# חינוך בצל מלחמה
# כך מחזקים את החוסן של הילד

**אצל הילד והנער גדולה הרגישות למצב חרום, והדבר מציב אתגר בפני כל הורה כיצד לחזק את חוסנו הנפשי של הילד. הרב פנחס ברייער, מבכירי אנשי החינוך; הרב דוד רוזנברג, מייסד מכון 'עולמות' ומפתח שיטת מרגו"ע; והרב אברהם מנחם אייזנבאך, מייסד 'מגדלור' - המרכז הרגשי לחינוך ונפש, עונים על השאלות החיוניות לכל הורה. חינוך בשעת חרום • לגזור, לשמור ולעשות**

**מאת: יוסף מאיר האס**

לחמה המתמשכת בחודשים האחרונים הביאה את העם היושב בציון להתמודד עם שאלות רבות בנושאים רבים. יותר מכל מתמודדים רבבות הורים עם שאלות ובירורים בתחום החינוכי, הרגשי והחברתי.

אין זה סוד כי המוני ילדים מצאו את עצמם מתמודדים עם חרדות רבות. לצד זאת אנו רואים הורים רבים השואלים את עצמם שוב ושוב: מה בעצם אמור להיות התפקיד שלנו בזמן המלחמה? מה אנו אמורים לעשות אם הילד מגלה חרדות בחיי היומיום? ובעצם, מה אני־חנו אמורים לעשות אם אנחנו בעצמנו נתונים בחרדה מפני הבאות? איך אפשר לעבור את התקופה הזו בשל־וות הנפש וברוגע מתבקש? והאם יש לשתף את הילדים במידע הכואב המגיע מזירת הקרב?

רשימת השאלות שנמנו כאן אינן אלא קומץ מתוך השאלות הרבות הנמצאות על לוח לבם של המוני הורים, שאינם יודעים במדויק את אשר עליהם לעשות ואולי לא לעשות בימים אלו של מלחמה, כאשר בחוץ תשכל חרב ומחדרים אימה. הדילמות החינוכיות עולות ומעפילות על השאלות האחרות, ואת זעקת ההורים המתמודדים והילדים הרגישים אנו שומעים מקצה הארץ ועד סופה.

פנינו לשוחח עם מחנכים דגולים העוסקים בת־חום החינוך זה שנים רבות: הרב פנחס ברייער שליט"א, מחשובי בכירי אישי החינוך בדורנו; והרב דוד רוזנברג שליט"א, מייסד מכון 'עולמות' ומפתח שיטת מרגו"ע. בנוסף, שוחחנו עם הרב אברהם מנחם אייזנבאך שליט"א, מייסד 'מגדלור' - המרכז הרגשי הגדול במגזר החרדי לחינוך ונפש. הצגנו לפניהם את השאלות, ביקשנו מהם לתת מענה להורים ולילדים. ולכם, הקוראים נותר רק לגזור ולשמור.

## הרב פנחס ברייער:
## "הבית - המסד לרגיעה הנפשית"

הרב פנחס ברייער שליט"א מספר לנו כבר בתחילת השיחה כי ידיו עמוסות בעבודה מאז פרוץ המלחמה בע־קבות מאות פניות שזרמו לשולחנו בחודשים האחרונים מהורים שביקשו לדעת את הדרך אשר יילכו בה ואת המעשה אשר יעשון. "את כל מה שאמר־תי להם אגיד לכם", הוא פותח ואומר בחיוך אופייני, "אין כאן הרבה מה לחדש, בעיקר יש כאן הרבה מה ליישם".

**הורים רבים שואלים את עצמם: מהו התפקיד של ההורים בזמן מלחמה? להרגיע את הילדים? להרגיע את עצמם? ועוד הרבה שאלות שני־משיך אתן בהמשך השיחה.**

"יש להדגיש כמובן מאליו שבית אינו פנימיה המיועדת לשינה וגם לא חדר אוכל בו באים לאכול ול־שבוע, וממשיכים הלאה", מסביר הרב ברייער, "בית יהודי נכון ואמתי הוא מקום מיוחד בו מכינים את הילדים לק־ראת החיים שלהם בשנים הבאות, ולכן כל דבר הנעשה בין כותלי הבית אמור להיעשות באווירה נכונה.

