



לאחר מות אדם אהוב—

כיצד ילדים מתאבלים וכיצד הורים ומבוגרים
אחרים יכולים לתמוך בהם



NEW YORK LIFE
FOUNDATION

לאחר מות אדם אהוב

כיצד ילדים וילדות מתאבלים וכיצד הורים ומבוגרים אחרים יכולים לתמוך בהם.

נכתב על ידי ד"ר דיוויד ג' שונפלד (MD) ומרסיה קואקנבוש (MS, MFT, CHES); תרגום לעברית בסיוע אקדמי של ד"ר ריבי פריי-לנדאו (Ph.D); המכללה האקדמית אחוה, ועמותת חמניות.

ד"ר דיוויד ג' שונפלד (D. Schonfeld) הוא רופא ילדים התפתחותי-התנהגותי. הקים וניהל את המרכז הלאומי למצבי אובדן בבתי ספר (National Center for School Crisis and Bereavement – NCSCB), הממוקם בבית חולים לילדים בלוס אנג'לס, ארה"ב (www.schoolcrisiscenter.org). המרכז מסייע לבתי ספר לתמוך בתלמידיהם בשעת משבר ואובדן באמצעים טכנולוגיים ובאמצעות ייעוץ לבתי הספר ולקהילות בעקבות אירועי משבר גדולים ובמשך השיקום ארוך-הטווח. עוד הוא מעניק ייעוץ והכשרה לצוות בתי הספר ולקהילות המתכוננים לאירוע משבר או משתקמים מאירוע כזה. המרכז תומך ומקדם שינויי מדיניות שיעוררו שימוש בפרקטיקות מיטביות במצבי משבר ואובדן בבתי הספר, ומבצע מחקר בתחומים אובדן בילדות ומוכנות לאסון.

מרסיה קואקנבוש (M. Quackenbush) מתגוררת בארה"ב והיא מטפלת משפחתית מוסמכת ואשת חינוך מוסמכת בתחום הבריאות. היא צברה ניסיון של יותר מעשרים שנה בתחום הטיפול הנפשי הקליני, בעיקר בקרב ילדים, מתבגרים ומשפחות שחוו אירועים משני חיים או אובדן.

זכויות היוצרים © 2022 שמורות לקרן ניו יורק לייף (NYLF). ניתנת הזכות לעשות שימוש בחומרים הנכללים בה לצורכי חינוך ושלא למטרות רווח בתוך מתן קרדיט. כל שאר הזכויות שמורות.

פרסום על ידי קרן ניו יורק לייף, שד' מדיסון 51, ניו יורק. NYLFoundation@newyorlife.com.

פרסום זה נתמך במענק נדיב מקרן ניו יורק לייף (NYLF).

המידע הניתן בפרסום זה אינו מיועד להחליף חוות דעת או טיפול מקצועיים. לכל מבוגר וילד או ילדה צרכים מיוחדים, וייתכן שפרסום זה אינו עונה עליהם. במידת הצורך, אנא פנו לייעוץ מקצועי.



בלב העיסוק של קרן ניו יורק לייף עומדות הגנה על משפחות והבטחת ביטחונן הכלכלי. לצד זה אנחנו מכירים במחיר הרגשי הרב שחווים בני משפחה, ובעיקר ילדים, כשהם מאבדים הורה, אח, אחות או אדם קרוב אחר. אנו רואים בסיוע לאנשים צעירים ולמשפחותיהם להתאבל, להחלים ולגדול חלק חשוב במחויבות המתמשכת של NYL לעזור לילדים הזקוקים לכך.

חוברת זו מספקת הדרכה חשובה להורים ולמטפלים אחרים המסייעים לילדים להתמודד עם אבל ועם פחדים בעקבות מוות של קרוב משפחה. החוברת נכתבה בסיוע של בכירי העוסקים בהתמודדות עם אבל, ואני מקווה שהצעותיהם ישמשו אתכם ככלי ישיר, נגיש ותומך.

אני מאחלת לכם שהתמיכה בהחלמה של אחרים תביא לכם נחמה.

הת'ר נלס

נשיאת קרן ניו יורק לייף (NYL-F)

לאחר מות אדם אהוב

כיצד ילדים וילדות מתאבלים וכיצד הורים
ומבוגרים אחרים יכולים לתמוך בהם.

תוכן העניינים

4	לעזור לילדים וילדות, לעזור למשפחה
5	תפקידו החשוב של ההורה
5	לעזור לילדים וילדות להבין מהו מוות
6	ארבעה מושגי יסוד בנושא מוות
8	להסביר "מוות" לילדים וילדות
9	כיצד ילדים וילדות מגיבים למוות
12	להסביר מוות לילדים וילדות
13	השתתפות בלוויות ובטקסי זיכרון
15	לעזור לילדים וילדות להתמודד במשך הזמן
18	קבלת עזרה
19	לעזור למשפחות אבלות: קווים מנחים למתן עזרה
20	לשמור על עצמיכם
21	מקורות תמיכה



לעזור לילדים וילדות, לעזור למשפחה

**כשילדים וילדות
נתמכים בהורים
ובמבוגרים אחרים
הסובבים אותם,
הדבר מסייע
לכל המשפחה
להתמודד.**

כשילדים נתמכים בהורים ובמבוגרים אחרים הסובבים אותם, הדבר מסייע לכל המשפחה להתמודד. הבלבול פוחת, וגוברת ההבנה בין האחד לשני. בני המשפחה מגלים שהם יכולים להישאר קרובים זה לזה על אף עוצמתה של תחושת האובדן.

כיצד להשתמש במדריך זה

במדריך זה מובא מידע רב. חלק ממנו עשוי להיות רלוונטי לכם ולנסיבות חייכם, וייתכן שחלקים אחרים לא. תוכלו להסתפק בקריאת החלקים שנראים לכם רלוונטיים עבורכם כרגע. בהמשך, כשהמצב ישתנה או כשיתעוררו צרכים חדשים, ייתכן שתצטוו לעיין גם בחלקים האחרים.

שימו לב: מכאן והלאה, במדריך זה השימוש במונח "ילדים" מתייחס לילדים וילדות בני/בנות כל הגילים, כולל בני/בנות נוער, למעט כשמצוין גיל מסוים.

מוות של אדם קרוב הוא חוויה קשה לכל אדם. ילדים וילדות חווים את האובדן בעוצמה. ההורים מתמודדים עם האבל הפרטי שהם חשים. אם אחד ההורים נפטר, ההורה שנותר מתמודד עם קבלת האחריות הבלעדית לטיפול בילדים. גם סבים וסבתות, דודות, דודים וחברים של המשפחה עשויים להיות מושפעים מהנסיבות.

כיוון שההבנה של ילדים ושל מתבגרים את המוות שונה מזו של מבוגרים, גם תגובותיהם למוות עשויים להיות שונות, והם עשויים להפתיע אותנו באמירותיהם או במעשיהם.

מדריך זה עוסק באבל בקרב ילדים וילדות ובאופנים שהורים ומטפלים מבוגרים אחרים יכולים לסייע להם להבין את המוות טוב יותר. במדריך נכללות הצעות כיצד לעזור לילדים בהתמודדות זו. הצעות אלו אינן מטרתן לדחוק בילדים להתקדם בשלבי האבל או לבגר אותם טרם עת. מטרתו לצייד את הילדים בתובנות שיסייעו להם כעת, כילדים, להתאבל באופן בריא ומשמעותי.

