

אדבריים ביחד הולדים וילדים



נעמה קרויזר, נטע עופר, עינת שקד

medabrimyahad.org

מדברים ביחד – הורים וילדים



- התערבות מניעתית, ממוקדת טראומה רגש והתקשרות
- אוכל' יעד: משפחות עם ילדים צעירים מיישובי הנגב המערבי שעברו אירועים טראומטיים מתקפת הטרור ב7/10 ללא אבדן במעגל ראשון
- התערבות אינטגרטיבית, מבוססת על -

- CPP (Child Parent Psychotherapy), Liberman & Van Horn
- DDP (Dyadic Developmental Psychotherapy), Hughes
- AEDP (Accelerate experiential dynamic Psychotherapy), Fosha
- 3 Triangles of pain, Welling & Ofer (<https://www.3triangles.net/>)

וכן על סדרת סדנאות שערכו עינת שקד ונטע עופר על כאב ביחסים (משולש 2)

מבנה ההתערבות

- מפגש עם הורים
- מפגש משותף הורים-ילד (מפגש דיאדי/טריאדי עם כל אחד מהילדים במשפחה, או מפגשים משותפים לכמה ילדים ביחד אם מתאים מבחינה התפתחותית ורגשית)
- פגישות בודדות נוספות לפי צורך (קשיי ויסות משמעותיים, קשיים קודמים)
- שיחת מעקב טלפונית והפנייה להמשך לפי צורך
- שלב ב-התערבות בת 12 מפגשים לילדים עד גיל 8 עם סימפטומים



**יחסי הילד עם דמות
ההתקשרות העיקרית שלו הם
הנתיב העיקרי והמהותי בכדי
להניע שינוי והטבה אצל הילד.**

הנחות יסוד

- תהליך ההחלמה הטבעי מטראומה כרוך בעיבוד רגשי
- ילדים צעירים נעזרים בהוריהם וזקוקים להם לצורך העיבוד הרגשי
- באירועים הקשים ההורים נתנו מענה להמון צרכים רגשיים אבל בחלק מהזמן תעדפו צרכים הישרדותיים (ביטחון פיזי) ולכן לא היה באפשרותם לתת מענה רגשי מלא לרגשות העוצמתיים של הילד
- אפילו עם ההורים הכי מייטיביים, הילד היה שעות ארוכות ברגשות קשים מאד ללא עזרה

- מנקודת המבט של הילד ההורה כשל
- נוצר שבר ביכולת של הילד לסמוך על ההורה ועל העולם.
- מציאות זו פוגעת לעתים קרובות גם בנכונות של הילד לפנות אל ההורה לקבל עזרה סביב הרגשות שלו גם כשהאירוע הטראומטי חולף.



מה קורה להתקשרות במצב של טראומה?



" לא משנה מהי הסיבה
לטראומה, הנזק העיקרי תמיד
מורכב מפגיעה ועיוות ביכולת
הילד לתת אמון ולשמר אמונה
שהוריו זמינים, מסוגלים ונכונים
להתערב בצורה יעילה ועקבית
במטרה לסכל תחושת סכנה
ואיום לשלמותו הפיזית
והפסיכולוגית של הילד"

(Lieberman & Van Horn)



שתי קבוצות של רגשות:

- אימה, פחד, עצב, כאב
- רגשות קונפליקטואלים
שהילד חש כלפי
ההורה: כעס, עלבון,
תסכול, אכזבה

מטרות ההתערבות

- לעזור לילד לדבר עם ההורה על החוויה שלו באירוע הטראומתי
- לעזור להורה להיות עם הילד - לעזור להורים לחוש מסוגלות ביכולתם לתמוך בתהליך העיבוד הרגשי של ילדיהם
- לסייע באיחוי ההתקשרות בכדי לקדם תהליכי החלמה טבעיים: מתן אפשרות לביטוי רגשות קונפליקטואלים שהילד חש כלפי ההורה - קבלה ותיקוף ע"י ההורה לצורך יצירת תחושה חדשה של ביטחון
- חיבור של האירועים הטראומטיים לסימפטומים ומתן פשר והגיון לסימפטום כמנגנון התמודדות סביר ובר חלוף