"לדוגמה: בכל ערב בשעה 7-8 בערך יש בבית אווירה של השכבת ילדים, והאווירה הזו פירושה: נעימות, סב־לנות, הרעפת חום ואהבה, שלווה ורוגע, עד שהילדים עוצמים את עיניהם לשנת הלילה. זוהי רק דוגמה קטנה וקלה אחת מני רבות בכל חיי היומיום המתרחשים בתוך הבית, וכמובן שהאווירה הזו משליכה לכל התחומים שהילדים בודקים את ההורים ועוקבים אחריהם בשבע עיניים - איך הם מגיבים בזמן לחץ? האם הם כועסים על כל דבר קטן? האם הם יוצאים מהכלים במצבים מסוימים? וכן הלאה".

הרב ברייער מדגיש, כי חשוב לו להבהיר את הנקודה המרכזית הזו שהיא אבן יסוד לניהול נכון של הבית, ולכן הוא מביא דוגמה מבעלי תשובה או כאלה שגד־לו בפנימיות ולא ראו בית יהודי אצלם בבית ולכן הם מאוד מתקשים להבין את הפרטים הטכניים החיוניים לקיומו של בית נכון. הוא מספר כי לו אישית אמר פעם כ"ק מרן אדמו"ר מבעלזא שליט"א להשתדל להכניס לתוך הבית לתקופה קצרה בעל תשובה שעמד לפני שמחת נישואיו, כדי שיחוש וירגיש וינשום אווירה של בית יהודי, 'א אידישע שטוב'. את ההקדמה הזו אני מרחיב ומסביר כדי לחדד אצל ההורים את החשיבות של הכנת הילדים לקראת החיים גם בזמני מצוקה. ילד בריא חייב לדעת מה עושים במצבי חרום – האם יוצאים מה־כלים ומשדרים לחץ לכל הסביבה או מתחזקים באמונה ובטחון?! איזו אווירה שולטת בבית בזמן מלחמה - אופ־טימיות או פסימיות? כמו בתקופת הקורונה, למדנו הרבה מאוד דברים חשובים למסלול החיים שלנו ושל ילדינו, כך גם בתקופת מלחמה שהמצב הוא לכאורה חוסר אונים מול המציאות הקיימת, אבל אפשר לנצל את התקופה הזו להמון דברים טובים".

**אנו מבינים כי התפקיד של ההורים הוא לשדר אווירה של אופטימיות הכרוכה בהמון רגשות של אמונה ובטחון. השאלה היא, איך אנחנו כהורים מבצעים זאת הלכה למעשה?**

"הורים רבים אולי מתביישים לגלות זאת בקול ובחוץ, אבל לב יודע מרת נפשו והמציאות היא כי הורים רבים מאוד מתמודדים בעצמם עם חרדות וחששות. ולא, אין בכך שום בעיה או תקלה. הרי בדרך־כלל הילדים רואים בנו ההורים המבוגרים כאלו האחראיים הנושאים בעול האחריות וממילא תולים הם עיניהם בנו, אבל מה נעשה אנחנו במצב בו גם לנו אין תשובות ופתרונות לנוכח המצב השורר בארץ הקודש, אשר אין אתנו יודע מה יילד יום.

"אין זה סוד כי בתת־מודע הפנימי של כל אחד מא־תנו היתה איזושהי הסתמכות על המצב השגרתי (השקט כביכול) שהיה עד פרוץ המלחמה. כל אחד הרגיש בטוח לצאת מהבית, ללכת ממקום למקום, ואפילו לנסוע לכל מקום בארץ הקודש. והנה, ברגע אחד נוצר כאן ערעור משמעותי של האמונה הפנימית עליה ניהלנו את חיינו כל אחד באופן ובסגנון שלו. דווקא כאן אנחנו נבחנים על־ידי ילדינו ועל־ידי עצמנו, איך אנחנו מנהלים חיים למרות חוסר הוודאות והחששות, למרות הפחדים הפנימיים, למרות אימת הטילים והאזעקות.

"ילד צריך לצאת לחייו האישיים אחרי שהוא פורח מהקן החמים של ההורים, כאשר בידיו נמצאים הכלים הנכונים להתמודד עם כל מצב שהוא שיכול להתרחש במסלול חייו. יתירה מכך, עיקרו של החינוך הוא דווקא בזמני לחץ וחרדה, כי זו ההזדמנות הטובה ביותר לתת את הכלים הנכונים במצבי מצוקה, מה עושים ומה לא עושים, על־ידי דוגמה אישית של ההורים העוטפים את ילדיהם עם המון חיזוק פנימי של אמונה ובטחון, עושים הכל כדי לשמור על שגרה למרות השגרה, ולא מתפרקים בשום מצב שהוא למרות הלחץ האישי והפנימי".

