



אהבה בירוק

שו"תים עם מיכל וילמן

050-4102924 / michal2lov@gmail.com



שו"תים שעלו בעקבות המלחמה על חרדות, סטרס ומצבים מאתגרים נלווים הקובץ מתעדכן מדי פעם - כדאי לחזור לכאן:

שאלה

שלום מיכל

לגבי הבכור שלי,

כמה שהוא ממש לא מעודכן בפרטים ... שיתפנו את הילדים בדברים בסיסיים ממש.
הוא מאד חרד.

הוא לא משתף. אבל אני מרגישה את החרדה שלו.

הוא שואל הרבה שאלות, וכשהיתה אזעקה הוא היה חירור כמו סיד,

עבר מהחדר שלו לחדר ממ"ד עם שאר הילדים, ולא מדי דיבר במשך היום...

תשובה

... יקרה,

זה כ"כ נורמאלי לפחד! אמנם, אצל טיפוסים רגישים יותר מפלס החרדה עלול להתעצם

וחשוב לתת להם מקום ופורקן לכל הרגשות.

בואי ניתן לזה לגיטימציה: לשבת ולשוחח בניחותא עם הילדים כשזה מתאפשר

לתת מקום לשאלות לשוחח ביחד. להעלות את הפחד. לדבר עליו

ולתת לו מקום

זה בהחלט מרגיע

ועל הבסיס הזה:

א. להניח את האמונה
שלנו בד'

את ההישענות שלנו עליו

את ההשגחה שלו עלינו

את הניסים שקרו בתוך כל האסון

ב. את היכולת שלנו לתרום, לתת ולהיות בעשייה:

לדוגמא : תהילים. לימוד תורה. עשית חסד

התנדבות בקהילה. תרומות מזון וצרכים בסיסיים שנצרכים כעת וכד.'

טיפים נוספים לתקופה זו:

א. לחלק דפים וצבעים (מאד כדאי שיהיו לכם בשפע)

ולתת לצייר ציור חופשי.

שם יוצאים הרבה פחדים ורגשות וקונפליקטים פנימיים - וזוהי ממש ברכה!

כשילד מראה לנו את הציור לא חייבים כבר לאמר 'וואו איזה יפה'

אולי הוא בכלל לא אוהב את הציור...

אלא :

לדובב אותו על הציור. מה הוא ביטא שם

ולהקשיב באמת. ולא לכוון אותו לציור מסוים

אלא ממש לתת יד חופשית לחלוטין.

אם זה מתאפשר : שבי איתם גם את יחד עם כל ה'ציירים'

נסי להיות בנינוחות. לתת להם את הזמן הזה שמציירים ומשוחחים בשיחה משפחתית נעימה ומחבקת

במקום כזה, יעלו הרבה שאלות והרבה רוגע יכול להגיע משם!

כשאמא נוכחת. פנויה. והיא עונה על השאלות.

המענה לשאלות :

תמיד יותאם לגיל. לא להיכנס יותר מדי לפרטים

הכי חשוב : שהילד ידע מה הולך להיות איתו

זה מה שמטריד אותו ומעצים את הפחד

כשיש תחושת שליטה והגנה - הפחד נרגע.

אצל כל ילד, מנקרות שאלות ודאגות אחרות
ולכן: כדאי מאד לדובב אותו ולהבין מה מציק לו
ולפי זה נוכל להתייחס אליו
לדוגמא:

א. אם מציק לו הענין שהמחבלים יכולים להגיע עד הבית שלנו אפשר להראות לו,
מה המיקום שלנו לעומת מיקום הסכנה
לילדים באזור המרכז - זה ודאי יכול להביא רוגע. (למשל: הראיתי לנכדה במוצאי החג
על המפה במחשב היכן עזה, היכן נתיבות והיכן ב"ב ואחסימך למשל...)

ב. ילד קטן שאל את הוריו, האם אזעקות הם ערבים? אפשר לראות מכאן, עד כמה הוא היה מבולבל
ולא הבין את כל הנושא וההורים לא הספיקו לשוחח איתו.
כמה חשוב, להסביר לו. לשבר את אוזנו על המהלך שדוקא תומך בטחון.

ג. ולגבי הפחד מהטילים: אפשר וכדאי להתרכז בניסים הגלויים ממש שהיו עמנו
ובמיוחד מי שגר במקום של תורה כפי התבטאות רבותינו - עד כמה יש לו הגנה רבה במקום זה.

