



## להיות צוות יציב ובריא בצל מלחמה

מדריך לצוותים חינוכיים במסגרות לידה עד שש

### צוותים יקרים,

אתם פוגשים את הילדים בשני מצבים שונים בתקופה הזו: חלקכם בשגרת המסגרת הרגילה, וחלקכם במסגרת פעילויות הפוגה המתקיימות בהתאם להנחיות פיקוד העורף והרשות המקומית. בשני המקרים, אתם פוגשים ילדים ופעוטות שהגוף והנפש שלהם סופגים את הרעש, את הלחץ, את השינויים הרבים ואת חוסר הוודאות.

המדריך הזה נכתב עבורכם - כדי לחזק אתכם כצוותי חינוך, אך גם כאנשים פרטיים אשר חווים את התקופה המורכבת הזו במקביל לילדים - ולתת לכם כלים מעשיים להיות נוכחים עבור הילדים והצוותים.

### 1. מה הילדים מביאים לאן

ילדים בגיל הרך לא תמיד מבינים מה קורה - אבל הם מרגישים הכל. אזעקות, ריצות למרחב המוגן, שינויים בשגרת הבית, הורים דרוכים, שיחות שנשמעות מהסלון - כל אלה מגיעים אתם בבוקר למסגרת, וחלקם קורים גם בתוכה, גם אם הילדים לא מדברים על זה ישירות.

מה אפשר לראות:

קשיי פרידה מוגברים או הצמדות יתר, שנראים כ"דביקות" - אבל הם בעצם צורך מוגבר בקרבה ובביטחון. שינויים בדפוסי המשחק - פחות ספונטניות, חזרתיות גבוהה, עצבנות מוגברת. חזרה לדפוסי התנהגות של שלב התפתחותי קודם. גוף מתוח, התפרצויות, בכי שלא ברור מה מניע אותו.

חשוב לדעת: אלה לא "בעיות התנהגות". אלה אותות. הגוף של הילד מנסה לספר לכם שהוא עמוס. כשתזהו אותם - הם מזמינים אתכם להתקרב.

### 2. הנוכחות שלכם היא עצמה הכלי

בדיוק כמו שכתבנו להורים - גם במסגרת החינוכית, הגורם המרכזי שמגן על ילדים בזמן משבר הוא נוכחות של מבוגר משמעותי, קשוב ויציב.

יציבות אומרת שגם כשקשה לכם - הילד יכול לסמוך על הנוכחות שלכם.

כשאזעקה קוטעת את הפעילות, הילדים לא רק בודקים מה קורה בחוץ - הם בודקים את הפנים שלכם. קול רגוע, מגע קצר, מבט שאומר "אני כאן ואנחנו בסדר" - זה מה שעוזר למוח הקטן לחזור מצב של "סכנה" למצב של "אני בטוח".

לדוגמה: אחרי אזעקה, כשחוזרים לחדר, לא חייבים להסביר הרבה. אפשר לומר: "הייתה אזעקה, רצנו מהר, עכשיו אנחנו בחדר שלנו ואנחנו ביחד." ואז להמשיך בפעילות מוכרת - שיר, משחק, שגרה. השגרה עצמה מרגיעה.



### 3. תיווך - איך מדברים עם ילדים על מה שקורה

ילדים בגיל הרך עובדים עם מה שיש להם. כשאין מידע ברור, הדמיון ממלא את הריק - ולרוב הוא מבהיל יותר מהמציאות.

שיח קצר ואמיתי עוזר. אפשר להשתמש במה שאנחנו קוראים "משולש הנרטיב" - שלושה משפטים: אירוע - מה קרה, בפשטות. רגש/תגובה - הכרה בתגובה שהייתה. תקווה - מה שמחזיק ומה שעובר.

לדוגמה: "הייתה אזעקה. זה היה רעש חזק ומבהיל, ולכן רצנו. עכשיו אנחנו בטוחים יחד".