## בית בריא - ילד בריא

**עד כמה צריכה להיות מידת האחריות של ההורים בתקופה הזו? והאם האחריות מתחלקת גם על המחנכים במוסדות הלימוד?**

הרב ברייער ממוקד בתשובתו ומכריע באופן ברור: "ילד בריא הוא תוצר של חינוך טוב במוסד ובבית! בעצם הנושא הזה תמיד מתחלק בין ההורים בבית לבין המחנ־כים במוסדות, כי המוסד מכין את הילדים לחיים בחוץ ואילו הבית מכין אותם לחיים בפנים. זו לא חלוקה של 100 אחוז, אבל בגדול זו החלוקה המציאותית. לעומת זאת, ההבדל ביניהם הוא גדול, ולדוגמה: במוסד מחנ־כים את הילדים שהשעה 8 בבוקר היא 8 בדיוק, אחרת האוטובוס נוסע והילד מאחר את הגעתו לתלמוד־תורה. במוסד יש פחות סבלנות ויותר מחויבות לעמוד ביע־דים ובזמנים, ולעומת זאת בבית גם יש שעון אבל הוא חייב להיות גמיש לצד הגבולות והגדרים. אדרבה, בית שהילדים נרדמים באותו רגע בו הם מתבקשים, צריך לבדוק בדחיפות מה קורה שם...".

**כשאנו מדברים על תקופת המלחמה: היכן נמצאת החלוקה בין הבית למוסד?**

"את החוסן הפנימי של בטחון ושלוות נפש מקבלים בבית ולא במוסד", קובע הרב ברייער. "רק ההורים הם אלו שיכולים להשפיע על הילדים רוגע או לחץ, שלווה או חרדה. אמר לי אחד המלמדים בתלמוד־תורה בבית שמש, שהיתה אזעקה אצלם לפני מספר ימים, והוא נוכח לראות כי הילדים הבהולים ביותר היו אלו שהוריהם הגיעו לקחת אותם כעבור 10 דקות...

"ההסבר בכך פשוט: אם ההורים מגיעים לקחת את הילדים בבהלה מהמוסד בגלל האזעקה, זאת אומרת שגם בבית הם לחוצים ומלחיצים את כל הסובבים אותם, ולכן אין זה פלא שהילדים שלהם בהלו ופרצו בבכי היסט־רי רק מלשמוע את האזעקה. לעומתם, היו ילדים רבים אחרים שלא נבהלו ולא נחרדו ובוודאי שלא פרצו בבכי, אלא נכנסו בזריזות לתוך המרחב המוגן כפי ההנחיות של גורמי הבטחון, וזהו.

"אם תרצו להתנסח במספרים ובאחוזים, נגדיר זאת כך: כל מה שקשור לחוסן נפשי מקבל הילד 90% בבית ו־10% במוסד, כי תלמודי התורה והישיבות חייבים להמ־שיך הלאה גם כשיש אזעקה ולנהל שגרה למרות אווירת המלחמה, כך שקשה להתייחס באופן פרטני לכל בעיה והתמודדות של ילד או בחור. אבל בבית מקבל הילד את מלוא תשומת הלב על כל פרט קטן כגדול".

**אם ההורים הם אלו הנותנים בעיקר את החוסן הנפשי לילדים, איך באמת מצליחים לשמור על אווירה רגועה בבית גם בתקופות קשות שהילד באמת יקבל את החוסן הנפשי לו הוא כה זקוק בימים אלו?**

"זו שאלה מצוינת ובמקומה, כי אנחנו באמת הורים לילדים, אבל זו לא סתירה למציאות בה אנחנו נתקלים בחוסר אונים ובחוסר מידע לקראת המחר. כבר דיברנו על מציאות הזויה כזו כפי שהיתה בבוקר יו"ט שמחת תורה, כאשר כמה אלפי נערים עזתיים מצליחים לפרוץ גדר גבול אימתנית שנבנתה בעמל של שנים ובהשקעה של מיליארדים, מה שמביא באופן ישיר לערעור הבטחון האישי והפנימי של כל יחיד ויחיד על אדמת ארץ ישראל.

