



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי ייעוצי

מסמך זה מתייחס למשפחות אשר מתמודדות עם חוסר ודאות באשר ליקירן (נעדר או נחטף). מצב זה מאופיין בעמימות ובחרדה גבוהה לצד התקווה שהמצב הפוך. המשפחות נעות בין דאגה עמוקה לבין המשאלה והתקווה שהנעדר ישוב למשפחתו. התמודדות עם אי ודאות באשר לאדם קרוב היא קשה מנשוא. משפחות אלה חוות חרדה מתמשכת, חוסר אונים, כעס תסכול והצפה של רגשות, בנוסף לצורך עז וכמיהה לשובו של יקירם.

במצב הנוכחי יתכן שהמשפחה שתלוו חרדה לגורל כמה בני משפחה נעדרים, יתכן שהנעדרים הם קשישים או ילדים רכים, חיילים או אזרחים, ונדרשת מכם רגישות גבוהה ואנושיות פשוטה. חשוב לזכור שאנו נפגשים עם אנשים ששרויים בכאב עמוק ובלתי נתפס. לנוכח אי הוודאות ותחושת חוסר האונים, התלמיד ומשפחתו זקוקים להקשבה אמפתית, לתמיכה וליווי.

יהיו תלמידים ומשפחות שיקבלו את הצעת הליווי ויפיקו ערך מהקשר, לצד משפחות שיתקשו להתחבר ואף יהדפו כל ניסיון לקשר בשל המצב הרגשי והשקעת מאמציהם בחיפוש אקטיבי אחר יקירם. חשוב להציע נוכחות ותמיכה, אך גם להיות רגישים וקשובים לצרכי התלמיד ומשפחתו ולקבל בהבנה ובאמפתיה כל תגובה.

חשוב להביע תמיכה במאמצי המשפחות לאתר את יקיריהן ולסייע להן בכל דרך.

מנהל מוסד החינוך ימנה צוות קבוע שילווה את המשפחה.

חשוב שאנשי החינוך שיקיימו קשר רציף עם המשפחה, ישמרו על חיסיון הפרטים הנחשפים ועל פרטיות המשפחה.

תהליך ההתארגנות וההתערבות הנדרשת

השלבים הראשונים של ההתמודדות עם הבשורה מתאפיינים בהלם, כעס, כאב, בלבול, חוסר אונים וגעגוע. יתכן שילווה בתגובות גופניות כגון כאבי בטן, כאבי ראש, בחילות והתגברות של מחלות קיימות. חשוב להסביר למשפחה שזהו מצב טבעי ושכל תגובה גופנית ורגשית במצב מורכב זה היא טבעית ולגיטימית. נעביר להורים מסרים של הבנה כגון "אי ודאות עלולה לעורר חרדה, בלבול ורעש סוערים כפי אצל/ה נראים/ה כעת" "זו היא תאווה טבעית למצב שאינו טבעי ומזיף". ניתן לומר משפטים אמפטיים כגון "אני מקשיב/ה לך", "אני נראים/ה את הכאב שלך", "את/ה חווה חוויה מטלטלת, אך יחד נמצא את הכוחות להתמודד ולהתארגן ואנחנו איתך, את/ה לא לבד".

מומלץ לפנות אל המשפחות בשיח רגיש, קשוב ופתוח המותאם לצעירים ולמבוגרים כאחד. חשוב לברר אם יש צורך בהתאמה תרבותית או סיוע בתרגום לשפת הבית. ניתן לומר לילדים הצעירים: "אנחנו מתמודדים עם ימים קשים. השמחה שלנו השתנתה וכואב לנו... (בן המשפחה) ומחכים לשוב בשורות טובות", "ההורים, החברים כולם יחד מצפים. נתמוך בהם ונעבור את התקופה הזו נעימה הכאת". לבוגרים נאמר: "התחושות בעת הזו קשות וחשוב לזכור שככל שהלמן חוצץ המידע יתבהר וכואב תקווה לעולם... (בן המשפחה)".