שאלה

מיכל שלום,
אני רוצה לשאול שאלה ,
יש לי ילדה מתבגרת צעירה היא שואלת שאלות כמו:
האם זאת ממלחמת גוג ומגוג האם כל העולם יחרב? מה יקרה לבית שלנו? ועוד שאלות על מוות
יש לציין שאנחנו לא חשופים לחדשות וב"ה אנחנו מהמרכז ועד עכשיו ב"ה שקט פה
אז יחסית הבית מתנהל עד כמה שאפשר כסדרו
אשמח להדרכה ממך
מעריכה מאוד

תשובה

... יקרה,

ממליצה גם מאד להקשיב לשיחתו של הרב יעקובסון - בערך 15 ד' בלבד (יכולה אולי גם להתאים לילדה) – מצרפת כאן למייל. השיחה: מאד חזקה. ממוקדת. מעשית. והיא כולה דעת תורה צרופה ממש ממה שקיבל מגדולי ישראל, במלחמות ששת הימים ויום הכיפורים. ועוד כמה מילים לגבי השאלה:

מצב מלחמה ובמיוחד המציאות הקשה שחווינו, אכן מציפה המון שאלות ועלולה לערער מעט את היציבות הפנימית שלנו – וזה הדבר הכי נורמאלי בכל המצב הלא נורמאלי כעת. אז ראשית, לא להיבהל ממה שהילדה מעלה. לתת לגיטימציה לשאלות, לפחדים, ולכל חוסר הבטחון המורגש בימים אלו.

כשהיא תרגיש שיש קשב אמיתי למה שהיא מרגישה הקושי הפנימי יירגע יותר. ובנוסף, אני חושבת שהשיחה של הרב יעקובסון, מאד מרגיעה. מאד מבהירה מה המצב שלנו כעת. מה נדרש מאיתנו. והוא מביא כאמור דעת תורה נקיה ומבוררת. אהבתי מאד שהוא התייחס לאשמה שיש כאלו שמרגישים, או יש כאלו ש'עוזרים' להעצים רגשות אלו(כמו: "זה קרה בגלל החטאים שלנו"), וזוהי התבטאות מאד קשה שעלולה לגרום לקשיים נפשיים ממש אצל טיפוסים רגשיים! וצריך כ"כ להיזהר מהתבטאויות אלו ואפשר להיווכח שגדולי ישראל לא מתבטאים כך, אלא מעודדים דברים מסוימים וכו'.

שאלה

יש לי בחור צעיר שלומד בישיבה אבל עושה את זה בלי חשק, לצערינו הוא לא קם לתפילה בזמן, אינו קובע עיתים וגם עכשיו בעת הזאת כשאנחנו אומרים לו ללמוד עבור עמ"י, זה לא "קונה אותו" לפעמים הוא זורק שאולי הוא רוצה להתגייס כדי להיות חייל ולתרום ... אני אשמח לקבל ממך עצות מחכימות כיצד ליצור איתו קשר פנימי עמוק ולעזור לו מעריכה מאוד ...

תשובה

... יקרה,

המציאות שאת מתארת, לצערנו רווחת מדי פעם אצל בני נוער, והיא עלולה להתעצם כאשר חשים את הביקורת על מי שהם ועל מה שהם עושים.

זה קורה, כאשר הם לא בטוחים בטוב שבהם ובעוצמת תפארת הנשמה שלהם והם יותר מזהים את עצמם עם ה"לא טוב" ("הנה עובדה, אני לא לומד או לא מתפלל בזמן וכו'). בגדול, חשוב לדעת: שהרבה פעמים, מה שאנחנו חווים בתקופות מוקצנות, זוהי העצמה של מה שקורה כל הזמן גם בזמני שקט. אלא שההקצנה מחצינה ומעצימה את זה.

ועל כן, בזמני מצוקה וקושי, בהם הכל יותר סוער ומתעצם, יש לנהוג ביתר חמלה ולהיזהר לא להעצים את המצב, למרות הקושי הרגשי להורים – שרואים את הילד במצב זה. מה כן לעשות?

א. לחפש את הדברים שבהם הוא טוב. ממש להתמקד בהם – קודם בליבנו פנימה ואח"כ זה יצא החוצה אליו.

ב. להבין לליבו, להקשיב לקושי שלו. להצליח להזדהות.

למשל: קשה לו לקום בבוקר בזמן לתפילה. אפשר לנסות ולהזדהות עם זה ולנסות ולחשוב, מתי אנחנו היינו אולי בסיטואציה דומה? אולי קשה לו לקום כי הוא מרגיש רע? אולי אין לו שום חשק לקום, כי אין שום בשורה ביום החדש עבורו? וזוהי בהחלט תחושה קשה של דכדוך (שאינה לדוגמה אפשר להזדהות!), שעלולה להשאיר בחור צעיר במיטה זמן רב!