מטפלים מבוגרים אחרים

מדריך זה מותאם להורים ולבני משפחה, אך גם מי שעובדים עם ילדים יכולים להיעזר בו. הבנה טובה יותר של האופנים שילדים מתאבלים יכולה לסייע למורים, למאמנים, לגננות ולמטפלים מבוגרים אחרים לתמוך היטב בילדים שאיבדו קרוב משפחה או חבר.



תפקידו החשוב של ההורה

**את ההדרכה
הזאת הם
מחפשים בראש
ובראשונה
אצלכם.**

במיוחד ברגעים קשים אלו אהבתכם ותמיכתכם חשובים לילדיכם ביותר. הם לומדים להתמודד עם האבל שלהם תוך כדי צפייה באופן ההתמודדות שלכם. אולם, אם המשימה להסביר את המוות מרגישה מציפה מדי כרגע עבורכם, ניתן להיעזר באדם אחר לכך. כדאי לשקול לתת לאותו אדם לקרוא את המדריך הזה.

עדיין, תוכלו לשוחח על הנושא עם ילדיכם כשתחושו מוכנים לכך. הם יצטרכו לדבר על כך יותר מפעם אחת, והם ירצו לשוחח על כך דווקא איתכם.

ילדיכם חווים רגשות עוצמתיים ומורכבים. הם זקוקים להדרכה בנוגע למשמעותם של רגשות אלו ולדרכים להתמודד עימם. את ההדרכה הזאת הם מחפשים בראש ובראשונה אצלכם.

ילדיכם דואגים גם לכם. הם תוהים בנוגע להתמודדות שלכם. הם עשויים לדאוג גם לבריאות שלכם ולחייכם. תמיכה והרגעה מצידכם חשובים להם, ועשויים להשפיע עליהם יותר מאשר תמיכה מכל אדם אחר.

כאשר ההורה מתאבל

לשוחח עם ילדים וילדות על מוות עשוי להיות קשה במיוחד כאשר את/אתה, כמבוגרים, מתמודדים עם האבל האישי שלכם. פעמים רבות ילדים שואלים במצבים אלו את אותן השאלות שמבוגרים שואלים את עצמם: איך ייתכן שמה שהיה כל כך לא הוגן התרחש? איך אוכל להמשיך בחיי מבלי לראות שוב את האדם הזה? מי רוצה לחיות בעולם שבו מקרה כזה יכול לקרות? מה יקרה למשפחה שלנו עכשיו, בהיעדרו?

לעזור לילדים וילדות להבין מהו מוות

ילדים וילדות רואים ושומעים את אותם מראות וקולות כמו המבוגרים. ואולם, ההבנה שלהם את משמעותם של הדברים עשויה להיות מעט שונה. קביעה זו נכונה גם לכל הקשור במוות. מבוגרים יכולים לעזור לילדים להבין באופן מדויק יותר את מושג המוות. לשם כך, אין די בציון העובדות אלא יש לסייע להם להבין כמה מושגים חדשים חשובים.

תמיכה מסוג זה (נתינת הסברים בהירים) מאפשרת לילדים להבין את האובדן ולהסתגל אליו באופן מלא בעודם ממשיכים להתקדם בחייהם.

ארבעה מושגי יסוד בנושא מוות

כולם, ובכלל זה ילדים וילדות, צריכים להבין ארבעה מושגי יסוד בנושא המוות כדי שיוכלו להתאבל באופן מלא ולהשלים עם מה שאירע. לבני נוער, ואפילו למבוגרים, עשויה להיות הבנה רציונלית מלאה של מושג המוות, ואף על פי כן הם עשויים להתקשות לקבל את ארבעת מושגי היסוד הללו מול מוות של אדם אהוב. התמודדות עם האובדן קשה אף יותר לילדים צעירים שטרם הבינו את המושגים הללו.

קיימת שונות בין ילדים בני אותו גיל במידת ההבנה של מושג המוות, בהתבסס על מצבים שהם חוו ועל התכנים שהספיקו ללמוד בעבר בנושא.

אל תניחו מה ילדיכם יודעים על סמך גילם. בקשו מהם לדבר עם הרעיונות שלהם, על מחשבותיהם ועל רגשותיהם. בזמן שהם יסבירו לכם את מה שהם כבר מבינים על המוות, תוכלו לראות מה עוד עליהם ללמוד. אפילו פעוטות יכולים להתחיל להבין כמה ממושגי היסוד האלה.

1. מוות הוא בלתי הפיך

בסרטים מצוירים, בתוכניות טלוויזיה ובסרטים, ילדים רואים דמויות "מתות" וחוזרות לאחר מכן לחיים. בחיים האמיתיים - זה לא יכול לקרות.

ילדים שאינם מבינים זאת עד תום עלולים לראות במוות מצב של פרידה זמנית. לא פעם הם יחשבו שאנשים שמתו הם למעשה אנשים הנמצאים רחוק רחוק, אולי בטיול. לעיתים מבוגרים מחזקים את האמונה הזו בכך שהם אומרים על אדם שנפטר שהוא "יצא למסע ארוך". ילדים אלה עלולים לבעוס כשהאדם הקרוב להם אינו מתקשר ואינו מגיע להשתתף באירועים חשובים.

אם ילדים אינם מבינים שהמוות הוא מצב קבוע, אין להם סיבה להתחיל להתאבל. אבל הוא תהליך כואב המחייב את האדם המתאבל לשנות את הקשר בינו ובין הנפטר. לכן, שלב חיוני בתהליך הוא ההבנה, ובמידה מסוימת גם הקבלה, של העובדה שהאובדן הינו קבוע.

2. כל תפקודי החיים מפסיקים לחלוטין בשעת המוות

ילדים צעירים מאוד מייחסים חיים לכל דבר - אחיותיהם, צעצועים, הסלע המרושע ש"גרם להם" ליפול. בשיחות יומיומיות, מבוגרים עלולים לתרום לבלבול זה באומרים שהבובה רעבה או שהם איחרו לשוב הביתה כיוון שהרכב "מת". משחקי דמיון עם ילדים הם טבעיים וראויים. ואולם, בזמן שמבוגרים מבינים את ההבדל בין העמדת פנים שהבובה רעבה לבין אמונה שהיא אכן רעבה, ילדים צעירים מאוד מתקשים בהבנה זו.

לעיתים מעודדים ילדים צעירים לדבר אל בן משפחה שנפטר ונאמר להם כי הוא "משגיח עליהם מלמעלה". יש המבקשים מהם לצייר ציור או לכתוב מכתב לאדם שנפטר ולהביאו לקבר. אמירות אלה - על אף שהן מקובלות ולגיטימיות, עלולות לעיתים לבלבל ילדים או אף לעורר בהם פחד. אם האדם שנפטר יכול לקרוא מכתב, האם הוא עלול להרגיש שהוא קבור מתחת לאדמה? באופן דומה, ילדים עשויים לדעת שאדם מת אינו יכול לראות, אך להאמין שהחושך בתוך הקבר הוא הגורם לכך. ילדים בגילאים צעירים אלו עלולים להיות מוטרדים מהסבל הגופני שהמת חש. ילדים המבינים במדויק מהם תפקודי חיים יכולים להבין שתפקודים אלו פוסקים לחלוטין בשעת המוות. כך למשל, הם יבינו שרק יצורים חיים - יכולים לחשוב, לפחד, לחוש רעב או לחוש כאב. רק יצורים חיים יש להם לב פועם וצורך באוויר לנשימה.