מדינת ישראל
 משרד החינוך
 המינהל הפדגוגי
 השירות הפסיכולוגי ייעוצי

תהליך ההתמודדות וההתערבות הנדרשת (הפנק)

ההתמודדות עם אי הוודאות מאופיינת בעליות ומורדות ומושפעת גם מפיסות מידע המגיעות מגורמים שונים. חשוב לעזור למשפחה בשיחות, לעשות הבניה של הנאמר, לשקף התקדמות או מאמצים ולעזור להם לראות עד כמה הפעילות שהם משקיעים חשובה ומעידה על החוסן המשפחתי שלהם.

בשיחה עם המשפחה, עודדו תקשורת פתוחה וכנה. המליצו על שיתוף ברגשות, דאגות וציפיות הקשורות לדמות הנעדרת. תקשורת זו עשויה לסייע לבני המשפחה להבין האחד את השני ולאפשר לילדים לחוש בטוחים להביע את רגשותיהם ולשאל שאלות על המצב ועל הדמות הנעדרת. ניתן לשתף את הילדים בתחושות המבוגרים, וחשוב להדגיש את ההתמודדות המשותפת.

כדי לפתח חוסן ולצמצם את חווית חוסר הוודאות, מומלץ לעודד את ילדי המשפחה לבצע תפקידים ומשימות המותאמים לשלב ההתפתחותי בו הם נמצאים – תפקיד יוצר משמעות ועשוי להגביר את חווית השליטה ולחזק את החוסן האישי. "טא אט עכשיו אמת/ה לא נראים/ה כן, יש כן כוחות להתמודד ולהיות פעיל. חשוב לנסות בעת הלו את המקום או התפקיד שמחלק אתכם ונתן לכם כוחות כדי לעבור את התקופה הקשה הזאת".

בתוך חוסר הוודאות יש להשתדל ולייצר איים של ודאות על ידי יצירת שגרה חדשה וסדר יום צפוי ככל האפשר לתלמיד.

חשוב שצוותי החינוך יסייעו ביצירת מעגלי תמיכה לתלמיד במוסד החינוכי. מומלץ למפות מעגלי תמיכה ומשאבים ולסייע למשפחה להיתמך ולהיעזר בחברים, בשכנים ובקרובים אליהם. ניתן לומר: "פנייה לעזרה היא עצות לכוח נפשי של הפונה ולא לחולשה שלו". "שיתוף חברים ומבוגרים בכאב, מסייע באופן יסיר מתהליך ההתמודדות".

כדאי להתעניין בכל בני המשפחה ולבחון את הצרכים הייחודיים של כל אחד מהם ולתאם ציפיות. רצוי להציע חלופות והצעות לעזרה, או לברר אתם לגבי הסיוע הרצוי לכל אחד ואחד מהם. לדוגמה: חיבור לאנשי מקצוע נוספים, רשות, רווחה, שפ"ח. ניתן לומר: "חשוב לי לשמוע מה הצרכים שלכם ומה אוכל לסייע?". "חשוב לי להיות לכם לעזר בכל שתראו לנכון".

יש לעדכן כי בני משפחה שמבקשים לדווח על היעדרות קרוביהם ונמצאים באזורי הלחימה יכולים לדווח טלפונית למוקד 105 של משטרת ישראל. לרשות המשפחות עומד "מרכז משפחות" של פיקוד העורף בשיתוף משטרת ישראל בכתובת הנגב 4, קריית שדה התעופה (בניין להב 433).

חשוב שהצוות המלווה את המשפחה ייתמך לאורך כל התקופה על-ידי פסיכולוגית או היועצת של המסגרת החינוכית.

תמיכה בתומכים

בתקווה לשובם של כל מנותקות ומנותקי הקשר בריאים ושלמים