דוגמא נוספת:

הוא רוצה לתרום. הוא רוצה להרגיש טוב וכעת הוא מרגיש הפוך אולי לכן הוא מדבר על גיוס? (לא רק בגלל סערת נעורים וכד.)
שוב, יש כאן הזדהות עם תחושות קשות עם רצון להיות טוב יותר וכו'.

ולסיכום:

כדאי מאד עד כמה שאפשר, להעצים את האוירה הטובה בבית להתעלם מזמן התפילה המאוחר (כן. אני מבינה עד כמה זה קשה), במיוחד כאשר אנחנו רואים שהביקורת לא עוזרת אלא רק מרחיקה ומוסיפה עלבון והקצנה של המחשבות על עצמו.

במקרים מורכבים, אני בד"כ מקבלת לסדרת פגישות הנחיה וייעוץ עם עבודה על התת מודע שעוזרת להעמיק אמון פנימי וחזק מאד בטובו של הילד.
צריך לקחת בחשבון, שבגילאים בוגרים יותר, הרגשות מורכבים ועמוקים יותר ויש עבודה פנימית רבה יותר לעשות).

שנזכה לישועות ולנחמות במהרה!

שאלה

איך אפשר לשלוט בחרדה שמשתקת את הגוף, גורמת לכאבי בטן ושלשולים ?
אני מאזור דרומי קצת וחוששת לחדירת מחבלים למרות שזה לא הגיוני,
במיוחד בלילות אני כמעט ולא ישנה. משתדלת מאד להתחזק באמונה ולקרוא תהילים,
לעשות נשימות ולתפקד עם הילדים
אבל לא ממש מצליחה .
אשמח לטיפים מעשיים.

תודה רבה,

רבקה (שם בדוי)

תשובה

רבקה יקרה מאד!

בנתיים, **תני לעצמך מקום**. הרשי לעצמך להרגיש את הפחד! ההדחקה שלו הרבה פעמים
מעצימה אותו
אמרי לעצמך מה את מרגישה (מצורף לכאן דף תחושות שיכול לעזור)
ובאיזו עוצמה (מ 1 עד 10) ואחרי זה חבקי את עצמך ותני לעצמך אהבה והבנה
מצרפת משפטי אהבה לאמר לעצמך .

כמו"כ, ממליצה לך מאד בחום , אם את מתחברת,

לערוך הרפיה יום יום לעצמך

מצרפת לך כאן למייל, הרפיה בסיסית שתוכלי להוריד לנגן.

בנוסף - כאן בקישור: הרפיה שמוסיפה רוגע ואהבה

את משפטי האהבה מאד כדאי לאמר לעצמך לאחר ההרפיה (הראשונה,
כי בשניה הדמיון המודרך כבר עושה את זה).

את ההרפיה חשוב לעשות כאשר יש לך שקט מסביב

ויש לך אפשרות להיכנס לרוגע (לפחות מבחינת הסובב).

למשל במנוחת צהרים אם יש לך, לפני שנת לילה וכד'.

בברכה ובשורות טובות

מיכל

שאלה

איך להרגיע את הילדים?
הגדול שלי בן 4 וחצי מפספס כל לילה מאז תחילת המלחמה,
הוא גם נבהל מכל רעש קטן.

תשובה

כאשר את יכולה לספק לעצמך יותר רוגע (כמו בתשובה שהצעתי את ההרפיות ועוד)
תוכלי להעביר את תחושת הרוגע הזו, לילד שיש לו קצת חרדות
ולהיות איתו ולהקשיב לו .

מומלץ להיות איתו לפני השינה לשוחח איתו על הפחדים
להקשיב לו לא להיבהל ממה שהוא מעלה
זה טוב שהוא מוציא את זה החוצה!
ואפשר לתת לו את ההרפיה הזו לפני השינה - לחצי כאן! זוהי הרפיה לילדים,
המעודדת הירדמות נעימה את יכולה להוריד לנגן - ולהשמיע לו
לאחר שהוא במיטה שוכב ויש שקט מסביב

בנוסף: כדאי לקרוא את השו"ת הראשון על חרדות מהמלחמה.

