

התערבות מעמיקה לאורך זמן באירוע חירום



ההתערבות שתוארה בעמ' 29 ע' 31 הינה התערבות הטווח המיידי ובהמשכה נדרשת התערבות מעמיקה לאורך זמן שתתואר להלן ביתר פירוט.

התערבות בגן באירוע חירום

א. איסוף מידע

ב. פנייה לגורמי תמיכה של הגנת – צוות החירום של הגן.

ג. עיבוד המידע על אירוע החירום לשם הצגתו לילדי הגן.

א. איסוף מידע

כאשר הגנת מזהה את אחד המצבים המוגדרים כמצבים להפעלת תכנית חירום (ראו סעיף "מצבים שבהם יש לפעול בתכנית חירום" עמ' 15), עליה לוודא כי מקור האינפורמציה המתקבלת הינה הוא ממקור מוסמך ככל האפשר:

קרוב משפחה של נפגע (מדרגה ראשונה)

משטרה או שירותי הצלה אחרים

משרד ברשות המקומית (מחלקת החינוך, הרווחה או אחר)

קב"ט הישוב

שירות פסיכולוגי

בית-חולים

גורם צבאי

גורם מוסמך אחר

יש לאסוף את המידע המרחבי העונה על השאלות

- מה קרה באירוע?
- מי הנפגעים?
- מי נכח באירוע?
- כיצד טופל עד כה מי שנפגע?
- מהם מקורות התמיכה שגויסו לנפגעים?
- מי מילדי הגן היה בקירבת האירוע?

ב. פנייה לגורמי תמיכה של הגן- (צל"ח) צוותים לשעת חירום

בכל יישוב יוקמו צוותים לשעת חירום (צל"ח).

צוותים אלה יפעלו בשיתוף פעולה בשלבי ההכנה: ילמדו את הנושא של מצבי לחץ על היבטיו השונים, יתנסו בסימולציות המדמות מצבי חירום וירכשו כלים להתמודדות. – כל אלה, יש בהם כדי לסייע לתפקוד בזמן אמת, אם צוות הגן ידרש לכך.

(ראו הקמת צל"ח בעמ' 49)

לאחר קבלת האינפורמציה על פרטי אירוע החירום, תפעל הגננת תפעל עפ"י שיקולי דעת הולמים למצב. במידת האפשר, היא מצופה לפנות לצוותי החירום של הגן (צל"ח גן וצל"ח גן מורחב), ואלה שיוכלו לסייע לה לנהל את ההתערבות הנדרשת בצורה הטובה ביותר. פנייה זו חשובה הן כדי לאפשר תמיכה רגשית לגננת עצמה, הנאלצת לפעול בשעות קשות, כשהיא עצמה במצב רגשי קשה, והן כדי לתכנן יחד את ההתערבות המתבקשת.

צוות החירום של הגן (צל"ח גן) כולל את אנשי צוות הגן: הגננת – מנהלת הגן, סייעת הגן, גננת משלימה וסייעת משלימה, גנת שי"ח, גננות עמיתות והורים כוננים. במקומות אחדים כולל הצוות גם תלמידים מתנדבים מהכיתות הגבוהות של ביה"ס המאמץ.

צוות החירום המורחב (צל"ח גן מורחב) כולל את: מפקחת הגן, פסיכולוג מהשפ"ח, יועצת חינוכית, נציג הרשות המקומית, האחראי על גני הילדים.

עם זאת, לא תמיד יוכלו הגננת וצוות הגן לקבל את הסיוע מיידית. במצבים שבהם נגישות הצל"ח אינה זמינה, תנחה הגננת את המבוגרים הנמצאים בגן, ויחד יפעלו בהתאם לידע שרכשו בשלבי ההכנה, עד הגעת העזרה של הצל"ח.

ג. עיבוד המידע על אירוע החירום עם איש מקצוע מצוות החירום לשם הצגתו לילדי הגן

לאחר קבלת המידע על ידי הגננת ולאחר היוועצות עם אנשי הצוות האחרים והצל"ח בפרטי האירוע, יש לעבד את המידע באופן שניתן יהיה להעבירו לילדי הגן, בהתאמה לגילם ולרמת הבנתם.

הפסיכולוג /יועץ של הצל"ח ילווה את הגננת וידריך אותה בתכנון נוסח ההסבר והמסרים שהיא עתידה להעביר לילדים. הגננת תוכל לשתף את איש המקצוע במצוקותיה וחששותיה, בשאלות המטרידות אותה, הגננת תיוועץ בו, ותקבל תמיכה מקצועית, שתעזור לה לצאת מתחושת הבהירות והחרדה המתלוות לאירועים קשים.



