוד. הסבר זה יכול לנרמל הרבה מאוד חיכוכים, מריבות ואי הבנות.

חלון הסיבולת יכול לשמש כשפה בתוך משפחה ובתוך קהילה שיעזרו לנטר ולווסת את עצמם ואחד את השניה. באמצעות שאלות כמו:

- "מה מוציא אותך מחוץ לחלון הסיבולת? (אילו טריגרים)"
- "מתי / באילו תנאים (כשאני רעב, עייף וכו')/ באילו זמנים של היום / החלון שלך רחב יותר? או צר יותר?"
- "מה עוזר לך לחזור אל תוך חלון הסיבולת?" / "מה היית רוצה לבקש מן ההורים / המחנך / החברה שיעשו כדי לעזור לך לחזור לחלון הסיבולת?"
- "האם יש משהו שאפשר לשנות בסביבה כדי שתוכל לשמור על נוכחות בתוך חלון הסיבולת?"





פעילויות אפשריות

- i. ציורים, מכתבים, סרטונים שתלמידים ישלחו לחברים ששבו הביתה
- ii. מעורבות חברתית של הנוער- בהתאם לנהגים ולתרבות של הקהילה, מעורבות הנוער בפעילויות תואמות גיל לעידוד השבת החטופים שנתרו
- iii. הכנת תיק / סלסילת "קבלת פנים" עם חפצים שאהובים ואשר ישמשו את החטופים עם חזרתם. אפשר לשלוח לבית החולים או להניח בחדר עם שובם למקום המגורים הנוכחי
- iv. הכנת ארגז (מטאפורית) של כוחות שעוזרים להתמודד. "מה אפשר לתת לחטופים החוזרים?"
- v. חשוב גם לאוורר את הרגשות של כל התלמידים, מה התחושות / רגשות שלהם עם החזרה של חבריהם, וגם עם החשש שחלק לא יחזרו. – ניתן להעזר במגוון דרכים לביטוי ובכלל זה, במידה שעולה צורך בעזרים קונקרטיים ופשוטים- שימוש בלוח רגשות / פתקיות.

