



5/8/2017

תושבים יקרים,

אנו מצטערים לעדכן אתכם כי אתמול, יובל רוזיק, תושב היישוב בן 19, שם קץ לחייו. אנו משתתפים בצערה הגדול של המשפחה, ושולחים תנחומים למיכל, גבי, מאיה, גיא ואלה.

שמועות רבות בנוגע לנסיבות המוות עברו בין הילדים וההורים ביישוב. הורים מצאו עצמם מתמודדים עם שאלות כגון מה לענות לילדיהם הפונים אליהם בנושא, ניסו לרכז עבורכם מידע שיסייע לכם בהתמודדות.

כאשר אנו נפגשים עם אובדן של אדם, במיוחד כאשר הוא מוכר/חבר אהוב, עולים רגשות כגון: צער עמוק, כאב וגם חרדה. אנו כמבוגרים מנסים להפחית חרדה ע"י איסוף מידע, התייעצות ושיחות על המצב עם קרובינו, חברינו וכו'. גם ילדינו מחפשים פשר למצב, הם "אוספים" חלקי אינפורמציה ומחברים אותם לסיפור. לעיתים קרובות יקלטו אינפורמציות שאנו חושבים שהצלחנו להסתיר מהם. הסיפור שייבנו על סמך חלקי המידע- יהיה לרוב רחוק מהמציאות, יכליל את הארוע לתחומים אחרים ועלול להיות מפחיד מאוד. על כן, חשוב שאתם כהורים תשוחחו עם הילדים בפתיחות ותסייעו להם להבין את המציאות בצורה ברורה, בהירה ומותאמת לגיל הילד.

להלן המלצות שעשויות לסייע לכם בשיחות עם הילדים -

1. **מסירת מידע ומתן פשר** – חשוב לדבר על המידע שיש כרגע בנוגע למה שקרה בצורה המותאמת לגיל (לדוג' לחברים של אלה אפשר לומר "אח של אלה מת, עשו הכל כדי לנסות להציל אותו אך לצערנו לא הצליחו"), יש להימנע מתיאוריים ויזואליים שעלולים לעורר חרדה בקרב הילדים. אם עולה השאלה "איך הוא מת?" ניתן לומר שהפרטים המדויקים ידועים למשפחה ושחשוב לכבד את הפרטיות של המשפחה. חשוב לעשות זאת, בטון דיבור רגוע, ולשמור על מגע וקירבה. בנוסף, חשוב מאוד לשמור על עמדה לא שיפוטית ולהימנע מהאשמות. חשוב לבדוק את המידע שיש לילדים ולתת מענה למידע זה (בהמשך המכתב יש התייחסות גם לנושא האובדנות)
2. **שיחה על רגשות והקשבה** – חשוב לדבר עם הילדים, לאפשר להם לספר מה הם יודעים, ולשאול אותם איך הם מרגישים ומה הם חושבים. חשוב לתת מקום ולגיטימציה לכל רגש שעולה, ולומר שכל רגש או מחשבה הם תקינים והגייוניים במצב הזה. אפשר לומר: "זה באמת מפחיד וקשה לחשוב על דבר כזה".
3. **תגובות אפשריות** – ילדים, כמבוגרים, שונים מאוד באופן בו הם מגיבים למצבים מורכבים. יש ילדים אשר יגיבו באדישות וחוסר עניין ולצידם יהיו כאלה, אשר יגיבו בהסתגרות, בבכי ובכעס. כל תגובה היא לגיטימית, גם תגובה אשר נראית לנו כלא מתאימה (כמו צחוק או התנתקות) ויש לאפשר לילד להגיב בדרך המתאימה לו. לעיתים, ילדים נבהלים מהתגובות שלהם (הרגשיות והפיזיות). במקרה כזה, חשוב לומר להם כי התגובות שלהם

(לדוג' - מחשבות מפחידות) הן תגובות הגיוניות במצב שהוא מפחיד. חשוב להגיד להם שבמשך הזמן התגובות ייעלמו.

