

## אור שלום – טור דעה

פוסט טראומה בעידן הקורונה

יעל בת ה-10, היא ילדה שנכנסת ללב מהרגע הראשון. יש לה עיניים גדולות וירוקות וחוץ רב. יעל גדלה יחד עם ששת אחיה ואחיותיה במושב קטן בדרום הארץ יחד עם אמם שהתאלמנה מבעלה ואבי ילדיה לאחר מחלה קשה וממושכת. האם, נורית, עובדת בשתי עבודות, כשיכולה, גם שעות נוספות, כדי לפרנס את שבעת ילדיה בכוחות עצמה. הילדים גידלו עצמם כמעט לבד. עם השנים, הבדידות, הקושי והמצב הכלכלי עשו את שלהם, ובואה של מגפת הקורונה החמירה את מצב המשפחה. אחיה הגדולים של יעל, אבדו את המסגרת החינוכית שהחזיקה אותם והחלו להתדרדר לשוטטות, התחברות לגורמים שליליים איתם בלו שעות של שתיה ועישון. כאשר שבו הביתה, נהגו לפרוק את הזעם והתסכול שחוו על יעל, ועל אחותה הקטנה שיר, בת ה-6. חוסר יכולתה של האם להגן על בנותיה ולהבטיח שלומן, השעות שבילו לבד בביתן חשופות לאלימות ובהינתן שאין מסגרות חינוכיות וצהרונים שיתמכו וישגיחו לפחות חלק ניכר מהיום, הובילו להחלטה להוציאן מהבית.

יעל ואחות שיר, חוו טראומות רבות במהלך חייהן הקצרים. חיים לצד מחלתו הקשה של האב, פטירתו, התמודדות עם עוני לעיתים עד כדי רעב וחוסר תחושת בטחון בסיסי כשהאם לא מצליחה להגן עליהן מאלימות של אחיהן. כשיעל הגיעה למעון המשפחתי של אור שלום בסוף חודש אוגוסט, היא הייתה אמורה לעלות לכיתה ד'. אך שנים של הזנחה וחיים במשפחה בהישרדות הובילו לפערים לימודיים ורגשיים. כאלה שלא אפשרו לה ללמוד באותה כיתה כמו בני גילה. לאחר תקופת הסתגלות וליווי צמוד, יעל החלה ללמוד בכיתה ג'. היא עושה שיעורים באמצעות הזום ובעזרת אם הבית, הכירה חברים חדשים במעון המשפחתי, והתחילה לחייך מחדש. לאחר החודש הראשון יעל אמרה לאם הבית במעון המשפחתי "סוף סוף למישהו אכפת ממני".

כמו יעל הקטנה ובני משפחתה, מגפת הקורונה הצליחה לערער את החיים של כולנו. רבים מאתנו חוו שינוי כזה או אחר, כלכלי, חברתי, תעסוקתי, נפשי, משפחתי בעקבות התפרצות המגפה אך יש משפחות אצלן הטראומה הייתה כל כך קשה, שהמשבר אף הביא לפירוקן. ההתמודדות עם הקושי הנפשי, הכלכלי, הרגשי, הציבה אנשים רבים בפני פחדים ומצוקות אמיתיים, שלא היה להם צורך להתמודד איתם קודם לכן. דבר שיצר משברים רבים במערכות יחסים, מקרי אלימות רבים ועליה במקרים של הוצאה חוץ ביתית.

מניסיוננו באור שלום, מתוך הכרות עמוקה ומתמשכת עם אוכלוסייה שחוותה טראומות רבות, עוד הרבה לפני פרוץ מגפת הקורונה, ההתמודדויות האלו הן חלק בלתי נפרד מחיי היומיום של רוב הילדים שבטיפולנו. נסיבות חייהם הביאו אותם למצב של התמודדות מתמשכת עם איום ממשי על שלמות גופם, חשיפה נשנית וחוזרת לאובדן, מערכת תמיכה מצומצמת מראש, מצבי עוני וחוסר שגרת חיים יציבה. אנחנו באור שלום, מאמינים שגם במצבי קצה, יש תקווה, ועם ליווי שנעשה מתוך מקום של חשיבה, חמלה ורגישות, יתרחשו תהליכים של גדילה, התפתחות ושגשוג.