3. כל מה שחי - מת בסופו של דבר

4. יש סיבות גופניות לכך שאדם מת

ילדים עשויים להאמין שהם וקרוביהם לא ימותו לעולם. לא פעם, הורים מבטיחים לילדיהם שהם תמיד יהיו שם לטפל בהם ומבקשים מהם לא לדאוג שמא ימותו בעצמם. אפשר להבין את הרצון לגונן על הילדים מהמוות. ואולם, כשהמוות נוגע ישירות בילדים, אי אפשר להמשיך להסתיר מהם את האמת. כשהורה או אדם משמעותי אחר נפטר, ילדים לא פעם יחששו שאחרים הקרובים להם - אולי אפילו כל היקרים להם - ימותו אף הם.

ילדים וילדות, בדיוק כמו מבוגרים, מנסים למצוא היגיון במוות. אם הם אינם מבינים שמוות הוא חלק בלתי נפרד מהחיים, הם עשויים לטעות במהלך ניסיונם למצוא את הסיבה לכך שהמוות התרחש. למשל, הם עלולים לייחס את המוות למעשה רע שהם עצמם ביצעו (או למשהו, כמו מצווה, שהיו צריכים לבצע אך לא ביצעו) או למחשבות רעות שחשבו. מחשבות כאלה עלולות להוביל לתחושת אשמה. לחלופין, הם עלולים לחשוב שהאדם נפטר כיוון שהוא עצמו עשה מעשה רע, נמנע ממעשה טוב או חשב מחשבות רעות. זה עשוי לעורר תחושת בושה. רגשות אלה מקשים על ילדים להסתגל לאובדן. ילדים רבים אינם רוצים לדבר על המוות כיוון שהדיבור עליו עלול לחשוף את רגשות האשם הנוראיים שהם חווים או את הבושה שהם חשים.

כשאתם משוחחים עם ילדיכם על מושג זה, הבטיחו להם שאתם בסדר ושאתם עושים כל שביכולתכם להישאר בריאים. הסבירו שאתם מצפים ומקווים לחיות חיים ארוכים בהחלט, עד שהם יהיו למבוגרים. הדבר שונה מאשר לומר להם שאתם או הם תחיו לנצח.

ילדים חייבים להבין מדוע יקרים נפטרו. בהיעדר הסבר, גוברים הסיכויים שימצאו לכך הסברים המערבים תחושות אשם או בושה. מטרתו של ההסבר הוא לסייע לילדים להרגיש שהם מבינים מה קרה. הציעו הסבר קצר בשפה פשוטה וישירה. בחנו כיצד הילד או הילדה מגיבים להסבר ואפשרו להם להמשיך לשאול. אין צורך בפרטים גרפיים וכדאי להימנע מהם, בעיקר אם מדובר במוות אלים.

להסביר "מוות" לילדים וילדות

**דיבור עם ילדיכם
מאפשר להם
לחשוף בפניכם את
רגשותיהם.**

מה לעשות?

דברו לילדים בעדינות אך בכנות ובישירות.
השתמשו במילים "מוות" ו"מת".

ילדים עשויים להבין רק חלק מההסבר. אפילו כשמבוגרים מדברים בצורה ברורה וישירה, ילדים עשויים להבין רק חלק מהדברים. למשל, יש ילדים שנאמר להם ש"הגוף" נטמן בארון, והם תוהים היכן שמו את הראש.

מה לעשות?

לחזור ולבדוק עם הילדים מה הבינו. אפשר לומר: "בואו נראה אם הסברתי טוב. תסביר לי מה הבנת".

מונחים דתיים עלולים לבלבל. זה בהחלט מקובל וראוי לשתף את הילדים באמונות הדתיות המשפחתיות במקרה של מוות, אך חשוב לזכור שאמונות דתיות עלולות להיות מופשטות וקשות להבנה בעבור ילדים.

לפעמים התגובה של ילדים למוות אינה תואמת את ציפיותיהם של הוריהם ושל מבוגרים אחרים. הסברים על המוות עלולים לבלבל אותם במגוון דרכים.

ההסברים והמונחים עלולים להיות לא ברורים. לא פעם הורים בוחרים להתבטא במילים שנשמעות להם רכות יותר או מאיימות פחות כשהם מדברים עם ילדים. הם עלולים להימנע משימוש במילים "מוות" או "מת" כיוון שהם מרגישים שאלו מילים קשות או כואבות מדי. ואולם, מילים עקיפות עלולות להקשות על הילדים להבין מה אומרים להם המבוגרים. למשל, אם מבוגר אומר לילד שלמות זה כמו "ללכת לישון", הילד עלול לחשוש ללכת לישון.



מה לעשות?

הציגו הן את העובדות בנוגע למה שקורה לגוף
והן את האמונות הדתיות שהמשפחה מאמינה בהן. לדוגמה, אפשר לומר לילדים תחילה שהאדם מת, גופו כבר אינו יכול לחשוב, לחוש

או לראות, וכל גופו נקבר. בחלק מהדתות, בהתאם לאמונה המשפחתית, המבוגר יכול אז להוסיף שחלק מיוחד מהאדם, חלק שאי אפשר לראות או לגעת בו, ויש אנשים שמכנים אותו "רוח" או "נשמה", ממשיך למקום שאנו לא יכולים לראות או לבקר בו - לעולם הבא.

כיצד ילדים מגיבים למוות

תגובותיהם של ילדים למוות עשויות לבטא את מחשבותיהם, רגשותיהם והפחדים שלהם.
לעיתים תגובותיהם מבלבלות את המבוגרים. כשמבוגרים מבינים את התגובות האלה, הן נראות להם הגיוניות יותר.

תגובות נפוצות של ילדים

ילדים עלולים להגיב ברוגז כשמשוחחים איתם על הנושא. זכרו כי לא השיחה עצמה מעוררת בהם רוגז אלא תחושת הכאב העזה שהם חווים עקב האובדן. השיחה עם ילדיכם מספקת להם הזדמנות לשתף ברגשותיהם. כאשר אתם מבינים את רגשותיהם, קל יותר לעזור להם להתמודד עימם.

מה לעשות?

בצעו הפסקה במהלך השיחה אם נראה שזה הדבר הנכון. הציעו תמיכה ונחמה. הציעו להמשיך בשיחה במועד קרוב אחר.

יידעו את ילדיכם שזה בסדר לבטא את רגשותיהם. אחרת, הם עלולים לנסות להסתיר את רגשותיהם ולהתמודד איתם ללא תמיכה מכם. אמרו להם שמוותר לבכות, ושככי יכול לעזור להם להרגיש טוב יותר.

בטאו לפנייהם את הרגשות שלכם. הראו להם כיצד אתם מתמודדים. הרשו לילדיכם לראות אתכם בוכים, מדברים עם חברים, מחפשים תמיכה רוחנית או מעלים זיכרונות טובים מהנפטר.

ילדים עשויים להסתייג מלשוחח על מוות שאירע לאחרונה. לעיתים, ההסתייגות מלשוחח על האובדן נובעת מכך שהם רואים שהמבוגרים שסביבם חשים שלא בנוח לדבר.

מה לעשות?

הימנעו מכפיית השיח על הנושא או מכניסה למאבק כוח סביב זה.

חזרו והזמינו את ילדיכם לדבר על הנושא. עשו זאת מספר פעמים ולאורך זמן.

הכירו בקושי שהשיחות הללו עלולות לעורר. שתפו את ילדיכם בכך שאתם מרגישים כי שיחה עשויה להקל.

