גיליון עובדות

כיצד לעזור לילדים/נערים שחווים אבל?

ילדים/נערים במלחמה הם מעל הכל הקורבנות הקטלניים אך
ישנם גם מספר גדול של יתומים או מופרדים מאחד או שניים מהוריהם,
ילדים/נערים נכים ומספר גדול מאוד מהם עברו טראומה
ברמה הנפשית.

מה שאנחנו יודעים אצל ילדים יתומים במלחמה הוא שהבעיה היא המחסור
והטראומה, אך בעיקר הישרדותם. הסיכון הוא ההשפעה המצטברת של טראומה
לאחר מכן, אלימות, התעללות...

אצל ילדים, קבלת המוות מופיעה בסביבות 6-8, לכל המאוחר בסביבות ה10-11 שנים.
לילד בין 8-10 יש חוסן טבעי מכיוון שהוא מרוכז בעצמו, יהיה לו
נטייה לשאול שתי שאלות:

- מי ידאג לי עכשיו?
- האם זה יקרה ליי?

רק מאוחר יותר הוא ישאל שאלות על סיבות המוות.
ילדים יתומים במלחמה מציגים סיכונים לפיתוח הפרעות
פסיכולוגיות אליהן יהיה צורך לשים לב ודגש.
ישנה גם את תסמונת הניצול, תחושת האשמה שלא להרגיד אשם, חוסר געגוע מכיוון שהילד לא זוכר
איך היה ונראה את מי שהוא איבד.

האבל הממושך בקרב ילדים ונערים דומה לזה של המבוגרים עם דברים ספציפיים הקשורים לגילו. אנו
יכולים לראות התנהגויות של רגרסיה, בדידות,ירידה בתוצאות האקדמיות. יש צורך להשגיח על הילד
או על הנער שהילד/המתבגר ולבדוק שהוא לא מתבודד ולעודד אותו להתחבר מחדש עם בני גילו.

איך לומר את האמת לילד, כיצד להסביר מוות לילד? הילד לא שהוכן ולא בשל למותו של קרוב ליבו,
אבדה מלחישה את האיזון הרגשי שלו. היכולת להתגבר על האבדה תהיה תלויה ליכולתו של המבוגר
המלווה אותו.

ארבעת המסרים לגרום לילד להבין לא משנה מה הגיל שלו (אלן סאוטרוד,
חי אחרי מותך, 2017)

1. ההורה (שנפטר) לעולם לא יוכל להיות איתו שוב.
2. ההורה לא רצה לעזוב אותו.

גיליון עובדות

כיצד לעזור לילדים/נערים שחווים אבל?

3. ההורה לעולם לא יחזור
4. לילד אין שום קשר למותו של ההורה.

זה יהיה תלוי בבן אדם המבוגר שנותר בחיים של הילד לעודד אותו להתפתח נפשית סביב המצב, ללוות אותו, להנציח את זכרונו, ולעודד אותו להמשיך לחיות למרות הטרגדיה.