



## חזרת המשפחות ליישובי הדרום

מאת מיקי דורון\*

בימים אלה משפחות רבות מוצאות עצמן בדרך חזרה לבתיהן באזור עוטף עזה. יציאת המשפחות מהאזור התבצעה על רקע הרצון להעניק לילדים ולהורים ביטחון ושקט כנגד ההפגזות והסכנה האפשרית להיפגעות אם היו נשארים בבתיהם. השיקולים הללו, של הגנה על הילדים גברו על שיקולים אחרים ומשפחות שלמות התארחו או התאכסנו במקומות אחרים מחוץ לכלל סכנה.

המשימה של המשפחות שחוזרות לביתן לאחר שהיה צורך להתרחק מאזור סכנה, היא החזרת תחושת הביטחון למרחב הביתי. הבית צריך לחזור להיות המקום בו הילדים יכולים לגדול בחופשיות ובבטחה.

בימים האחרונים אנו מתבשרים על ידי גורמי צבא והנהגה, באמצעי התקשורת על התקרבות לסיום המבצע הצבאי. ואנו רואים את תמונות החיילים החוצים את הגבול בחזרה לשטחי ישראל.

נראה כי זהו האות המבשר אפשרות לחזור אל הבתים שנעזבו במהלך החודש האחרון.

חשוב מאוד שההורים יהיו בטוחים בהחלטה לחזור הביתה ושיפגינו ביטחון זה גם כלפי ילדיהם. רצוי שהחלטה כזו תהיה מבוססת על מידע מדויק שמתקבל מגורמים מהימנים. במקרים רבים שמועות או דיווחים סותרים באמצעי התקשורת עלולים ליצור תמונה חריפה ומסוכנת של המרחב שעזבנו. למשל, "מנהרות שהגיעו עד חדרי האוכל של קיבוצים". בירור מעמיק יותר מלמד שלא הייתה ולו מנהרה אחת כזאת. משימת ההורים אם כך היא לוודא כל אחד לגבי ביתו ומרחב המחיה שלו, שהחזרה הביתה לא טומנת בחובה סכנה מעבר לזו שהמשפחה רגילה ומיומנת להתמודד עמה. אם יש ספק, יש לטפל בספק זה בעצמנו ולא לשתף בו את הילדים. מקורות לבירור הספק הם גורמים כמו: גורמים צבאיים ביישוב, גורמי פיקוד העורף או צוות החירום היישובי.

לקראת החזרה ותוך כדי תהליך החזרה הביתה עלינו לעמוד על שני צרכים חשובים :

1. הצורך להבין שהאיום שאילץ אותנו לעזוב הוסר והבית חזר להיות מקום בטוח.

2. הצורך להחזיר את תחושת השליטה ואת המסוגלות להתמודד.

להלן מספר עצות שיסייעו במילוי צרכים אלה :

1. אצל כולנו, מבוגרים וצעירים, "תחושת הביטחון" היא זו שמובילה לבריאות הנפש ולא דווקא ההוכחה שאנחנו באמת שולטים בכל רגע ורגע בכל מה שקורה. לפיכך חשוב שנתמקד ביצירת תחושה של שליטה אצל ילדינו באמצעות הדיבור, הפעילות ויצירת הסיפור המשפחתי.

2. בעלות מחודשת על הבית- אם נעדרנו לזמן רב, חשוב שניצור חוויה של בעלות מחודשת כגון תלייה של ציורים או קישוטים חדשים שהילד הכין. טיפול בגינה, נקיון או צביעה יכולות להיות פעולות חשובות ביצירת תחושת בעלות מחודשת על מרחב המגורים.

3. שגרה, שגרה, שגרה- בני אדם זקוקים לשגרה כדי להרגיש ביטחון יחסי בחיים. ככל שנקדים לחזור לשגרת החיים הרגילה והמוכרת שתואמת תקופה זו של השנה ייטב לנו.

4. חשוב לקיים מפגשים עם חברי קהילה אחרים וליצור התחברות לחוויה משותפת של יחד בשכונה, במושב, או בקיבוץ.

5. אפשר ומותר לדבר על הקושי והגעגוע שליוו אותנו כאשר היינו מרוחקים מהבית, אך יש להדגיש את החזרה הביתה כאל מקום בטוח ומגן ולחזק את העונג הכרוך בשהייה במקום שהוא שלנו, מוכר לנו ואהוב עלינו.

6. בשיחות עם הילדים, חשוב שניצור יחד איתם סיפור שכולל את העזיבה והחזרה כמעשים של אומץ וחוכמה ושנימנע מביטויים כגון: "ברחנו", "נטשנו" וכד'.

7. חשוב לחזור ולתרגל את הוראות הבטיחות המותאמות לתקופה זו. למשל: למדוד עד איזה מרחק אפשר להגיע ב-15 שניות ולתכנן את אופן ההתמגנות האישית במצבים שונים (בית, חצר, או מגרש המשחקים), גם כאן חשוב לעשות זאת באווירה של משחק וכיף ולא תחת תחושה שיש סכנה חמורה.

\* מיקי דורון הוא פסיכולוג קליני בכיר, לשעבר הקב"ן הראשי של צה"ל, כיום ראש התכנית לפסיכותרפיה ממוקדת קצרת מועד באוניברסיטת בר-אילן ומנהל קליני של היחידה הטיפולית מרכז החוסן במ.א. חוף אשקלון.