חיבור לסימפטומים

- במקרים רבים המטפל עוזר לילד להבין סימפטומים שונים כשיטות של הגוף שלו או של הלב שלו להתמודד עם הרגשות הקשים " אני חושבת נגה שהגוף שלך מאוד חכם שהוא כל הזמן לוקח אותך להיות קרובה לאמא כי יש לך עדיין כל כך הרבה פחד בגוף שלך שהגוף שלך רוצה להיות קרוב לאמא שלוקחת לך את הפחד כי היא קרובה ושומרת"
- קישור בין אירועים לסימפטומים, באופן חם משחקי ומקבל (אז עכשיו אני מבינה... אתה כ"כ כעסת שההורים כעסו ואמרו לך תסתום ועכשיו אתה כל הזמן צועק וכועס כי בכל הזמן הזה שלא יכולת לצעוק הצעקות הצטברו לך בגוף ועכשיו אתה כל הזמן צריך לצעוק..)
- נטיעת תקווה " לאט לאט הפחד יצא לך מהגוף וכבר לא תצטרכי כל הזמן להתקרב לאמא"

מפגש עם ההורים

1. יצירת ברית איתנה עם ההורים כשותפים מלאים בהתערבות הדיאדית.
(שואפת ליצירת תחושת ביטחון מהירה ומירבית באמצעות תקשורת רגשית ברורה, חמה ומייטיבה באופן אקספליציטי)
2. איסוף רקע – על הילדים ועל אירוע הטרומה (דגש על הבנת החוויה מנקודת המבט של הילד – מה הבין, מה הפחיד אותו, מה סיפרו לו, מה שאל, מה עזר לו)
3. ביסוס חווית המסוגלות ההורית לעזור לילד בתחום הרגשי (אפילו אם באירוע עצמו זה היה בלתי אפשרי על רקע מצב החירום)
4. הכנת ההורים להתערבות – מה הולך להיות ומה תפקידם

מפגש הורים - ילדים

- דיבור משותף על האירוע ועל החוויה הרגשית שהילד חווה – בקצב ועוצמה שונים מאשר באירוע עצמו
- הילד לא לבד – הפעם ההורה נמצא איתו בזמינות רגשית, ועוזר לו להבין ולווסת רגשות, מעניק תשומת לב, אהבה ותובנות
- המטפלת אקטיבית, דירקטיבית ומשחקית, ומזמינה את הילד להבעה רגשית באמצעות הרבה עזרה (שאלות, הצעות איך ילדים מרגישים)
- המטפלת מסייעת להורה להגיב באופן מקבל ומתקף כל רגש באשר הוא, תוך עמדה חומלת שמבטאת welcome לכל רגש
- עידוד ביטוי רגשות קונפליקטואליים שעולים מהמשחק/ ביוזמת ההורה/ ביוזמת המטפל תוך שותפות וכבוד להורה, ועזרה להורה להגיב ממקום מקבל ולא הגנתי
- ביחד מתאפשר ליצור נרטיב שלם שמחבר בין התחושות הקשות שהרגשתי לתחושת ביטחון בזכות הכרה של ההורה במה שהרגשתי

מבנה ההתערבות

התערבות חד פעמית בת שעתיים, ובהמשך לפי הצורך עד שלושה מופעים (6 שעות טיפוליות)

מפגש עם הורים

מפגש משותף הורים-ילד (מפגש דיאדי/טריאדי עם כל אחד מהילדים במשפחה, או מפגשים משותפים לכמה ילדים ביחד אם מתאים מבחינה התפתחותית ורגשית)

פגישות בודדות נוספות לפי צורך (מורכבויות קודמות, קשיי ויסות משמעותיים)

שיחת מעקב טלפונית והפנייה להמשך לפי צורך

כיום - שלב ב-התערבות בת 12 מפגשים לילדים עד גיל 8

"מדברים ביחד – הורים וילדים"

- 140 מטפלים
- 734 משפחות (קרוב ל-2000 ילדים) מ-73 ישובים בעוטף עזה, שדרות ואופקים קיבלו התערבות קצרה וממוקדת (שלב א').

| גיל: | 0-2 | 3-5 | 6-8 | 9-14 | 15+ |
|------|-----|-----|-----|------|-----|
| | 17% | 27% | 27% | 26% | 3% |

- ההתערבויות התבצעו במוקדים בהם נמצאות משפחות מפונות ומשפחות שנפגעו בכל הארץ: אילת, ערבה, מצדה, מצפה רמון, שדה בוקר, ירוחם, ים המלח, אופקים, ירושלים, תל אביב, הרצליה, נתניה, משמר העמק, טבריה, מזרע.
- שלב ב': כ-350 ילדים השתתפו עד היום בטיפול של 12 מפגשים.