סייעו לילדים בוגרים יותר ולבני נוער לזהות מבוגרים אחרים בסביבתם שהם יכולים לשוחח עימם. חפשו אנשים שאינם מושפעים באותה מידה ממקרה המוות, כמו מורים ומורות, אנשי ונשות דת, יועצות בבתי הספר, אנשי ונשות מקצוע מתחום בריאות הנפש או רפאי ורופאות ילדים, וכן אנשי פרא-רפואה אחרים.

הקפידו להיות נוכחים עם ילדיכם בגופכם ובנפשכם. חבקו אותם. דברו על מה שאתם מרגישים. שאלו על הרגשות שלהם. גם ילדים בוגרים יותר ובני נוער זקוקים לתמיכתכם ולעזרתכם כשהם מתמודדים עם אובדן.

ילדים עלולים להשתמש במשחק או פעילויות יצירתיות כגון ציור או כתיבה כדי להביע את האבל שלהם

ילדים עשויים לבטא את רגשותיהם בדרכים לא מילוליות. ילדים עשויים להשתמש במשחק וביצירה, למשל בציור ובכתיבה, כדי לבטא אבל. לא פעם, פעילויות אלו אף עוזרות להם להבין טוב יותר את האבל. ביטויים אלו עשויים לרמוז לכם על תוכן המחשבות שלהם, אך היזהרו שלא למהר להסיק מסקנות. למשל, ציור שמח במיוחד אחרי מקרה מוות עלול להביא מבוגרים לחשוב שהילד אינו מושפע מהמוות, בעוד שלמעשה, הציור עשוי ללמד שהילד עוד לא הבשיל להתמודד עם תהליך האבל.

מה לעשות?

הציעו לילדיכם הזדמנויות לשחק, לכתוב, לצייר, לצבוע, לרקוד, לכתוב שירים ולעסוק בכל פעילות יצירה אחרת.

בקשו מהם לספר לכם על יצירות האומנות שלהם. לדוגמה, תוכלו לומר: "ספר/י לי מה קורה בציור שציירת?". אם מופיעות דמויות אנושיות בציור, שאלו מי הן, מה הן מרגישות, האם מישו חסר בתמונה ועוד.

אם אתם חושבים שיצירות האומנות של ילדיכם מלמדות על קושי להתמודד עם המוות, חפשו עזרה חיצונית (ראו בפרק "בקשת עזרה", עמ' 18).

ילדים חשים לא פעם אשמה לאחר מקרה מוות. ילדים צעירים מבינים פעמים רבות רק באופן מוגבל את הסיבות שבגינן אירועים מתרחשים באופן שהם מתרחשים. פעמים רבות הם משתמשים בתהליך המכונה "חשיבה

מאגית" - אמונה שמחשבותיהם, תקוותיהם ופעולותיהם משפיעות על המתרחש בעולם. מבוגרים עלולים לאשש את התפיסה השגויה הזאת בכך שהם מציעים לילדים לבקש משאלה כדי לגרום לדבר-מה לקרות. חשיבה מאגית עשויה להיות יעילה לפעמים. היכולת לייחל לשיפור בחיי הילד או בעולם יכולה לחזק את תחושות השליטה והכוח של ילד צעיר. אך יש לה גם חסרון: כשאירוע מתרחש, למשל מוות של אדם קרוב, ילדים עלולים להאמין שאת האירוע גרם משהו שהם אמרו, עשו, חשבו או קיוו לו.

ילדים בוגרים יותר ובני נוער יכולים גם הם לתהות אם יכלו למנוע את המוות במעשה או בהימנעות ממעשה. לדוגמה, להאמין שההורה לא היה עובר התקף לב אם הילד היה מתנהג כראוי וחוסך מתח רגשי מהמשפחה; שתאונת הדרכים הייתה יכולה להימנע אם הילד לא היה צריך שיאספו אותו מבית הספר; שהסרטן לא היה מתפתח אם הילד היה דואג שהאדם היקר לו ילך להיוועץ ברופא.

באילו נסיבות עלולה להתפתח תחושת אשמה?

ילדים עלולים לפתח תחושת אשמה בעיקר אם התרחשו שינויים ביחסים בינם ובין האדם שנפטר או בנסיבות שבהן מת. הנה כמה דוגמאות:

- הילד כעס על האדם ממש לפני שנפטר;
- המוות התרחש אחרי מחלה ממושכת, ובעוד האדם חולה, הילד ייחל למותו כדי להפסיק את הסבל;
- פעולות שהילד עשה נראות קשורות למוות. לדוגמה, נער התווכח קשות עם אימו זמן קצר לפני שנהרגה בתאונת דרכים.



להסביר מוות לילדים וילדות

פעמים רבות, ילדים ובני נוער תוהים אם יכלו למנוע את המוות לו ביצעו פעולה מסוימת או נמנעו ממנה.

ילדים וילדות עלולים להרגיש אשמה על כך ששרדו את מותם של אח או אחות.

הם עלולים להרגיש אשמה גם מכך שהם נהנים או אם הם אינם חשים צער עמוק בעקבות מותו של בן משפחה.

כשמסווחים עם ילדים על מותו של אדם קרוב, הגיוני להניח שהם חשים מידה מסוימת של תחושת אשמה. בדרך כלל זה כך, גם אם אין סיבה הגיונית לתחושת האשמה או לתחושת האחריות.

מה לעשות?

הסבירו שכאשר מתרחשים אירועים כואבים או "רעים" אנשים לפעמים תוהים אם הדברים קרו באשמתם.

התחייבו/הרגיעו את ילדיכם שאין להם אחריות על המוות, גם אם אין הם שואלים על כך ישירות.

פעמים רבות ילדים מבטאים כעס בנוגע למקרה המוות. הם עשויים למקד אותו במי שהם רואים בו אחראי למקרה: הם עשויים לכעוס על האל; הם עשויים לכעוס על האדם שנפטר על כך שנטש אותם. לעיתים בני משפחה עומדים במוקד הכעס כיוון שהם נגישים וכיוון שהם מטרות "ביטוחות".

ילדים בוגרים יותר ובני נוער עלולים להיות מעורבים בהתנהגויות סיכון. הם עלולים לנהוג באופן מסוכן, להיות מעורבים בקטטות, לשתות משקאות אלכוהוליים, לעשן סיגריות או להשתמש בסמים. הם עלולים להיות מעורבים בפעילות מינית שיש בה אלמנט של סיכון או להיות מעורבים בפעילות עבריינית. עלולות להתחיל בעיות בבית הספר או קונפליקטים עם חברים.

מה לעשות?

הרשו לילדים לבטא את תחושת הכעס שלהם. הימנעו מביטוי ביקורת על רגשות אלו. הכירו בכך שכעס הוא תגובה טבעית ונורמלית.

סייעו לילדים למצוא דרכים מקובלות לבטא את הכעס שלהם. עודדו אותם לשוחח על כך עם אדם שהם בוטחים בו. הציעו להם לבצע פעילות גופנית, למשל ריצה, משחק ספורטיבי, ריקוד או עבודה בגינה, או לבטא את הכעס בפעילות יצירה, למשל כתיבה או יצירת אומנות.

הציבו גבולות מול התנהגות לא רצויה. הבהירו שזה לא לגיטימי להכות אחרים או לפגוע בהם, וכן זה לא לגיטימי עבור בני נוער לסכן את עצמם או אחרים.