שאלה

מיכל שלום,

דבר ראשון:

ההתחלה של המייל ששלחת: "אמא – כעת יותר מתמיד!"
כ"כ מנחמת, כי בימים אלו, יש רגעים שאני שוכחת
את התפקיד של האמא, אני גרה באזור הדרום
הירושטיים וההתקפות של צה"ל שהבית שלי כולו רועד מהם
מכניסים אותי לחרדות וכו'
תודה לך

... יקרה מאד!

דבר ראשון, שמחתי כ"כ שהמייל עשה לך טוב
הלואי ורק אוכל להרבות אהבה ועידוד לכל מי שזקוקה לכך
ובמיוחד בימים קשים אלו.

שנית,

אני מלאת הערכה לכל אמא באשר היא
ובמיוחד ועל אחת כמה וכמה
לאימהות היקרות והאהובות מאזורי הדרום
על התפקיד הלא פשוט שבו הן נמצאות,
יחד עם כל הקשיים
באומץ . באמונה .

אני רושמת לך מס' מילים

אם מתאים לך - טוב
ואם לא, עברי הלאה...

האם את "מסכימה לעצמך" קצת . מדי פעם

לשוחח עם עצמך?

להבין את המערבולת שאת עוברת?

כאשר את מבינה את עצמך יותר (בחווייה פנימית, לא שכלית)
אז את יכולה להיות בחמלה עם עצמך, גם כאשר את לא במיטבך!

כמה זה טוב. חשוב וכדאי:

או לשוחח עם עצמך (לחפש זמן של שקט)

או להשיח עם דמות קרובה, שיכולה להכיל את כל התחושות והמחשבות הקשות

או להביע את כל זה, בכתיבה - מאד משחרר

ואחרי זה, לא לותר לעצמך ;

לראות כמה את טובה. יקרה

כמה את מתאמצת למשפחתך. מתמסרת

וכאמור

לא לוותר על החמלה לעצמך!

בתקוה ותפילה לבשורות טובות במהרה

ישועות ונחמות

מצרפת לך הרפית רוגע + הרפיה עם חמלה ואהבה
אם את מתחברת להרפיות - זה יכול להיות מאד מרפא ומרגיע
רצוי לערוך בזמנים אלו - כל יום

באהבה ובהערכה

מיכל

שאלה

יש לי שאלה קטנה, לא יודעת אם זה התחום שלך אבל אולי תוכלי לייעץ:
הבת שלי בת 15, התחילה סמינר השנה. בעבר היתה לה תנועה לא רצונית בעין
ב"ה התעלמנו וחיזקנו אותה בכל מיני דרכים וזה עבר.
כעת שהיא התחילה סמינר זה חזר שוב מעט
ועם התגברות המלחמה והמתח, זה חזר לה בעוצמה רבה יותר.
היא קצת מודעת לזה, למרות שלא מרגישה כשזה קורה לה.
בנתיים שוחחנו ועשינו תרגילי הרפיה ודיבורי אמונה בה' וכו'
והסברתי לה שכנראה זה קורה ממתח וזה יעבור ולא להתיחס מידי וכו'
השאלה, מה לדעתך עוד אפשר לעזור לה כדי שזה יפסיק?
האם פשוט להתעלם ויעבור לבד?
ומה אפשר לעשות שלא יחזור בעתיד?
תודה מראש

תשובה

שלום... יקרה,
בד"כ כמה שיותר להוריד לחץ מהענין עדיף
אמנם, אם היא מדברת על זה
כדאי להרגיע כמו שעשיתם.

לכל אחד, ישנה נטיה או חולשה מולדת
וכשעולה סטרס - זה יכול לצאת קצת
ז"א, שאת הנטיה או החולשה הבסיסית אנחנו לא יכולים לשנות
אבל את הסטרס כן (פחות או יותר).

[יתכן ואפשר להתייעץ בנושא עם רופא עיניים או נירולוג
לפעמים יש להם טיפול תרופתי למקרים קשים יותר, העזרה של זה מוטלת בספק
ובד"כ הם מציינים גם - שהלחץ מגביר את התופעות הנירולוגיות]

אז מה שאת מספרת שעשיתם, זוהי ממש הדרך
להרפות. לשחרר. הרפיות כל לילה לפני השינה - מאד מאד עוזר
(אחת האימהות ספרה לי: שהיא קראה לילד שלה את משפטי האהבה וזה מאד הרגיע אותו)
לילד רגיש - הרבה הכלה לכאב - מאד חשוב
(הכלה פנימית ורגשית, לא חיצונית - מה שאני מדברת ב"אימהות מחוברת")

ובקשר למה שציינת שהתופעה חזרה והחמירה
זה יכול להיות בסדר, שהקושי של תחילת סמינר
קצת יצר סטריס, זה נורמלי.