ההתערבות המתוכננת המתמקדת בילדי הגן, תתקיים בתהליך הכולל שלבים אחדים:

- העברת מידע על אירוע טראומטי לילדי הגן
- תהליך עיבוד האירוע הטראומטי: שיחה קבוצתית ופעילות יצירתית, משחקית-סימבולית
- ארגון חיי הגן באופן הדומה להתנהלות השגרתית
- קשר עם ההורים – העברת מידע והיענות לפניות
- שיחות סיכום – הגננת, הצוות החינוכי וצוות החירום המסייע.
- מעקב אחר התנהגות הילדים בימים ובתקופה שלאחר האירוע.

להלן תיאור מהלך ההתערבות בכל שלבי התהליך:

העברת מידע על אירוע טראומטי לילדי הגן.

בהעברת מידע על אירוע טראומטי לילדי הגן, חשוב להתייחס הן למרכיבים הקוגניטיביים (עובדות, הסברים, פרשנות של ההתרחשות), והן למרכיבים הרגשיים (פחד, בהלה, עצבות).

המידע שמועבר לילדים צריך להיות מנוסח באופן אמין, עובדתי, ברור, וקצר.

בניסוח הדברים יש להבחין בין עובדות ובין פרשנויות ושמעות, חשוב לעזור לילדים להתייחס לעיקר ולהתעלם מן הטפל.

אתי לטכר לילדי?

אין ספק ששיתוף ילדי הגן בעובדות ובהתרחשויות חשוב שיעשה קרוב ככל שניתן להתרחשות האירוע עצמו. כאשר המידע האמיתי אינו ניתן לילדים, הם מפליגים בדמיונם ומשלימים לעצמם את ה"סיפור" בדרכם הילדית השואבת קטעי מידע מהסביבה. לא פעם ה"סיפור" הראשוני נחרט כה עמוק, עד שקשה לתקנו, כמו כן העיוותים בעובדות לעיתים מקרבים את הילדים למרכז האירוע, למרות שעובדתית הם רחוקים ממנו. לדוגמה: ילד שלא קלט את פרטיו של אירוע ירי בישוב מסוים, סיפר שאימו נהרגה אף שהנפגעת היתה אישה, שאינו מכיר מישוב אחר.

האם לשוחח עם כלל ילדי הגן?

את המידע אפשר להעביר לכל קבוצת הילדים יחד, לקבוצות קטנות, או ליחידים. ההחלטה באיזו צורה לקיים שיחה עם הילדים תתקבל בהתייחס לאירוע ולמידת השפעתו על ילדי הגן, וזאת בהתחשב בגיל הילדים, ביכולת ההבנה שלהם ובתחושת הגננת בדבר נחיצות השיתוף.

לאחר התרחשות אירוע טראומטי, שכולם מודעים לו והוא מכה גלים, כאשר מתקיימות בין הילדים שיחות ספונטניות, וכאשר הם מעבירים זה לזה ידיעות ושמעות, ונראה שכל ילדי הגן מעורבים בהתרחשות, אז חשוב לקיים שיחה לכלל ילדי הגן ובמידת הצורך יש להמשיך לשוחח בקבוצות קטנות ועם יחידים.

ישיבה בקבוצה של כלל ילדי הגן משרה אווירה של יחד ומפחיתה את תחושת הפחד.

כאיזו דרך להעביר חידושי?

הגננת משמשת לילדים מודל להתמודדות עם המצב, לכן יש חשיבות לדרך שבה תשוחח עם הילדים ולא רק לתוכן הדברים. יש לה השפעה בשל היכולת שלה לווסת את הרגשות הקשים ולשלוט בהם כדי להתמודד עם מצב הלחץ.

חשוב שהעברת המידע לילדים תיעשה במקום השגרתי בגן: מקום המפגש הקבוצתי, כאשר הילדים יושבים בצורה המקובלת והמוכרת להם מחיי היומיום. (חשוב להפעיל ילדים בחיי השגרה גם במקלט או בממ"ד, כדי שגם מרחב זה יהיה מוכר להם, למקרה שיצטרכו לשהות בו בשעת חירום.)

הגננת תקיים שיחה ותמסור לילדים מידע אמין על פרטי האירוע בצורה הברורה ביותר. חשוב שלא להאריך בהסברים, אך יש לתת תשובות לשאלות המתעוררות אצל הילדים. נסו להוות עבורם מודל להזדהות להבעת צער וכאב, שיאפשר להם לפרוק את רגשותיהם בהתאם ליכולתם.