ראיון מעקב טלפוני כשבועיים אחרי ההתערבות

- האם הופיעו/התגברו/פחתו תסמינים בעקבות הפגישה?
- האם המשיכו בשיח שהחל בפגישה?
- האם חשת בשינוי בקשר הורים-ילדים בעקבות הפגישה?
- האם הפגישה שינתה משהו בחוויה שלך כהורה, בתחושת ביטחון?
- האם חשת בשינוי במצב הרגשי שלך?
- האם חשת בשינוי במצב הרגשי של ילדך?
- מה היה משמעותי עבורך בהתערבות? מה נשאר איתך?

מה היה משמעותי עבורך בהתערבות? מה נשאר איתך?

- **תובנה לגבי הילד ועולמו הרגשי (להבין כמה הבין, להבין את הסימפטומים)** "עזר לנו להבין מה עבר עליה ולמה מתנהגת כמו שמתנהגת", "בעקבות הפגישה הבנו שלמרות שהוא קטן הוא הבין הרבה יותר ממה שחשבנו". "להבין שמיה קלטה הכל. הייתי בטוחה שהיא ישנה אבל היא ידעה לתאר שהסתכלתי מהחלון וראיתי אנשים הורגים אנשים"
- **תובנה לגבי התפקיד ההורי (להבין שחשוב לדבר, לתת מקום לרגשות שליליים)** "עזר לי להבין שאפשר לדבר איתה על הדברים", "אני יותר נותנת מקום לרגשות ותחושות של הילדה", "לא להגיד לרחל לא לפחד". "המטפל עזר לי לראות מה קורה בתוך העולם שלה, ולזכור שהיא צריכה את התמיכה שלי כאמא."
- **עליה בתחושת הביטחון והמסוגלות (פידבק שעשיתי נכון, למידת מיומנות, תחושה שעשיתי משהו חשוב עבור הילד)** "חיזוק שאני עושה נכון כאמא", "קיבלתי כלי משמעותי, להצליח לדבר איתם על זה", "הפגישה הייתה כמו צלצול השכמה, להזכיר שאני בתפקיד ההורה ושיש לי אחריות על הכתפיים ומסוגלות לקיים אותה".
- **תחושת קרבה בשל השיח המשותף** "היה לי משמעותי שיכלה לדבר ולבטא את הפחד שלה ואני יכולתי להיות שם ולשמוע את זה." "שמחתי שהילדים דיברו על הפחד הכי גדול שלהם, זה היה הכי חזק. זה לא משהו שהצלחנו לגעת בו קודם."
- **הפתעה/ גאווה מלשמוע את הילד** "להבין כמה הבן שלי מבין ויודע. זה הפתיע מאוד ופקח את עיניי", "לא דמיינתי שיובל ישתף פעולה, הופתעתי. הוא אמר לי בסוף הפגישה: "אמא, את הקשבת לי ונתת לי לדבר, להגיד את מה שאני חושב".

האם הופיעו/התגברו/פחתו תסמינים בעקבות הפגישה?

- "מאז הפגישה הוא הולך לבד לשירותים (לפני כן לא היה מוכן)"
- "מאז הפגישה נוגה מסכימה ללכת לגן, שינוי שמהווה הקלה עצומה."
- לפני הטיפול הראשון לא היה עובר לילה בלי צרחות. אחרי המפגש הראשון היא כבר ישנה יותר טוב. לפני זה היא פחדה מהבחוץ ועכשיו פחות. היא מבינה את האירוע ואת השינוי בשגרה."
- "חזרה לישון באופן מלא וכבר לא מתעוררת בלילה."
- שיר מאוד מפחדת מהתקהלות ועכשיו קצת יותר מוכנה להיות במקומות עם אנשים כמו קניון או חדר אוכל. עדיין צמודה מאוד לאימא."
- "מאז הפגישה הנשיכות פחתו בצורה משמעותית."

האם המשיכו בשיח שהחל בפגישה?