ולגיל שלוש עד שש - שדורשים לפעמים יותר: "אני רואה שאתה חושב על זה הרבה. מה אתה שואל את עצמך?" ואז להקשיב. לא חייבים לדעת את כל התשובות.

תופעת הקהל: זכרו שבמסגרת, שיחה עם ילד אחד היא שיעור לכל הקבוצה. כשאתם מדברים בשקט עם ילד שנבהל - שאר הילדים רואים ולומדים: "ככה נראה מבוגר שמחזיק". זה עצמו בעל ערך.

### 4. לפני שתווסתו את הילד - וסו את עצמכם

זו לא רק עצה מקצועית. זו ביולוגיה. מערכת העצבים של ילד קטן "מדביקה" את מצב מערכת העצבים של המבוגר הנמצא לידו. כשאתם דרוכים ומלחוצים - הילד מרגיש את זה.

זה לא כישלון שאתם גם מרגישים מתוחים, גם אתם חיים בתקופה הזו. השאלה היא: מה עוזר לכם לחזור לעצמכם - ולו לשניה, לפני שאתם מגיבים?

כמה כלים קצרים: שלוש נשימות לפני שנכנסים לחדר אחרי אזעקה. לומר בקול לעמית/ה: "אני צריכה רגע" - ולקחת אותו. כוס מים, רגע בחצר, מבט אחד להשלמה עם עמית.

הצוות הטוב הוא לא זה שלא מרגיש. הוא זה שמצליח לחזור.

### 5. עבודת צוות בזמן אמת

בזמן עומס, חשיבות העבודה יחד עולה. הנה כמה עקרונות שעוזרים:

חלקו תפקידים ברגעים מתוחים: כשמישהי מחזיקה ילד ספציפי שנסער - השנייה מחזיקה את שאר הקבוצה. שחררו לגיטימציה הדדית: "זה היה קשה, אני רואה שהיה לך עמוס" - משפטים כאלה בין אנשי צוות מחזקים ומונעים שחיקה. שתפו בתצפיות: מה ראיתם על ילד מסוים, איך הגיב, מה עזר - שיחת צוות קצרה אחרי יום קשה שווה הרבה.

### 6. בין המסגרת לבית: שיתוף עם ההורים

ההורים מביאים את עצמם ואת לחצם אתם בבוקר: לפעמים הם לא ישנו, לפעמים הם עצמם חרדים ועמוסים.

איך לתמוך - בקצרה: משפט אחד חם בקבלה: "אני רואה שזה בוקר כבד. הוא אצלנו בטוח." לשתף בקצרה במה שהיה טוב ביום: "היה לו רגע נחמד היום עם הפאזל." כשרואים דפוס מדאיג - לשוחח בפרטיות, לא בפתח, מתוך שותפות ולא מתוך "יש בעיה".

### 7. מתי לפנות לתמיכה נוספת



ברוב המקרים, ילדים בגיל הרך עם קשר תומך יציב ובריא יסתגלו עם הזמן. עם זאת, כדאי להפנות את ההורים לגורם מקצועי כאשר:

דפוסי הקושי נמשכים מעבר למספר שבועות ולא שוככים. ילד מפסיק להנות ממה שאהב - משחק, אוכל, חברים. ביטויים מפורשים של פחד עז, חרדת נטישה, או שינויים קיצוניים שלא היו לפני כן. אתם כצוות מרגישים שאתם לא מצליחים להגיע אליו בשום דרך.

הפנייה לעזרה היא עצמה מעשה מקצועי ואמיץ.

### לסיום - מילה לבורכם

חוסן הוא לא להיות חזקים כל הזמן. הוא היכולת לחזור - לעצמכם, לצוות, לקשר עם הילד.

אתם עושים עבודה שנראית שקטה מבחוץ אבל משאירה חותם עמוק. בכל פרידה שהוחזקה, בכל ילד שהתקבל בחמימות אחרי אזעקה, בכל שיחה שנוהלה ברוגע - אתם בונים בסיס. לא רק לילדים. גם לעצמכם.

אנחנו בזה יחד.