ילדים עשויים להיראות כמרוכזים רק בעצמם כשהם מתמודדים עם מוות. גם בזמנים טובים, ילדים בדרך כלל טרודים בדברים המשפיעים עליהם ישירות. בשעה קשה, כמו מותו של אדם קרוב, הם עלולים להיראות אפילו עוד יותר מרוכזים בעצמם. בזמן טרגדיה, אנו לעיתים מצפים מילדים להתעלות על עצמם ולהתנהג "בגרות". זה נכון שילדים שהתמודדו עם אירועים קשים הופכים לבוגרים יותר. עם זאת, בשעת הקושי עצמה, מרבית הילדים, וגם המבוגרים, עשויים לנהוג באופן פחות בוגר.

בשעת לחץ, ילדים עשויים לחזור להתנהגויות שאפיינו אותם בגיל צעיר יותר. לדוגמה, ילדים שנגמלו לאחרונה מטיטולים עלולים לחזור להרטיב; ילדים שכבר פיתחו מידה רבה יותר של עצמאות עלולים להתנהג באופן תלותי או להתקשות להיפרד. ילדים ובני נוער עשויים להתנהג באופן פחות בוגר גם מבחינה חברתית. הם עלולים להיות תובעניים, לסרב לחלוק או להרבות לריב עם בני משפחה. הם עלולים להגיב למוות גם בדרכים הנראות אטומות או אנוכיות: "האם זה אומר שאני לא אוכל לחגוג יום הולדת בסוף השבוע הזה?" "האם עדיין אוכל ללמוד במכללה שרציתי?"

ניתן לצפות שילדיכם יחשבו בעיקר על עצמם כשהם מתאבלים, לפחות בתחילה. כשהם יחושו צורכיהם מתמלאים, הם יוכלו לחשוב יותר גם על צורכיהם של אחרים.

מה לעשות?

המשיכו לבטא אכפתיות ודאגה לילדיכם.

זכרו שילדיכם עדיין מתאבלים, גם אם הם נוהגים כך.

הציבו גבולות ברורים להתנהגויות מסוימות, אך הימנעו מהדחף להאשים את הילדים באנוכיות או בחוסר אכפתיות.

השתתפות בלוויות ובטקסי זיכרון

ראוי להציע לילדים את האפשרות להשתתף בלוויה או בטקס הזיכרון

בכל טקס או פעילות שהם חווים כמפחידה או כלא נעימה. ציינו שבכל עת הם יוכלו לפרוש או לצאת להפסקה למשך כמה דקות.

צוותו מבוגר שילווה את הילד במהלך הטקס. במיוחד בעבור ילדים צעירים ומי שטרם הגיעו לגיל ההתבגרות, חשוב למצוא מבוגר שילווה את הילד לאורך הטקס. מבוגר זה יוכל להשיב על שאלות הילד, לתמוך בו ולהעניק תשומת לב לצרכיו. עדיף למצוא מישהו שהילד מכיר ומחבב, למשל בייביסיטר או שכנה, שאינם מושפעים ישירות מהמוות בעצמו. כך יוכל המבוגר למקד את תשומת ליבו בצורכי הילד, ואף לעזוב עם הילד את הטקס אם הילד יחפוץ בכך.

אפשרו חלופות. ילדים צעירים עלולים לרצות להגיע לכניסה לבית העלמין כדרך לחוש שהם השתתפו בטקס אך לא לצעוד אל הקבר. ילדים בוגרים יותר ובני נוער עשויים לרצות להזמין חבר קרוב לשהות איתם במהלכו.

בדקו אחרי הטקס. הקפידו לדבר עם הילדים לאחר הטקס ולהציע להם תמיכה ואהבה. בימים הבאים שאלו אותם מה חשבו על הטקס. האם יש להם שאלות לשאול או רגשות לשתף בהם? בחנו אם מרכיבים מהטקס מופיעים במשחק או ביצירה שלהם.

כשחבר קרוב או בן משפחה מת, ראוי להציע לילדים להשתתף בלוויה או באירוע זיכרון, במידה והדבר אפשרי. לא פעם משפחות חוששות שהילדים לא יבינו מה מתרחש בלוויה או שהם יחוו את האירוע כמפחיד.

ואולם, כשילדים אינם מורשים להשתתף בטקס, הם לא פעם מדמיינים תרחישים מפחידים הרבה יותר מהאמת. הם עלולים לחשוב, למשל: "מה הם עושים לאימא שלי שהוא נורא כל כך עד שאסור לי לראות אותו?" הם גם עלולים להיפגע מכך שאין הם משתתפים באירוע משפחתי חשוב. כמו כן, נמנעת מהם ההזדמנות להתנחם מבחינה רוחנית וקהילתית. יחד עם זאת, ישנם צעדים שניתן לנקוט לפני האירוע, במהלכו ולאחריו כדי לעזור לילדיכם להיתרם ממנו.

מה לעשות?

הסבירו מראש מה עומד להתרחש בטקס. השתמשו במילים פשוטות כדי להסביר לילדיכם למה לצפות. היכן יתרחש הטקס? מי ישתתף בו? האם תהיה מוסיקה?

תארו את הפעולות שאנשים צפויים לבצע בטקס. האם המשתתפים יבכו? האם יספרו סיפורים? האם אנשים צפויים להיות שקטים ועצובים או שיהיה גם צחוק?

דברו על היבטים שונים בטקס, האם הנפטר יהיה בתוך ארון או עטוף בתכריכים? כיצד ייראו שירותי הקבורה?

השיבו על שאלות. עודדו את ילדיכם לשאול כל שאלה לפני הטקס. חזרו והזמינו אותם כמה פעמים לשאול.

אפשרו לילדים את הבחירה האם להשתתף בטקס או לא. תוכלו לשתף אותם בכך שתמצו שהם ישתתפו, אך אל תבקשו מהם להשתתף



לעזור לילדים להתמודד במשך הזמן

אף ילד אינו צעיר מידי מכדי להיות מושפע ממוות של אדם קרוב. אפילו פעוטות מגיבים למוות.

לאחר מותו של בן משפחה, חשוב שילדים יישארו ילדים.

הנה כמה דרכים שבני משפחה וחברי משפחה מבוגרים יכולים לתמוך בילדים לאורך הזמן.

עזרו לילדים לשמר ולייצר זיכרונות מהנפטר.

לפעמים ילדים חוששים שהם ישכחו את הקרוב שנפטר, בעיקר אם הם היו צעירים בעת פטירתו. כל המשפחה יכולה לשמר את זכר המת באמצעות סיפורים, תמונות ואזכור של המת בשיחות יומיומיות. הורים יכולים להדגים דרכים לשוחח על האדם שנפטר ולתת לזכרו מקום בחגים או באירועים משפחתיים. מציאת דרכים להזכיר את חשיבות הקשר עם הנפטר ולזכור אותו היא חלק מתהליך הריפוי.

לעיתים קרובות ילדים אוהבים להחזיק בתזכורות פיזיות של האדם שנפטר. יש ילדים שירצו לשאת עימם תמונה או חפץ המזכירים להם את בן המשפחה שנפטר או לשמור תמונה במקום מיוחד בבית. הם עשויים לשמור בחדר בגד או כרית הנושאים את ריח הנפטר.

הורים יכולים לשמש דוגמה לדרכים לדבר על האדם שנפטר ולשלב את זכרו בחגים ובאירועים מיוחדים אחרים. מציאת דרכים להכיר ולהוקיר את מה שהיה יקר במערכת היחסים עם האדם שנפטר היא חלק מתהליך הריפוי.