- "נפתח פקק והנושאים זורמים. השיחה המשיכה. נפתחו טאבוים שונים, דברים שלא העזנו לדבר עליהם קודם."
- "הבנות התחילו לדבר יותר. מדברות יותר על דברים שקרו בארוע. אני מבין שהן זוכרות יותר ממה שחשבתו."
- "הילדים יותר שואלים ואנחנו משתדלים לענות בהרחבה. עד לפגישה הקטן לא דיבר בכלל על האירוע, מאז הוא שואל על האחייניות שנחטפו."
- "כן, באוטו הילה אמרה שהיא לא רוצה לנסוע למושב, הגבתי- "אני מבינה שאת מפחדת, את בטח נזכרת בשבת, חוששת שיהיה כמו בשבת"."

האם חשת בשינוי בקשר (הורים-ילדים) בעקבות הפגישה?

- **"נפתח ערוץ תקשורת, משהו השתחרר, נפלו חסמים וגדרות שקצת נוצרו מאז האירוע."**
- **"זה פתח את התקשורת סביב רגשות. בעבר היתה לנו תקשורת כזו, אבל זה נתקע אחרי ה7.10 והמפגש עם עדי (המטפלת) הצליח להחזיר את זה."**
- **"בעיקר מרגיש שאני יותר קשוב אליה ומנסה להבין את ההתנהגות שלה."**
- **"אני פחות כועסת. מבינה שהתגובה נורמלית. נותנת מקום להתנהגויות שבעבר לא היו מקובלות מבחינתי, יותר רכה כלפיהן"**
- **"המפגש השפיע על הקשר. אנחנו לא מסתירים ממנו דברים, יותר מדברים על זה, יותר מודעים."**
- **"מרגישה יותר קרובה אליהם, המפגש עזר להתחבר אליהם יותר."**

האם הפגישה שינתה משהו בחוויה שלך כהורה, בתחושת הביטחון?

- "שינוי של 180 מעלות, מתחושה שאיבדתי כאמא הכל-את הידע, את הבטחון, את הסבלנות, מרגישה שבשעה וקצת חזרתי לעצמי."
- "לפני הייתי מפוחדת ולא מדברת עם הילדים כמו שצריך, אחרי הדיבור עם אורית (המטפלת) השתנה בי האומץ לדבר עם הילדים על מה שקורה וגם אני פחות מפוחדת."
- "מתחושה של איבוד אחיזה, יש תחושה של התחלת התייצבות, הפגישה הייתה קריטית בהקשר זה. יש יותר סבלנות לילדים והרבה יותר הבנה למה חשוב לדבר את הדברים"
- "לחלוטין. יש יותר הבנה, יותר סבלנות, ורצון עצום להיות שם בשבילם"

האם חשת בשינוי במצב הרגשי שלך?

- "איבדתי את הדרך, והמפגשים עזרו לי לעשות "חישוב מסלול מחדש" ולדעת איך להמשיך מפה הלאה."
- "מקל עלינו לראות שלילד שלנו יותר קל"
- "כן, מרגישה יותר הקלה ושחרור. בעלי רצה לצאת לעבוד אך לא העז, ובזכות הפגישה עם מיכל (המטפלת) הוא קיבל את האומץ לצאת לעבוד. התגבר על הרגשות ועבד כל השבוע."
- "כן, הקלה משמעותית ברמת החרדה, ברמות הדריכות והפניות לבנות"
- "זה סוג של שחרר אותי, שסיפרתי על מה שעברנו"

האם חשת בשינוי במצב הרגשי שלך?

- "גיא נרגע, משהו השתנה בו. עליו השינוי הכי ניכר, כל הווכחנות שהייתה קודם נעלמה."
- "דניאל פחות מפוחד מבעבר. פעם אמר כל הזמן על הבומים והפסיק לשאול את זה."
- "דוד נרגע, הוא במצב רוח טוב. בעקבות השיחה הוא ביקש לקנות מתנה לחבר החטוף."
- "אחרי המפגשים שבהם הילי פרקה, היא הייתה אחר כך יותר רגועה. וגם אני ממשיכה במה שלימדו אותנו לעשות לפני השינה וזה מרגיע אותה."
- "היה רגע לאחרונה שהילדה כעסה על משהו והיא באה ואמרה: "את רוצה שאני אשתף אותך?" היכולת הזו, השיח הזה, זה משהו שהגיע לה מהמפגש, זה נכנס."

תודה על
ההקשבה