סה"כ, המצמוץ בעיניים אצל בתך - הוא תמרוך שמתריע :
ז"א, הלחץ המתון שהיא חוותה, היה נורמלי
ובהדרגה ניתן היה לקוות שהוא יחלוף
ואם הוא לא היה חולף, היה צריך לבדוק ולטפל בקושי בסמינר
ולאו דוקא במצמוץ...

וכעת, יחד עם המלחמה - הכל התעצם יותר
זה די מובן, שהיא אכן חוותה לחץ גבוה יותר. זה פשוט נורמלי לצערנו במציאות היום
מה עוד שאתם הרבה יותר מרגישים את זה מכולם (כפי שסיפרת לי על האזור בו אתם נמצאים)

ועל כן, המצב לכאורה לא מדאיג ויעבור
עדין, אנחנו צריכים להיות עם יד על הדופק
לבדוק - שהילדים שלנו, לא נשארים עם "פוסט טראומה"
שזה לא ממשיך לחלחל אצלם, גם לאחר זמן.
וכדי שנמנע כמה שיותר לחצים לא בריאים ומזיקים,
חשוב לאפשר שאלות בפתיחות. חשוב להיות אמינים ועם זאת לא להיכנס לפרטים קשים
לא לאפשר מידע מזיק וכד'
וגם עד כמה שאפשר, לשמור על שגרה בריאה.

יש עוד כמה דברים שיכולים לסייע (כפי שציינתי בשו"ת)
וכמה שיותר אתם תעזרו לעצמכם - ההורים
ותסייעו להרגיע אצלכם את הסטריס - היציבות והרוגע שלכם ישפיעו הלאה לטובה.
ויש גם כמה טיפים בשיחה המוקלטת.

בשורות טובות במהרה
מיכל

ראשית,

עזרת לי ומיקדת אותי שאנחנו פועלים נכון
עדיין קצת מטריד אותי שאולי ילעגו לה על כך ואני מקוה מאד שלא
ומנסה לא לחשוב על זה מיד אלא לחזק את הנפש כמו שכתבת

... יקרה,

כמו שאת כותבת, חיזוק הנפש זה הדבר הכי חשוב
כי כמה שיותר היא תיהיה חזקה מבפנים יהיה לה טוב עם עצמה
והחברה תקבל אותה איך שהיא ולא תלגלג, זה יקרין הלאה

היכרתי חברת ילדות מקסימה שהיו לה תנועות לא רצוניות בפנים
בכיתה, אהבנו והערכנו אותה מאד **ובכלל לא שמנו לב לזה**

בשורות טובות!

שאלות וחומרים שהתחדשו במלחמת אירן, מבצע: "עם כלביא", קיץ תשפ"ה

(מייל ראשון ששלחתי ביום השני להתקפת הטילים מאירן)

מה מומלץ לימים אלו - לתת כח לאימהות

שלום אמא אהובה,

מה אפשר לתת בימים כ"כ לא ברורים אלו, שיועיל ויתן כח לאימהות?

לא יודעת מה הכי מציק לך... אני מאמינה שאצל כל אחת אולי זה משהו אחר: האם זה חוסר הוודאות? הפיצוצים מחרדי לב,
שהרעש שלהם נמדד לפי אזורים מסוימים? או אולי דווקא שבירת שגרה וילדים שנשארים בבית ומקדימים את בוא חופשת הקיץ
בחודש או יותר? או אולי הכל ביחד? אז בחרתי להדגיש כמה **התנהלויות מיטיבות במיוחד לימים אלו**,
וחשוב כ"כ, לפני הכל, לעזור לעצמנו (ההורים, המבוגרים האחראיים בשטח):
בהרגעה פנימית יציבות ושמחה. כן. זה בסיס יסודי וקריטי, **והוא ימנע בעז"ה, הרבה מאד קשיים בעתיד** וזו אחת המטרות
החשובות והעליונות בכל ההתנהלות שלנו, שאותה נשתדל להכניס הביתה כעת.