אבל אינו תהליך מהיר. בדרך כלל אנשים שאיבדו בן משפחה יחוו באובדן לשארות חייהם. כדי להמשיך לתמוך בילדיכם חשוב להבין כיצד הם עשויים להתמודד עם האבל במשך הזמן.

אף ילד אינו צעיר מידי מכדי להיות מושפע ממוות של אדם קרוב. אפילו פעוטות מגיבים למוות.

למוות. הם מתגעגעים לנוכחותו המוכרת של ההורה שמת. ילדים צעירים חשים רגשות עזים סביבם, ומבחינים בשינויים בהרגלי ההזנה והטיפול בהם.

ילדים צעירים יכולים להתאבל עמוקות, גם אם אין זה ניכר עליהם. בדרך כלל הם אינם מבטאים רגשות עזים לפרקי זמן ארוכים כפי שעושים המבוגרים. הם יכולים לעסוק בדאגותיהם לזמן קצר, ואז מיד לשוב לשחק או להכין את שיעורי הבית. בדרך זו הם נמנעים מהצפה רגשית, אך החזרה לעיסוקי היומיום אין פרושה שדאגותיהם נפתרו.

ילדים בוגרים יותר ובני נוער עשויים לנסות למקד את תשומת ליבם בשיעורי הבית, בספורט שהם עוסקים בו או בתחביבים. הם עשויים לקבל על עצמם עוד תפקידים בבית בעזרה להוריהם או בטיפול בילדים אחרים במשפחה. עודדו את ילדיכם להמשיך להיות בקשר עם חברים ולהמשיך להשתתף באותן פעילויות שהשתתפו בהן לפני המוות. אפילו

גם הורים חווים רגשות דומים

הורים עשויים להרגיש כמה מהרגשות הללו – אשמה, כעס, בלבול, תלותיות או קושי לבצע פעולות בעצמם. פעמים רבות הם רוצים שילדיהם יהיו קרובים אליהם בזמנים אלו כדי שיוכלו להרגיש בטוחים שילדיהם בטוחים. הם יכולים לבקש להסתייע בילדיהם בקבלת החלטות או כתמיכה בהם. רגשות אלו אמנם טבעיים ומקובלים, אולם, חשוב שהורים יאפשרו לילדיהם גם להיות עצמאיים יותר, אם הם רוצים או זקוקים לכך. הדבר עשוי לקרות מיד לאחר המוות או כמה שבועות מאוחר יותר. חשוב שהורים ישימו לב שלא להעמיס על ילדיהם תחומי אחריות שנכון יותר להטיל על כתפי מבוגרים ושלא לבקש מילדיהם למלא תפקידים של ההורה שנפטר.

על ידי בקשת התמיכה של בית הספר של ילדיכם בשלב מוקדם, אתם נוקטים צעדים שיכולים למנוע בעיות מלכתחילה

צפו ל-"טריגרים" לאבל. זיכרונות ורגשות של אבל עשויים להתעורר בימי זיכרון ובאירועים חשובים אחרים. החג הראשון לאחר המוות, יום ההולדת הראשון, יום הלימודים הראשון, ריקוד אבא-בת - כל אלו עלולים לעורר בפתאומיות רגשות חזקים ועצב.

גם אירועים יומיומיים עשויים להוות טריגר של האבל - שיר שהיה אהוב על הנפטר ומושמע לפתע ברדיו, מנה אהובה על הנפטר המוגשת במסעדה, כרטיס ברכה מהנפטר שמתגלה לפתע. טריגרים אלו לעיתים תופסים את האדם לא מוכן, והם עלולים להקשות על ילדים אשר מתאמצים שלא לחשוב על מי שנפטר.

סייעו לילדיכם להבין כי אלו התנסויות טבעיות. בחלוף הזמן הן יתמעטו, אבל ייתכן שעוצמתן תישמר.

שוחחו עם המורה של ילדיכם. לא פעם, לאחר מוות, ילדים מתקשים לעמוד במשימות הלימודיות שלהם. הם עשויים להיעזר בהנחיה, תמיכה או שינויים במועדי הבחינות או במשימות אחרות.

אל תחכו שיתעוררו בעיות בבית הספר. שוחחו עם המורה שלהם ועם דמויות מפתח אחרות בבית הספר, כמו מפעילי צהרון, מועדונית וחוגים. ספרו להם על האובדן שחוותה המשפחה. בקשת תמיכה מבית הספר מבעוד מועד יכולה למנוע את היווצרות הבעיות מלכתחילה.

אולי תרצו לדבר גם עם יועצת בית הספר. גם אם הילדים אינם מעוניינים לדבר איתה, היא יכולה לסייע אם מתרחש במשך יום הלימודים אירוע המעורר עצב בילד. יועצות יכולות לסייע גם בתכנון התמיכה של בית הספר מול צוות המורים והמורות.

זכרו לחזור ולדבר שוב עם בית הספר במעבר לבית ספר חדש או אם מתחלפים המורים המלמדים אותו.

שוחחו עם רופאת המשפחה או רופא הילדים. לאחר מקרה מוות, ילדים עשויים לחשוש לבריאות שלהם ושל בני משפחתם. כמו כן, המתח המוגבר שהם חווים עשוי לגרום לתסמינים גופניים, כולל כאבי ראש וכאבי בטן. רופא הילדים ונותני שירותים רפואיים אחרים יוכלו לעזור לאותם אם מקור התלונה הגופנית הוא במחלה גופנית, במתח רגשי או בשילוב בין השניים. הם יוכלו גם להפנות אתכם למקורות

תמיכה בקהילה שנועדו לסייע למשפחות שחוו אובדן, כמו קבוצות תמיכה לאבלים או עמותות סיוע בתחום. רופאים יוכלו גם לשוחח עם ילדיכם כדי ללמוד מהם כיצד הם מבינים את האירועים. לעיתים הם עשויים לסייע לילדים לבטא דאגות שאין הם מבטאים במסגרת המשפחה.

זכרו שאבל יכול להימשך חיים שלמים אך כדאי לוודא שהוא אינו מכלה את כלל החיים. ילדים מתאבלים בשלבים ובמשך שנים רבות. בכל שלב חדש בחייהם, למשל כשהם משלימים את לימודיהם בבית הספר, עוזבים את הבית, מתחתנים, מביאים ילדים לעולם או מגיעים בעצמם לגיל שההורה נפטר בו, הם יהיו בעלי מיומנויות חדשות של אופני חשיבה ויחס לאחר, וישתמשו בהם להשגת הבנה טובה יותר והתמודדות טובה יותר עם המוות. עם הזמן הם ישיגו הבנה מעמיקה והולכת של השפעת המוות הזה על חייהם.

במובנים רבים, תהליך "מציאת המשמעות" לאחר המוות - לעולם אינו מסתיים. אולם, עם הזמן, משימה זו נעשית קשה פחות ודורשת פחות משאבים. בתחילה זו עשויה להיות "עבודה במשרה מלאה". בהמשך זה הופך להיות דומה יותר למאמץ של "עבודה במשרה חלקית" כאשר במקביל ניתן לבצע פעילויות משמעותיות אחרות ולאפשר לחוויות משמעותיות אחרות להתרחש.

פעמים רבות הורים תוהים מתי מגיעה השעה לעודד ילדים להמשיך בשגרת חייהם. מיד לאחר המוות, ילדים רבים נוכחים לגלות שהם מוכנים לחזור לשגרת היומיום שלהם. הם מוצאים נחמה וכוח בחזרה לבית הספר, בבילוי משותף עם חברים ובהשתתפות בפעילויות שהם השתתפו בהן לפני האירוע.