נסו להרגיע תגובות של האשמה, של זעם תוקפנות ולתעל רגשות אלה לביטויי כאב וצער. ("לעיתים כשקורה משהו כל כך נורא, אנחנו כועסים ורוצים להאשים מישהו, אבל בעצם אנחנו כואבים ועצובים על מה שקרה"). יש לזכור כי ייתכן שלא כל המידע ייקלט על-ידי כל הילדים בשיחה אחת, ויהיה צורך לחזור ולהסביר עוד בעתיד.

כמו כן, חלק מן הילדים ישהו את תגובותיהם הרגשיות ולא יביעו את עצמם בעת קיום השיחה. חשוב לאפשר להם להתבטא בשלבים מאוחרים יותר, כאשר הם יוכלו לעשות זאת.

כאשר נמסרות עובדות אמיתיות ולא נותרים פערים, חוזרת ומתחזקת בילדים תחושת אמון בסובבים אותם. יש לדאוג להעביר לילדים מסרים של תקווה, הגנה וביטחון, שכן הם מצפים מהמבוגרים שישמרו עליהם. חשוב להסיר מהם תחושה שעליהם לשלוט במצב, שמוטלת עליהם האחריות לקבל החלטות או ליזום פעולות שאינם מסוגלים להן.

ההיריון/לידה/האבוקריה כמקרה ידריכו אותם, יעזרו להם ויכוונו את מעשיהם!

תהליך עיבוד האירוע הטראומטי

לאחר העברת המידע לילדים, מגיע שלב שבו יש לעזור לילדים להתמודד עם ההצפה הרגשית המאפיינת תגובות במצבים קשים. הילדים זקוקים להנחיה, לתיווך ולסיוע בעיבוד האירועים, ובארגון הרגשות.

עיבוד האירוע יכול להיעשות באמצעים מילוליים: הנחיית שיחות קבוצתיות ע"י הגננת ואף במפגשים אישיים שתקיים הגננת עם ילדים שמגלים צורך בקיומם.

עיבוד האירוע חשוב שיעשה גם באמצעים בלתי מילוליים כמו: ציור, כיוור, משחק, המחזה, מוסיקה, תנועה ועוד.

א. שיחה קבוצתית

שיחה קבוצתית מובנית, מונחית ע"י הגננת

מטרות:

- ✓ להפיג את ה"ערפל" ואת חוסר הבהירות של ההתרחשות.
- ✓ לחזק את תחושת הביטחון בסביבה.
- ✓ להגביר את תחושת השייכות וה"יחד", לעזור לצאת מתחושת הבדידות.
- ✓ להפחית את רמת החרדה ולמנוע נזקים רגשיים.

השיחה תכלול מספר מרכיבים אחדים:

אזור רגשי – תהליך שבו מוזמנים הילדים להחליף רשמים באופן ספונטני, לתאר רגשותיהם בעקבות האירוע, להעלות אסוציאציות ועוד.

תפקיד הגננת בשלב זה של השיחה הוא לאפשר ביטוי חופשי ולתת לגיטימציה לרגשות שונים שעולים אצל כל אחד מן הילדים.

ארגון חשיבתי – באמצעות תהליכי הבהרת מושגים, שיעזרו לילדים להבין את רצף האירועים, לעקור הסברים מוטעים שהם עלולים ליצור לעצמם (מציאת "אשמים", סיבות ותוצאות, חשיבה מאגית).

שותפות קבוצתית – שבה מחוזקת קבלה והבנה של תגובות והתנהגויות שונות ומתווכת על ידי הגננת תמיכה חברתית.

ילדים במפגש עם חבריהם החשים רגשות דומים להם: חרדה ובלבול, חוסר אונים ובדידות יכולים לחוות שותפות קבוצתית. יש לצפות שתגובות הילדים תהיינה שונות זו מזו, ויש לכבד את הסגנון ואת הקצב של ילדים שונים בגן. חשוב להגיב על דברי הילדים ללא שיפוט, בתמיכה ומתוך קבלה של כל טווח התגובות והמחשבות, מלבד תגובות קיצוניות שאותן יש להרגיע. חשוב להתייחס בהבנה לילדים שאינם יכולים להתבטא במילים ולהדגיש שאפשר גם לצייר, או ליצור ולבטא בדרך אחרת "את מה שמרגישים". חשוב שהגננת תחזק תגובות מסתגלות של ילדים, מחד גיסא, ותתמוך בילדים שמראים מצוקה מאידך גיסא. לילדים שקצב הסתגלותם איטי יותר חשוב להעביר מסר של סובלנות כלפי קשייהם. יש לעודד גילויי תמיכה הדדית ושיתוף בין הילדים.