אז הנה שלושה פרמטרים מומלצים ומחזקים לתקופה זו:

הקשבה:

כמה היא חשובה בימים אלו! קודם כל להקשיב לעצמנו. להבין מה אנחנו מרגישות. חושבות. מה היינו רוצות? לתרגל לדבר עם
עצמנו, על מה שעובר בתוכנו. ולמקום הכאוב, המפוחד, הדאוג והמרגיש רגשות שונים ואישיים לכל אחת, למקום הזה, לתת
אהבה. חמלה והערכה. כן, זה המקום של "הילדה הקטנה שבתוכי" והיא גם זכאית לקבל אהבה וחמלה. ומותר לה לפחד. מותר
לה לדאוג. אבל כדאי להרגיע ולתת שם מקום וערך. ואז הילדה הזו גדלה בחממה של כבוד שאנחנו נותנות ל-מה שהיא
מרגישה. וכעת היא פנויה להקשיב לילדים שלה: כמה זה חשוב במיוחד בימים אלו! להקשיב לחששות שלהם שצפים כעת עם
המצב. לתת לזה לגיטימציה. לא להיבהל ממה שהם מעלים. זה בסדר. זה הרבה יותר בריא כשזה יוצא ככה. וכשאמא יכולה

להכיל את זה בלי בהלה ועם נתינת אהבה וחמלה (כמו שהיא נתנה לעצמה...) זה יירגע בעז"ה.

התנהלות אמונית וערכית:

אחרי שנתנו מקום ל-מה שעובר בתוכנו והנפש רגועה יותר, זה המקום להעביר את המסרים הרוחניים שלנו לילדינו; יש בהם כ"כ הרבה עוצמה, ערך וחוסן אמיתי שיכולים לחזק ולתמוך בזמנים שכאלו. וזה הזמן לעודד אותם עם דוגמא אישית לפעול: עם תפילה, עם אמונה. ולכל גיל/ ילד, את מה שמתאים עבורו.

עם ילדים קטנים, מומלץ לאמר ביחד תהילים (כמה שמתאים, ובלי לחץ וחרדה). עם בנים גדולים יותר, אפשר לעודד לימוד מתוך הערכה כנה לערך שיש בכך **וזה הזמן שלנו לשלוח הערכה עמוקה ל"חיילים שלנו" שיושבים בחזית לימוד התורה ומגינים בהבל פיהם, על יושבי הארץ הזו!**

ואגב, בענין זה: שמעתי שהרה"ג, ר' דב לנדאו שליט"א הורה בקשר ללימודים הסדירים בת"ת כך: שילדים שלומדים כבר גמרא, לשלוח לחיידר, אבל ילדים שפוחדים כעת מהמצב, **לא לשלוח!** כמה חשוב לשים לב להוראת ת"ח ומגדולי הדור, ולפעול בעדינות רבה כ"כ עם נשמות רגישות ותינוקות של בית רבן.

עשיה חיובית ויוזמת:

עשיה חיובית ויוזמת, מספקת תחושות של שליטה וסיפוק, שמרחיקים התבוססות ודכדוך לא בריאים. ולכן כדאי מאד לעודד עשיה תורמת. לבית. לשאר הילדים ולכל מה שמביא סיפוק ותחושת ערך והעצמה. אפשר לדוגמא: להציע הכנת ארוחה לכולם ולחלק תפקידים. להעמיד מדריכה לקיטנה שמתחילה בבית... ולתת לה רעיונות וחומרים לעשיה, עם הרבה הערכה ותודה על הערך שהיא נותנת. אפשר להציע תעסוקה משותפת לשעה מוגדרת וכו'. אפשר לחשוב על כאלו שגרים בסביבה שלנו וזקוקים לעזרה אולי? ולספק לכך שליחים מתאימים. ובמידה והשהות בבית תתארך מעט, מאד יעזור לערוך סדר יום בריא ומובנה, שנכין מבעוד יום ואם יש לנו ילדים גדולים מספיק, כדאי לשתף אותם בזה.

שאלה

שלום,

לגבי המייל ששלחת:

מה יכול להרגיע אותי כאמא וכך גם את המתוק בן ה-5?

כל פעם אנחנו אומרים יחד תהילים ושרים ומדברים אמונה

...אבל עדיין הוא רועד ממש וזה עובר אליי

בברכה...

תשובה

... יקרה,

זו באמת תקופה מפחידה.

כן זה מפחיד.

ומותר לנו להודות בזה שזה מפחיד

זה דבר ראשון.

ואז לדבר עם עצמנו:

לשאל את עצמנו: מה אני מרגישה? מה מאיים עלי?

לענות ולדבר עוד ועוד

ויש כאלו שמאד יעזור להן לעשות את זה בכתיבה אינטואיטיבית,

(בלי שהשכל מתערב, רק לכתוב ולכתוב מה אני מרגישה ומה עובר בתוכי, בזרימה בלי לקטוע ולחשוב, לא נורא אם לפעמים התחביר לא טוב וזה לא הכי ברמה, ממש לא משנה. זו כתיבה משחררת ומדהימה!)