4. **במידה ועולה נושא האובדנות** חשוב לומר – "אנחנו עדיין לא יודעים באופן ודאי מה קרה" אך לנצל את ההזדמנות לדבר על נושא האובדנות ולהעביר מסרים בנוי חוסן. העקרון המנחה במסירת המידע הוא מתן מידע מהימן אך ללא ריבוי פרטים תיאוריים, וביצוע הרחקה על מנת להפחית חרדה (כלומר – אירוע נדיר מאד).

מסרים חשובים בנושא אובדנות

- גם המצוקה הקשה ביותר היא זמנית והפיכה, גם כשנראה לנו שאין פתרון זה סימן שצריך לשתף.
- "אתם יודעים- דווקא כשמרגישים קשה, חשוב מאוד לפנות לעזרה כי כשקשה לנו מאוד, המוח שלנו מלא במחשבות שאינן מסודרות וקשה לנו לחשוב על פתרונות טובים ואז ההרגשה היא שאין שום פתרון. אם נפנה למישהו שלא קשה לו, הוא יכול לחשוב יותר טוב ברגע הזה ולהציע לנו פתרונות יותר טובים"
- עם מתבגרים חשוב לעשות אבחנה בין מחשבות על מוות (שהן נפוצות בגיל ההתבגרות) לבין מעשים אובדניים.

גם עם ילדים צעירים, יכולות לעלות שאלות כמו:

"למה הוא עשה את זה?" ניתן לומר: בדר"כ כשמישהו שמנסה לפגוע בעצמו, הוא נמצא במצוקה גדולה ובכאב גדול והוא מיואש ולא מוצא פתרון אחר. זה משהו מאוד מאוד יוצא דופן שמישהו מגיע לכזה ייאוש וגם לרוב אפשר מאוד לעזור, אם יודעים מה האדם מרגיש."

"למה לא עזרו לו?" - המשפחה והאנשים הקרובים לו עשו הכל כדי לעזור לו. ברוב המקרים אפשר לעזור לאנשים, גם אם הם נמצאים במצוקה גדולה מאד. יש מקרים נדירים ויוצאי דופן בהם למרות המאמץ לא מצליחים.

"מה אנחנו יכולים לעשות?" - אנחנו יכולים לתמוך בהם ולעזור להם. אפשר לדבר איתם ולהגיד שאנחנו מצטערים בשבילם ואוהבים אותם וחברים שלהם. אפשר לכתוב מכתב מעודד או לצייר להם ציור.

5. **חיבור לכוחות** - חשוב לחפש ולבטא כוחות ולהציע דרכי התמודדות (מה עוזר לי כשאני עצוב). ניתן להציע לילדים להתבטא גם באמצעים יצירתיים כמו ציור או כתיבה. לילדים הגדולים יותר אפשר להציע לכתוב מכתב תמיכה לאחים של יובל או להורים שלו.

6. **השתתפות בלוויה או בשבעה** – הלוויה תתקיים בשעה 23:00 בלילה, ובכל מקרה לא מומלץ כי ילדים צעירים ישתתפו בלוויות. לוויה היא אירוע מורכב וקשה. לגבי הילדים הבוגרים ניתן לשאול אותם אם הם מעוניינים להשתתף. ניתן לומר "יש הרבה דרכים לנחם את המשפחה ולכבד את זכרו של יובל. זה בסדר גמור לא להשתתף בלוויה. ניתן ללכת לשבעה או לכתוב מכתב מחזק". בנוגע לשבעה, חשוב לבדוק באופן ספציפי האם ילדי המשפחה מעוניינים בכך שחבריהם יבואו.

7. **תשומת לב למידע שעובר לילדים** – חשוב לעקוב אחרי מידע שהילדים מקבלים בווטסאפים על מנת לסייע להם לעשות סדר במידע ולתמוך בהם

חשוב שתהיו ערניים לתגובות הילדים. בכל מקרה של שאלה או דאגה, אתם מוזמנים ליצור קשר עם הצוות המקצועי מהיישוב המלווה את צוות צח"י

058-4673415	ליאת אראל שריסט
054-2291922	אלדד וייסבלך
050-7450670	נורית בורוכוב
052-8745556	מירב סריוס

כמו כן הצוות החינוכי של בית הספר מציע את עזרתו ועומד לרשותכם.

**חברי וועד הישוב,
וצוות חירום ישובי**