בסיום השיחה תסכם הגננת את המידע העובדתי, תוך התייחסות לתכנים שהעלו הילדים במהלכה.

ב. מתן הזדמנות לביטוי סימבולי משחקי ויצירתי

בנוסף לקיומה של שיחה קבוצתית, יש לכוון את הילדים לפעילויות בחומרי יצירה מגוונים, ובפניות המשחק השונות, כדי שיוכלו לבטא ספונטנית את רגשותיהם ולעבדם בדרך הטבעית של משחק ויצירה. הגננת וצוות הגן ילוו את הילדים בפעילותם ולעיתים ישתתפו, עפ"י הצורך, במשחקיהם במטרה לעזור בעיבוד הרגשות שהם מעלים, תוך מתן תמיכה.

חומרים מומלצים: בצק, פלסטלינה, חימר, חול רטוב, צבעי אצבעות, צבעי גואש, גירים צבעונים ולוחות, עיסת נייר ועוד.

אבזירים מומלצים: דמויות קטנות: "עולם קטן", בובות רכות, חיות, תחפושות, כובעים שונים, גרוטאות, קופסאות קרטון בגדלים שונים, אוהלים ובתים קטנים, המאפשרים להיכנס ו"להתחבא" בתוכם, תיאטרון בובות, כלי נגינה, מכוניות, ועוד.

הגננת תוכל לאסוף את יצירות הילדים בפניה מיוחדת, כדי שניתן יהיה להמשיך לעבד את התכנים ואת הרגשות שהועלו גם בהמשך.

יש לשים לב לבקשת כל ילד לשמירת היצירות או לזריקתן. חשוב, כמובן, להיענות לבקשת הילד, אך כאשר הוא מבקש להשמיד את עבודתו כדאי לדובב אותו, לשוחח איתו על רצונו ולהבהיר את הסיבות לכך. לדוגמה: "האם אתה רוצה לזרוק את הציור כדי שתוכל לשכוח את מה שקרה? או אולי מפחיד אותך לראות שוב מה ציירת? לפעמים ילדים זורקים גם כשהם כועסים על משהו, מה אצלך הסיבה?" עם זאת, היזהרו שלא להכביד על הילד בשאלות כאשר ניכר שהן מעיקות עליו ואין הוא מעוניין לענות עליהן.

בתהליך השחזור והעיבוד של החוויה במהלך השיחות, וכן גם במשחק ובפעילויות יצירתיות שבהם משתתפים הילדים, יש לשים לב לתכנים שמעלים הילדים ולתופעות שיש להתייחס אליהם:

חוסר הבנה של מושגים הקשורים לאירוע

שימו לב לכך שמילים וצירופי מילים רבים השגורים על לשוננו כמובנים מאליהם, חלקם – מופשטים ואינם ברורים לילדים, חלקם מפורשים על ידיהם באופן מוטעה, והם עלולים לבלבל אותם או להגביר את חרדתם. דוגמאות למילים קשות ולמושגים מורכבים:

קו התפר, התרעות נקודתיות, התרעות חמות, אמצעי מיגון, אב"כ, מד"א, זק"א, מטען רב עוצמה, מטען צינור, זיהוי גופות, חללים, טילי קסאם, מגה-פיגוע, מלחמה ביולוגית, מתקפה בלתי קונבנציונאלית.

מילים ומושגים אלה ועוד רבים נוספים, הפכו להיות תבניות לשון שגורות בשיחות מבוגרים ובאמצעי התקשורת ההמוניים.

לעיתים עוברות תבניות אלה לילדים צעירים, שכביכול, מבינים אותן ואף משתמשים בהן, למרות שהפירוש האמיתי לא תמיד ידוע להם.

ילדים חשופים לתחושות הקשות ולמטען המאיים שיש במילים אלה, ולא פעם משייכים להן משמעות אישית (סוביקטיבית) קשה.

על הגננת לנקוט זהירות בשימוש במלים שכביכול "ידועות" לילדים, עליה גם לפשט מילים אלה, כאשר ילדים משתמשים בהם.

דוגמא:

היה אתמול פיגוע רב עוצמה בכיכר העיר, וכוחות מד"א וזק"א הגיעו במהירות לאזור. משפט זה יש לפשט למילים יומיומיות ולקוחות מעולם הילדים:

אתמול היה פיגוע, קרה פיצוץ חזק בכיכר העיר, שפגע בחלק מהאנשים שהיו שם. כמה מהאנשים נפצעו פצעים קשים וכמה אנשים מתו. באו אמבולנסים עם רופאים שטיפלו בפצועים והסיעו אותם להמשך טיפול בבית החולים.