"ולכן, העובדה שאנחנו אברכים נשואים ולוב־שים שטריימל בשבת לא אומרת שאנחנו חסונים גופ־נית ונפשית כדי להכיל ולקבל בשלווה ובהבנה מקרים טראומתיים שכאלו. מה כן עושים כדי לשמור על אווירה רגועה, וכדי שאכן יהיו לנו את הכוחות להעניק לילדינו את החוסן הנפשי? הולכים לקבל כוחות! יש כאלו שהם יותר חסונים במצבים כאלו בגלל אמונה חזקה ואופי טבעי, אבל הורים עם חרדות או נפש חלשה ועדינה צרי־כים ללכת לקבל ייעוץ ולשאוב כוחות ממקורות אחרים.

**האם מומלץ להורים לקבל טיפול והדרכה למצבים כאלו?**

"לא הייתי מתנסח בצורה שכזו 'קבלת טיפולים', אבל כן הייתי ממליץ ללכת להתייעץ עם רב הקהילה או חבר טוב, לספר על המצוקה הפנימית ולשאול מה אפשר לע־שות. אין לנו ברירה אחרת: אנחנו חייבים להיות חזקים בשביל עצמנו ובשביל ילדינו".

**עוד לפני ההליכה לייעוץ ולקבלת טיפול: מה יש לכם להגיד להורים המתמודדים עם חרדות ומצוקות נפשיות לאור התקופה הסוערת?**

"הכי טוב היה אם נפקח עיניים ונביט קדימה בעיניים חיוביות", אומר הרב ברייער. "הטיפול הטוב ביותר הוא המבט המציאותי שזו צרת רבים והמצב הזה לא מצב של יחיד באופן פרטי אלא משהו כללי של עוד מיליונים רבים המתגוררים יחד אתנו בארץ הקודש. אם ניקח לדוגמה את תקופת הקורונה, הרי גם באותם ימים היתה טראומה של אנשים מתים ר"ל וכולנו היינו סגורים בבתים תקופות ממושכות, והנה גם אז היו רבים שהיו בטוחים כי הע־לם הגיע חס וחלילה לקצו והשמש לא תזרח יותר, אבל בחסדי שמים הצלחנו לעבור גם את התקופה הקשה הזו וכמעט לא מוצאים כיום אנשים שנותרו עם צלקות נפ־שיות מאז, כי התמודדות היתה אז קולקטיבית וכולנו יחד עברנו את התקופה.

"גם עכשיו המצב הלא־פשוט בארץ הקודש הוא מצב קולקטיבי, כולנו סובלים וכולנו מתמודדים, כך שבאופן טבעי הציבור יותר חזק ועמיד להתמודדויות האלו. אבל מכל מקום, אין זו סתירה לכך שאם מישהו חרד ומגלה מצוקה מפני החדשות היומיות, שיילך לקבל עזרה, ייעוץ והכוונה. ושוב: זה שאנחנו בוגרים לא אומר שאנחנו יותר חסונים".

## לא להירתע מטיפול

**עד כמה חשוב לקבל ייעוץ וטיפול בימים כאלו?**

"לא באתי להפחיד כאן אף אחד, אבל כל אחד מבין שאם ההורים לא מטפלים בעצמם נגזר דינה של משפחה שלמה לחרדות ותבהלות יומיומיות לחינם. הילדים תמיד מביטים כלפי מעלה אל ההורים ולומדים את תגובותיהם האישי והפנימי של כל יחיד ויחיד על אדמת ארץ ישראל.

"ולכן, העובדה שאנחנו אברכים נשואים ולוב־שים שטריימל בשבת לא אומרת שאנחנו חסונים גופ־נית ונפשית כדי להכיל ולקבל בשלווה ובהבנה מקרים טראומתיים שכאלו. מה כן עושים כדי לשמור על אווירה רגועה, וכדי שאכן יהיו לנו את הכוחות להעניק לילדינו את החוסן הנפשי? הולכים לקבל כוחות! יש כאלו שהם יותר חסונים במצבים כאלו בגלל אמונה חזקה ואופי טבעי, אבל הורים עם חרדות או נפש חלשה ועדינה צרי־כים ללכת לקבל ייעוץ ולשאוב כוחות ממקורות אחרים.