ממש כאילו אנחנו מדברות עם איזה ילדה קטנה והיא פשוט בתוכנו באמת (ולא לקצר בזה)

ואחרי שהיא סיפרה לנו כל מה שהיא מרגישה וחושבת,

אז לתת לה המון אהבה וחמלה והבנה לקושי. לפחד. לאיום. לדאגה ולכל מה שהיא מרגישה וסיפרה לנו

(כדאי מאד לקרוא אז, את משפטי האהבה - מצרפת לך כאן)

ואז, את יותר מוכנה גם לעשות את זה לילד שלך

להקשיב לפחד שלו. לחבק אותו. להבין אותו. ללטף אותו. ללחוץ לו דיבורים של אהבה וחמלה

ולהסכים איתו שזה באמת מפחיד, ואמא כאן מחזיקה אותו כל הזמן ולא עוזבת אותו

ושהוא לא לבד. העיקר שירגיש שהוא לא לבד!! זה המקום הכי חזק בשבילו שיתן לו כח ועוגן ורווחה נפשית.

ועל הבסיס הזה, אפשר הלאה: לאמר ביחד איתו תהילים, זה מקום חזק יותר שכבר יותר קל ממנו להתחבר לד' (לאחר שאת מבינה את הקושי שלך בפנים), ואחרי ששומעים את הנפילות וה'בומים', אפשר לספר ניסים ולאמר מזמור לתודה וכו'

תנסי?

שאלה

שלום וברכה,

המייל שכתבת מאד חשוב ויש בו הרבה עיצות טובות לאמהות.

כאב לי מה שכתבת: **וזה הזמן שלנו לשלוח הערכה עמוקה ל"חיילים שלנו" שיושבים בחזית לימוד התורה ומגינים בהבל פיהם,**

על יושבי הארץ הזו!

והשמטת את החיילים שלנו, כן הם שלנו גם כן, שמוסרים נפש בשביל ביטחון עם ישראל, **ויוצאים להגן בגופם ובנפשם, בשביל**

כולנו. ויש לתת להם הערכה עמוקה, ולבני משפחותיהם

לחיילי המילואים, לנשותיהם ולילדיהם- הערכה עמוקה

בתקווה שלא תצא תקלה תחת ידינו

מ.

מ. יקרה מאד!

את צודקת בהחלט שזה נראה באופן כזה מאד לא נכון
ונכון. זה בלט לצערי לאור הדברים שכתבתי
אבל הסיבה כאן היתה אחרת לגמרי, מדוע לא הזכרתי אותם
(מה שעשיתי פעם בתקופה אחרת, לאחר פרוץ מלחמת חרבות ברזל)

אני אסביר:

ההצעה כאן היתה: **רעיון חינוכי בלבד** והיא:
לאור אמונתנו, שלומדי התורה מגינים בלימודם עלינו
המצב היום, הוא **מצב שכדאי כ"כ לנצל, כדי להביע אליהם את ההערכה הזו שלנו**
כי ביום יום, הם לא תמיד מרגישים את זה
הם צריכים להיאבק עם קשיים שונים הן בלימוד והן בקשיים אישיים שיכולים להפריע ללימוד,
ולצערנו בימינו אלה, הם גם צריכים מדי פעם להיאבק מול השמצות מהחברה הכללית

אז כאן, יש לנו יכולת לרומם אותם. לתת להם ערך פנימי אמיתי
ולתת להם תחושת סיפוק ורוממות אמיתית ופנימית, על העשייה שלהם למען כל עמ"י
זו פשוט יכולת חינוכית שבאה לידינו (ולצערנו עקב המלחמה הזו, היכולת הזו מוקצנת)
ואסור לנו להחמיץ אותה!

ותודה על ההערה שלך, וארשום אותה בל"נ שיובן יותר.
בשורות טובות לכל עמ"י!

להלן בהמשך השו"ת:

מובא קובץ "התמודדות וליווי ילדים בעת קושי או משבר"

מיכל וילמן / מפתחת שיטת "חמצן הנפש" מומחית לילדים רגישים ולמתבגרים צעירים

סדנאות. קורסים. ייעוץ פרטני. מאמרים ותכנים.