הופעה של תגובות פנטזיה ודמיון בהקשר לאירוע

לעיתים בעקבות אירוע טראומטי מרבים ילדים לספר סיפורים דמיוניים, למצוא הסברים מאגיים להתרחשויות ואף לראות את עצמם כמי שנטלו חלק בביצוע (הזדהות עם התוקפן), או כמי שהיו בין הנפגעים (הזדהות עם הקורבן).

דוגמאות:

"אני ראיתי את המחבל כשהוא התקרב לכיכר, והוא אמר לי שעוד מעט יהיה פיצוץ".

"הייתי בדיוק ליד האיש שנהרג".

"כל פעם שיורד גשם יכול לקרות פיגוע".

"הפצע הזה שיש לי ברגל... (פצע שנגרם מפילה), קרה לי בפיצוץ שהיה בכיכר".

הופעת איתותי מצוקה

התנהגויות שונות המעידות על התגברות החרדה מהוות איתותי מצוקה היכולים להתבטא:

בתגובות גופניות: כאבי ראש ובטן, שינויים בהתנהגות אכילה, הליכה מרובה לשירותים או חוסר שליטה בצרכים, רגישות חושית מוגברת לרעשים, לאור, לריחות, הזעה, רעד, קשיי נשימה, חנק, שלשולים, הקאות, עיפות והירדמויות או: קשיי הירדמות והתעוררויות מרובות.

בביטויים התנהגותיים: חוסר שקט, תגובות מוגזמות של צחוק או בכי, היצמדות למבוגר, התפרצויות ופעלתנות יתר או פסיביות והימנעות, ווכחנות, תוקפנות פיזית ומילולית, טיקים, אוננות.

בתגובות קוגניטיביות: בלבול, ריכוז נמוך, שעמום, שכחה, חוסר עירנות לסביבה.

בתגובות רגשיות: עצבות, דאגה, פחדים, כעס, עצבנות, ריקנות, צורך בתלות מוגברת באחרים או התנתקות, אפטייות, יאוש, רגרסיה לדפוסים התנהגותיים אופייניים לילדים צעירים יותר.

(ראו הרחבה בנושא חשוב זה בנספח עמ' 75 מאמר: גולדהירש, א. **איתותי מצוקה של ילדים בגיל הרך**).

ביטויים של רגשות אשמה

לעיתים מופיעה אצל הילדים תחושה של אחריות ואשמה לגבי האירוע שקרה. לדוגמא: ילד חושב שבעקבות משאלה שהביע בסתר ליבו שיקרה משהו רע למישהוא, אכן התרחש אירוע הקשה.

("התפללתי שדני ימות אחרי שרבנו, והנה זה קרה באמת..")

הזדהות יתר עם הנפגעים

קיימות לעיתים תגובות קיצוניות של הזדהות עם הנפגעים, כתוצאה מהתעוררות תחושות חרדה. מצבים אלה מביאים לפעמים למצב שילדים מאמינים שהם הנפגעים ומתקשים להפריד בין הנפגעים לבין עצמם.

תגובות הכחשה והתעלמות

יש ילדים המגיבים ב"בריחה" ממצבים המעוררים אצלם חרדה. הם מגיבים באמירות המכחישות קיומו של האירוע, נראים כאילו אינם מתייחסים למה שקרה, כאילו אין הוא נוגע להם, לעיתים הם מביעים תחושות של "שיעמום" כאשר הנושא עולה: מפקקים, מתעסקים בחפץ כלשהו ועוד.

במהלך השיחה ובתצפיות על התנהגויות הילדים במשחק ויצירה, יכולה הגננת להתרשם ממצבם הרגשי של הילדים. חשוב להתייחס לתפיסותיהם על מנת להבין אותם, לעזור להם לארגן מחדש את רצף האירועים, תוך תיקון טעויות ועיוותים, כאשר נראה שחשוב לעשות זאת.

שימו לב: לעתים תגובת הכחשה היא מנגנון הגנה, המפחית את החרדה ועוזר להתמודדות. יש לאפשר לילדים להיות במצב זה כל עוד אינם יכולים להתמודד עם האירוע בדרך אחרת. בהמשך – יש לשים לב לתגובותיהם ולשינויים החלים בהן, על מנת להיענות לצרכיהם.

ילדים שאותרו בסיכון גבוה יותר (על-פי מעגל הפגיעות), יקבלו התייחסות מיוחדת: פעילות יחידנית, היענות לצרכיהם המיוחדים והגמשת סדר היום או הדרישות.