**האם מומלץ להורים לקבל טיפול והדרכה למצבים כאלו?**

"לא הייתי מתנסח בצורה שכזו 'קבלת טיפולים', אבל כן הייתי ממליץ ללכת להתייעץ עם רב הקהילה או חבר טוב, לספר על המצוקה הפנימית ולשאול מה אפשר לע־שות. אין לנו ברירה אחרת: אנחנו חייבים להיות חזקים בשביל עצמנו ובשביל ילדינו".

**עוד לפני ההליכה לייעוץ ולקבלת טיפול: מה יש לכם להגיד להורים המתמודדים עם חרדות ומצוקות נפשיות לאור התקופה הסוערת?**

"הכי טוב היה אם נפקח עיניים ונביט קדימה בעיניים חיוביות", אומר הרב ברייער. "הטיפול הטוב ביותר הוא המבט המציאותי שזו צרת רבים והמצב הזה לא מצב של יחיד באופן פרטי אלא משהו כללי של עוד מיליונים רבים המתגוררים יחד אתנו בארץ הקודש. אם ניקח לדוגמה את תקופת הקורונה, הרי גם באותם ימים היתה טראומה של אנשים מתים ר"ל וכולנו היינו סגורים בבתים תקופות ממושכות, והנה גם אז היו רבים שהיו בטוחים כי העו־לם הגיע חס וחלילה לקצו והשמש לא תזרח יותר, אבל בחסדי שמים הצלחנו לעבור גם את התקופה הקשה הזו וכמעט לא מוצאים כיום אנשים שנותרו עם צלקות נפ־שיות מאז, כי התמודדות היתה אז קולקטיבית וכולנו יחד עברנו את התקופה.

"גם עכשיו המצב הלא־פשוט בארץ הקודש הוא מצב קולקטיבי, כולנו סובלים וכולנו מתמודדים, כך שבאופן טבעי הציבור יותר חזק ועמיד להתמודדויות האלו. אבל מכל מקום, אין זו סתירה לכך שאם מישהו חרד ומגלה מצוקה מפני החדשות היומיות, שיילך לקבל עזרה, ייעוץ והכוונה. ושוב: זה שאנחנו בוגרים לא אומר שאנחנו יותר חסונים".

בכל מצב, וכשהם רואים את ההורים מתפרקים על כל אזעקה או על כל שמועה כזו או אחרת, מתפרקים הילדים פעמיים, גם בגלל החרדות האישיות שלו וגם בגלל מה שהוא רואה בין כותלי הבית.

"מצד שני, אם יש להורים כוח וחוזן פנימי, אוטומטית משליכה המציאות הזו גם על הילדים שרואים את ההורים כמלאכים מושיעים בעת צרה כזו, וכשההורים חסונים ומשדרים חסינות של אמונה ובטחון, של 'לא תאונה אליך רעה', כמובן שגם הילדים בטוחים בעצמם וחסונים בנפשם בעז"ה".

**איך אנחנו מרגיעים את עצמנו בתקופה הזו?**

"הכלל הראשון והבסיסי הוא שאנחנו לא לבד! יש כאן את כלל ישראל המתמודד עם הבעיה הזו יחד, והרי אנחנו אומרים בכל יום בתפילת ערבית 'שומר עמו ישראל לעד', הקב"ה לא עוזב אף פעם את כלל ישראל וכבר עברנו תקופות הרבה יותר קשות ואנחנו קמנו ונתעודד. זהו הדבר הראשון וההכרחי כדי להחזיק מעמד מול כל השמועות הקשות ומול כל החדשות המזוויעות.

"בנוסף לכך, הרי כולנו רואים עין בעין נסי נסים המכוונים בידי ההשגחה העליונה, כאשר אפילו אפיקורסים מוחלטים מודים ואומרים כי אין להם תשובה או הסבר מדוע אלו ניצלו ואלו לא ניצלו במהלך הטבח הנורא. אם נבדוק ונתבונן לעומקו של מסע הטבח, נגלה עד מהרה שלא כל הקיבוצים בעוטף עזה נפגעו ולא כל מי שהיה באזור הטבח אכן נפגע, אלא כל אחד ואחד נבחר בקפידה על־ידי יד מכוונת ממרומים, כאשר על כל אחד שנהרג הי"ד ישנם יותר משלושה ניצולים לכל הפחות.