ילדים אחרים יזדקקו לזמן רב יותר לפני שישבו למשימות היומיומיות שלהם. הם עשויים לבקש להחסיר מבית הספר. לפעמים הם חוששים שבהיעדרם עלול להיגרם נזק לבני משפחה אחרים. ישנם ילדים שיבקשו להישאר בבית כיוון שהם מאמינים שבני המשפחה הנותרים זקוקים להם. עודדו את ילדיכם. הם צריכים לדעת שאתם בסדר, שאתם מצפים מהם לחזור לבית הספר ולשאר הפעילויות שלהם ושאתם רוצים שיעשו כן.

ילדים עלולים לחשוש ששני הוריהם ימותו

**לעיתים קרובות
ילדים זקוקים
לתמיכה
ותשומת לב
רבה יותר
מהרגיל למשך
זמן-מה.**

לבריאות הילדים ומאפשרת להם להמשיך
בתהליך האבל. ככלל, אם ילדים מתקשים
לחזור לשגרה שלהם גם כמה שבועות לאחר
האירוע, כדאי להיעזר בגורם חיצוני. התייעצו
עם רופא הילדים או המשפחה או ביועצת
בית הספר.

ושהם ייוותרו לבדם. במצבים אלו ילדים
עשויים להתנחם מהידיעה שאפילו אם דבר
כזה יתרחש, על אף הסבירות הנמוכה לכך,
למשפחה יש תוכנית בנוגע לשאלה מי יטפל
בהם. שקלו לשתף את הילדים בתוכנית אם הם
משמיעים חששות כאלה.

לעיתים קרובות ילדים זקוקים לתמיכה
ולתשומת לב רבה מהרגיל למשך זמן-מה. הם
עשויים לרצות עזרה בהכנת שיעורי הבית כיוון
שהם מתקשים להתרכז וללמוד. ייתכן שתצו
לקבוע זמן למפגש חברתי עם חברים, למשל
ביקור בפארק או בקולנוע.

חזרה לבית הספר ולשגרת יומיום חשובה



קבלת עזרה

בשעה שהורים מתמודדים עם אובדן, אין הם צריכים להתמודד לבדם עם כל צורכיהם של ילדיהם. אפשר לקבל עזרה. כיוון שפעמים רבות הורים מתמודדים בעצמם עם אבל כבד, חשוב שמשפחות יפנו לקבל תמיכה רחבה יותר.

עזרה מקצועית

- המורה או יועצת בית הספר;
- רופא הילדים או איש צוות רפואי אחר;
- קבוצות תמיכה למשפחות ולילדים אבלים, למשל דרך עמותות;
- מרכזי בריאות הנפש בקהילה, שירותי משרד הרווחה והביטחון החברתי;
- מחנות קיץ מיוחדים לילדים שאיבדו בן משפחה;
- במידה והאובדן מתרחש עקב מחלה קשה – ניתן להיעזר במרכזי הטיפול בבתי החולים/הוספיס.

אם אתם מאמינים שילדיכם מתקשים להתקדם בתהליך האבל, או אם יש לכם שאלות, תוכלו להיעזר בכל אחד ממקורות העזרה האלה. אפשר גם לפנות לעזרה לאנשים אחרים שאתם יקרים לליבם, וכך גם תלמדו את ילדיכם שמותר להיעזר באחרים.

איך אחרים יכולים לעזור

ייתכן שאנשים רבים רוצים לעזור לכם ולילדיכם אך אינם יודעים כיצד לעשות זאת. הם עשויים להימנע משיחה על המוות כיוון שהנושא מעורר בהם אי-נוחות. הם גם עשויים לומר או לעשות דברים שאינם מסייעים, אף שכוונתם טובה. שקלו את האפשרות להראות לאנשים אלו את הקווים המנחים המוצגים בעמוד הבא. מוצגות בו פעולות שיכולות לעזור ודרכים מתאימות להציע העזרה. הנה כמה רעיונות שיוכלו לעזור לכם בשיחה עם אנשים שרוצים לעזור לכם.

ספרו להם מה הם יכולים לעשות כדי לעזור. היו ספציפיים: "אני זקוקה להסעה של הילדה שלי לאימון", יעזור לי לקבל סיוע עם מטלת הכביסה", "ארוחת ערב ביום רביעי תוכל להקל עליי".

סמנו גבולות במידת הצורך. זה לגיטימי לומר: "אני מעריכה את הרצון שלך לעזור אבל כרגע אני מעדיפה לבלות לבד עם הילדים שלי. אתקשר אליך חזרה כשזה יהיה זמן טוב עבורי לדבר".

היעזרו במתווכים. בקשו ממישהו אחר לארגן את העזרה.

הכינו "רשימת צרכים". כתבו משימות שבהן תרצו עזרה. כשאנשים מציעים עזרה, הראו להם את הרשימה והזמינו אותם לבחור ממנה.

לעזור למשפחות אבלות: קווים מנחים למתן עזרה

דרך חשובה במיוחד לעזור למשפחות אבלות היא לבטא אכפתיות. הנה כמה הצעות שיעזרו לרוב המשפחות. ייתכן שכמה מהן יתאימו לכם יותר וכמה מהן פחות.

הציעו את סוג העזרה שמתאימה לכם

הציעו לבלות זמן עם המתאבל. הקשיבו כשהם מעוניינים לדבר, שבו איתם בשקט אם הם רק מעוניינים בחברה.

אל תנסו להעלים את הכאב/האבל. הם יחוו רגשות קשים וכואבים במשך זמן-מה. הערות ומאמצים שמטרתם לעודד או למצוא את "חצי הכוס המלאה" בדרך כלל אינם מועילים.

הרבו להקשיב, מעט לדבר. מותר לחלוק את רגשותיכם ולבטא דאגה ואכפתיות. עם זאת, חשוב להשאיר את המיקוד על האדם המתאבל. תנו להם לבטא את רגשותיהם. אל תגידו להם איך ומה הם אמורים להרגיש.

קבלו ואפשרו ביטויים עוצמתיים של רגשות. זהו חלק חשוב מתהליך האבל. יש להימנע מעידוד האבלים "להיות חזקים" או להסתיר את רגשותיהם.

הציעו לבצע מטלות. יש משימות רבות שצריך לבצע. הציעו משהו ספציפי, למשל לבשל ארוחה, לעזור בהכנת שיעורי הבית, לנקות את המטבח, להוציא את הכלב לטיול או להסיע את הילדים לבתי הספר או לחוגים.

צרו קשר. שלחו הודעה שאתם חושבים עליהם. התקשרו ושוחחו בקצרה בטלפון. הביאו להם קופסת עוגיות או ירקות טריים.

קבלו "לא תודה" בהבנה ובנינוחות. אם המשפחה דוחה את הצעת העזרה שלכם כרגע, קבלו את הבחירה שלהם. היו פנויים לתמוך כשהם יהיו מוכנים לקבל מכם שיחה או ביקור.

התמידו לאורך זמן. אבל נמשך זמן רב. הציעו עזרה במהלך השבועות והחודשים הקרובים. שימו לב במיוחד לחגים ולמועדים מיוחדים אחרים.



לשמור על עצמיכם

קבלת תמיכה בתהליך האבל שלכם עוזרת לכם להישאר זמינים עבור ילדיכם.