מחקר שפורסם לפני מספר חודשים ונערך בסין לאחר התפרצות מגפת הקורונה בעולם מצביע על הקושי הרב שהוא מנת חלקם של ילדים כתגובה למשבר הקורונה ובא לידי ביטוי במגוון תסמינים התנהגותיים ורגשיים, בהם הצמדות יתר להורים, אי שקט ועצבנות, הפרעות שינה.



החרדה וההתמודדות עם אי וודאות היא נחלת כולם, אולם היא קשה יותר במשפחות שבהן ההורים, מסיבות אובייקטיביות (חולי במשפחה או תנאים פיזיים קשים) או רגשיות, מתקשים להתמודד עם המציאות. משברים וטראומה מאופיינים לא פעם בקושי לשוחח ולגעת. ככל שהפגיעה קרובה וכואבת יותר כך גם גדל הקושי לדבר עליה. המשבר הנוכחי, מכיוון שהוא נחלת הכלל, אין בו אשמים והשיח בציבור הרחב מעודד שיחה ישירה עם הילדים על המצב, נוצרה הזדמנות לדיאלוג סביב רגשות שונים שעולים ממשבר הקורונה.

באור שלום, אנחנו מעודדים ומזמינים את הילדים לשיח מתמשך על סיפור חייהם, גם אם הם כוללים טראומות. בימים אלו, באמצעות יצירת מרחבים פתוחים ובטוחים המזמנים שיח, במשפחה, בבית, בכיתה ואף בתקשורת, מתאפשרת חשיפת קשיים, שתורמת לעיבוד והרגעת פחדים. מאחר ולא פעם חרדה או משבר נוכחי מזכירים חרדות ומשברים מהעבר, ומכיוון שיש פתיחות ולגיטימציה לשיח על משבר, ילדים רבים מעלים מחשבות, זיכרונות ושאלות על עברם.

יש חשיבות רבה להתאמת ציפיות למציאות החדשה. זהו צעד חשוב וחיוני בתהליכי השיקום מטראומה. גם בתקופת הקורונה, רובנו ממשיכים לצפות ולתבוע מעצמנו להמשיך לתפקד מקצועית ומשפחתית במיטבנו, ללמד או ללמוד בזום באותה רמה כמו בלמידה פרונטלית בכיתה ולשמור על איזון ויציבות נפשית למרות הכל. אולם, מחקרים מראים שוב ושוב, שהסתגלות טובה תלויה ביכולת להתאים את הציפיות, דרישות ואמונות למצב החדש בו אנו נמצאים. מתוך הבנה אמתית שלפחות כרגע התפקוד וההישגים שלנו ושל ילדנו יהיו כרגע יותר חלקיים מאשר שלמים, ושלא כל מטרותינו יהיו ברי-השגה בין אם בגין נסיבות פנימיות או חיצוניות.

ולקראת סיום, מספר מילים על תקווה. מעבר לכל האמצעים הטיפוליים השונים, בסופו של יום אין תחליף לכוחה הגדול של התקווה. בין אם היא נובעת מאמונה דתית ו/או אמונה ביכולתו של היחיד או הקבוצה לשרוד את המשבר ולקום ממנו. בכל מקרה, התקווה חיונית להתמודדות עם מצבי קיצון אישיים וקבוצתיים כאחד. התקווה אולי חמקמקה ולא רציונאלית ולעיתים לא קל להיאחז בה כשהחושך גובר, או לחילופין חסרה הבשלות לתפוס חוויה מופשטת כתקווה, אבל היא חשובה ליכולת להתמודד עם המצב. לכן, הנמצאים בסבל גדול, בשיא חולשתם ובוודאי אם מדובר בילדים, זקוקים לאותו 'מבוגר אחראי' (הורים, מורים, מטפלים וכד') שסייע להם ויחזיק עבורם את התקווה, ינכיח להם אותה בכל עת וישיב להם את התקווה כל פעם מחדש בזמנים בהם היא הולכת לאיבוד. בתקופה זו כולנו זקוקים לשמוע, ואם אפשרי, אז גם להשמיע, את התקווה – אולי כרגע קשה, אבל התקופה הזו תחלוף, המגפה לא תישאר לעד, בקרוב ימצא החיסון ועל אף האתגר אנחנו חזקים, נצליח להתמודד ויהיה בסדר.



## אור שלום - למען ילדים ונוער בסיכון

רחוב ההר 2, א.ת. הרטוב א', ת.ד. 796 בית שמש, מיקוד: 9903708  
טל: 02-9936900 | פקס: 02-5717904 | orr-shalom.org.il



אור שלום  
למען ילדים ונוער בסיכון (ת"צ)