טל. 050-4102924 / michal2lov@gmail.com

התמודדות וליווי ילדים בעת קושי או משבר:

אירוע טראומתי הוא אירוע הכרוך בסכנה שהאדם חווה ביחס לעצמו, גם כשאינו נתון בסכנה אובייקטיבית. טראומה נפשית, היא מצב שבו האדם עומד חסר אונים מול איום חיצוני או פנימי על חייו, והוא חש כי אין לו משאבים פנימיים וחיצוניים להתמודדות. טראומה נפשית היא התגובה שנחווית באופן סובייקטיבי (אירוע אובייקטיבי), על בסיס תפיסתו של הפרט את המצב ואת יכולותיו להתמודד. תגובה טראומטית עלולה לבטא מקום מעורער ולא יציב, וחשוב לתת כמה שיותר יציבות. עד כמה שההורים יהיו מקום בטוח, יש סיכוי שהילדים יחוו זאת ממקום מאיים פחות (תלוי גם באופי והנטייה של הילד).

א. הילדים רואים את העולם דרכנו: ראשית, כיצד אני מגיבה, חשה ומתמודדת?

1. לשאת את התחושות, לפתח את היכולת לשהות מעט בכאב – לא לברוח ממנו
2. לספר לעצמי מה קרה בעצם?
3. ממה אני מודאגת? להעלות את האובדן
4. לשים לב למחשבות שליליות – ולהניח בסופן סימן שאלה
5. להעלות את התחושות למודע

ב. לאחר שאני נרגעת, לפתח שיח ענייני עם הילדים:

1. להסביר באופן שקול את העניין, ובאופן מבוסס ולא דמיוני ופורה...לתת תחושה שמדובר באירוע יוצא דופן, שא"א ללמוד ממנו על מהלך חיים תקין – ע"מ למנוע חרדה קיומית.
2. לפשט ולהסביר באופן הכי מובן מושגים מסוימים לילדים (אפילו מות! אם צריך), כדי שלא ישארו עם פחדים מיותרים (בראש)
3. לתת לגיטימציה לדאגה ולהראות כיצד ניתן לסייע ולהשיג מעט שליטה (תפילה, השתדלות רפואית וכו')
4. לשתף בתחושותי, לעודד שיתוף תחושותיהם – לשאת את תחושתיהם!
5. לצמצם חשיפה של ילדים לחדשות
6. במידה והם שמעו חדשות מאחרים (חברים, ביה"ס וכד'), לעודד שיתוף, והעלאת פחדים השיתוף יגיע, רק במידה ונדע להכיל את הכאב, נדע להיות שם ולא לברוח, הם ירגישו שאנחנו מוכנים ובעיקר מסוגלים לשמוע את מה שהם אומרים!
7. לעודד עשייה ופעילות בריאה ושגרתית (לאחר שחווינו את הקושי הרגשי), להוות מקור ליציבות וקביעות של חיי היום יום.
8. לעודד נתינה וסיוע - מאד תורם לתחושות טובות ובריאות ולהחזרת תחושת השליטה
9. לעודד שחרור באופנים המתאימים ביותר לילד הספציפי: הליכה, ספורט, ציור, מוזיקה, הרפיה, דיבור משותף, חברה ועוד.

ג. ילד שחוה טראומה (אפילו קטנה), חשוב מאד שלא ידחיק את רגשותיו ומחשבותיו הקשים שחוה בעקבות האירוע, אלא ישתף עוד ועוד וכך האירוע יעובד אצלו, ולא ימשיך להתסיס ולכאוב בתת מודע

1. לעודד שיתוף ברמה הטכנית ומעשית, מה היה בדיוק , באיזו שעה , ומה היה אח"כ וכו' (עדיף שאלות קצרות, והעיקר שהוא ידבר) – בזהירות, להתחיל בהדרגה וברגישות.
2. לעודד שיתוף ברמה המנטלית (מחשבתית): מה חשבת שיקרה? מה רצית? מה חשבת שקרה כש... וכו'
3. לעודד שיתוף ברמה הרגשית: ספר מה הרגשת כשזה קרה... עוד משהו? איך הרגשת כש... לאפשר הכלה ממקום מקבל (למשל: חשבתי שהוא יהרוג אותי... לא להיבהל! להיות מוכנים מראש לאמירות קשות, להכין את עצמנו לכך – כדי שירגיש שיש מי שמכיל את רגשותיו הקשים ביותר!)
4. לעודד לשתף עוד בני משפחה וחברים – וגם שהם יבקשו שיספר להם (למשל: לסבתא בטל. לדודה בטל.. ושוב ושוב).

מיכל וילמן / מפתחת שיטת "חמצן הנפש" מומחית לילדים רגישים ולמתבגרים צעירים

סדנאות. קורסים. ייעוץ פרטני. מאמרים ותכנים.

טל. 050-4102924 / michal2lov@gmail.com