משאבים שאתם יכולים להיעזר בהם:

- רופאת המשפחה;
- תוכניות בקהילה לתמיכה באבל;
- שירותי ייעוץ פסיכולוגי;
- קבוצות דת;
- בני משפחה וחברים;
- שירותי תמיכה ברשת ועמותות לאנשים החווים אבל.

תהליך האבל המתואר במדריך זה משפיע על מבוגרים ועל ילדים כאחד. כשמתרחש מוות, המתח מעורר לא פעם במבוגרים חוסר ביטחון ובלבול. הם עלולים לנהוג באופן ילדתי ולהתרכז בעצמם. הם עשויים לחוש מבולבלים בנוגע לשאלה כיצד ממשיכים מכאן. לעיתים הורים מוצפים כל כך ברגשות בשל האובדן של בן משפחה עד שאין הם בטוחים כלל שיש בכוחם לטפל בילדים. תחת משא הצער, קשה להישאר סבלניים ומכילים לנוכח הצרכים של הילדים.

לפעמים הורים רוצים לשלוח את ילדיהם למקום אחר, לטיפולם של אחרים, עד שירגישו שבכוחם להתמודד בעצמם טוב יותר עם האובדן. אמנם לעיתים אין ברירה, אך בדרך כלל בחירה כזאת אינה מיטיבה עם הילדים. זכרו שלא יזיק לילדים לראות שקשה לכם. התמודדות אין משמעה שאינכם חשים כאב. משמעה שאתם מתאבלים אך גם מוצאים דרכים להמשיך. כשילדים רואים את הוריהם חווים תחושות קשות ומתמודדים עימן, הם רוכשים מיומנויות שיכולות לשרת אותם.

קבלת עזרה אישית בהתמודדות עם תהליך האבל הפרטי שלכם תוכל לסייע לעזור לכם להיות פנויים ללוות את התקדמותם של ילדיכם בתהליך. חשוב לילדיכם לדעת שאתם זוכים לתמיכה ממבוגרים אחרים. ידיעה זו מאפשרת להם להתפנות לצרכים שלהם ופוטרת אותם מההרגשה שהם צריכים לדאוג להוריהם.

מבט אל העתיד

פחות. טעם החיים יחזור. תחושת האובדן לא בהכרח תפחת אך היא תהפוך לנסבלת יותר. הפעולות המוזכרות במדריך זה יכולות לסייע לכם ולילדיכם בתהליך. התמודדות עם האבל בצורה ישירה וכנה היא מתנה משמעותית לילדיכם ודרך משמעותית לכבד את זכר אהוביכם שמתו.

אבל חדש עלול להציף רגשית. לעיתים נדמה שדבר לא ישוב עוד למסלולו. אך טבעי הוא שהורה יחוש מאותגר כשהוא מנסה לעזור לילדיו להתמודד עם אבל. זוהי הסיבה לכך שיש טעם להבין את העובדות המובאות במדריך זה בנוגע לאבל. כדאי לדעת שהאבל משתנה עם הזמן. עם הזמן הוא יהיה מציף

מקורות תמיכה



Grief-Sensitive
Schools Initiative®



NEW YORK LIFE
FOUNDATION

הקואליציה הלאומית לילדים אבלים -
NACG

www.childrengrieve.org

"הקואליציה הלאומית לילדים אבלים" מספקת רשת תקשורת לאומית בארה"ב בין מאות מרכזים לטיפול בילדים אבלים הרוצים לחלוק ביניהם מידע ומשאבים כדי לשפר את התמיכה שהם מעניקים למשפחות בתוך הקהילות.

יוזמת "בית ספר רגיש-אבל"

www.nylgriefsensitiveschools.com

"ניו יורק לייף" השיקה תוכנית חדשנית - "היוזמה" ל-"בית ספר רגיש-אבל", כדי לצייד מורים ואנשי חינוך אחרים בכלים לתמוך בתלמידים אבלים. בתי ספר בכל שכבות הגיל מוזמנים להצטרף לרשת ההולכת וגדלה של בתי ספר הפועלים ליצור תרבות רגישה לאבל בעבור תלמידיהם ובעבור כל קהילת בתי הספר. לפרטים נוספים להצטרפות ליוזמה בארה"ב, צרו קשר בכתובת gssi@newyorklife.com.

קרן ניו יורק לייף

www.AChildinGrief.com

www.newyorklife.foundation.org

קרן "ניו יורק לייף" מוקדשת למתן עזרה לאנשים צעירים שחוו מוות של הורה, אח או אחות או אדם קרוב אחר. הקרן פיתחה אתר הכולל משאבים למשפחות ולנוותני תמיכה אחרים לילדים אבלים (אנשי חינוך, אנשי מקצועות הבריאות וגופים העובדים עם נוער) - כל זאת בחינם ובנוחות. המשאבים כוללים רשימה מקיפה של גופים בארה"ב המספקים תמיכה באבל, חוברות הסברה וספרים שאפשר להוריד ולקרוא.



COALITION to SUPPORT
GRIEVING STUDENTS



NATIONAL CENTER
FOR SCHOOL CRISIS
AND BEREAVEMENT

הקואליציה לתמיכה בתלמידים אבלים

www.grievingstudents.org

הקואליציה לתמיכה בתלמידים מתאבלים היא שיתוף פעולה בין הארגונים המקצועיים המובילים, המייצגים את מגוון בעלי המקצוע בבתי הספר. הקואליציה, המתואמת על ידי קרן ניו יורק לייף והמרכז הלאומי למשברי בתי ספר ואבל, יצרה מערך משאבים מוסכמים על ידי התחום, שנועד להעצים קהילות חינוכיות ברחבי ארצות הברית בתמיכה מתמשכת בתלמידים אבלים.

GrievingStudents.org הוא אתר אינטרנט המיועד לאנשי מקצוע, המספק מידע מעשי, נגיש וללא עלות, לצד דפי מידע וחומרי עזר. האתר כולל למעלה מ-20 מודולי הכשרה בווידיאו, עם פרשנויות של מומחים, שיתופים של אנשי חינוך מניסיונם האישי, ועדויות של ילדים ואנשים שאיבדו קרובים על ההתמודדות עם האבל.

הקואליציה, המונה למעלה מ-125 ארגונים חברים, שואפת לספק משאבים בנושא אבל ותמיכה רגשית לכל העוסקים בליווי תלמידים מתאבלים ברחבי ארצות הברית.

בית החולים לילדים, לוס אנג'לס, המרכז
הלאומי למשברים ואובדן בבתי ספר

www.schoolcrisiscenter.org

"המרכז הלאומי למשברים ואובדן בבתי ספר" בארה"ב נועד לסייע לבתי ספר לתמוך בתלמידיהם במשבר ואובדן. המרכז מעניק תמיכה טכנית מיידית ומייעץ בחינם לבתי ספר ולקהילות בעקבות אירועי משבר חמורים ובמשך התהליך הארוך של השיקום. כמו כן, המרכז מעניק ייעוץ מטעם מומחים והכשרה לאנשי הצוות בבתי הספר ולקהילות המתכוננים לאירוע משבר או מגיבים לאירוע כזה. המרכז דבק במדיניות המעודדת שימוש בשיטות מיטביות בתמיכה בשעת משבר ואבל בבתי ספר ומקדם מחקר בנושאי אבל בקרב ילדים ומוכנות לאסון.

חברת הביטוח ניו יורק לייף
שד' מדיסון 51
ניו-יורק
www.newyorklife.com

קרן ניו יורק לייף



NEW YORK LIFE
FOUNDATION