"החרדה הקיומית מגיעה ממעמקי הלב, כשהאדם רואה מצבים כאלו והוא בטוח או מרגיש כביכול שחלילה אין כאן 'ברקסים' וכיון שניתנה רשות למשחית להשחית אינו מבחין, ח"ו. אלא שהמציאות הקיימת היא רחוקה שנות אור מהמחשבה הזו, כי הנה הקב"ה בכבודו ובעצמו ניהל את המערכה הזו על־ידי חשבונות שמים שאין לנו השגה בהם, איננו יודעים למה ומדוע ואיך וכמה, אבל הכל היה עם חשבון מדוקדק ומי שהיה צריך להינצל ניצל באופן פלאי למעלה מההיגיון האנושי - כמו אותה אשה עם הילדים שהודיעו לה להזור לתחומי הארץ אחרי שכבר הוכנסה לשטח העזתי, ולעומת זאת שלושת החטופים שהצליחו לברוח משוביהם המחבלים ימ"ש ועשו הכל כדי להינצל, אבל ברגע האחרון פגעו בהם כדורי החיילים והשמחה הגדולה שהיתה אמורה להיות עם שחרורם נהפכה ברגע אחד לאבל ויגון.

"כל הסיפורים האלו מלמדים אותנו אחת לאחת, שיש כאן יד מכוונת עם השגחה פרטית והכל תחת שליטה. אנחנו צריכים לעשות מה שעלינו מוטל לעשות, ללמוד ולהתפלל ולהוסיף לכלל ישראל עוד ועוד זכויות. יתירה מכך, כשאדם מרגיש חרדה ופחד תמיד עליו לנתב את החרדה למשהו קיומי, כי הוא בהחלט יכול לפחד ולהתפרק ולהגיד כל היום וכל הלילה 'אני מפחד ומה אני יכול לעשות במציאות הזאת?', אבל הוא גם יכול לקחת את הפחד ולפתוח ספר תהלים בתפילה על החיילים הנלחמים בחזית, על החטופים האומללים, על הפצועים הנאנקים והנודדים מבתיהם.

"במצב כזה הוא לוקח את החרדה ומנתב אותה למקום מסוים. חרדה היא מושג ומציאות בה אדם מפחד ואין לו מה לעשות עם הפחד, אבל אם הוא יודע מה עליו לעשות ברגע של הפחד, באותו רגע הפחד פחות מפחיד וגם שוכך עם הזמן".

**מה נכון ומה לא נכון לעשות כהורים לילדים בזמן מלחמה?**

"לא נעים לומר את הדברים בצורה ברורה, אבל יש אצלנו סוג של אדישות מסוימת מול המלחמה, כי אצלנו אף אחד לא במילואים ולא בצבא, אנחנו לא במלחמה ולא בחזית, וכך המלחמה הזו הופכת בעצם לסוג של התמודדות רחוקה שלא קשורה אלינו, ולכן אפשר לראות פער גדול בין האיסור הגורף להתגייס לצבא כהוראת רבותינו גדולי ומאורי הדור, לבין ההשתתפות הכללית בצערם של ישראל ובנפילתם של החיילים בזירת הקרב.

"אני אישית מתגורר מאחורי בית עלמין צבאי, וכמעט כל יום מתקיימות שם הלוויות קורעות לב, ה' ירחם. שומעים הספדים מצמררים, רואים מראות קשים מנשוא, למשפחות שלמות נהרסים החיים עד היסוד עם כל בשורת איוב שכזו, כך שאין זו סתירה לכך שאיננו נוטלים חלק ושותפות במלחמה עצמה לבין ההשתתפות בצער הכלל והשראת האווירה הפנימית בין כותלי הבית שעכשיו הוא זמן מלחמה וכולנו צריכים להרבות בזכויות כדי שתהיה שמירה עליונה לכל החיילים הנלחמים מול חיות הטרף החמאסיות ימ"ש".

הרב ברייער נפרד מאתנו ואומר: "אנחנו מאמינים בני מאמינים שהתורה והתפילה שלנו מגנות על כל העולם ובפרט על יושבי ארץ הקודש המוקפים מבית ומחוץ עם מיליוני שונאי ישראל, אבל זה לא פוטר אותנו מלקיחת אחריות בשעה גורלית זו. צריכים בהלכה להיות יותר רגישים בבית. על כל אחד לחשוב לעצמו יחד עם בני ביתו כיצד הם מביאים את הילדים לנטילת שותפות בשעת המלחמה, אם זה על־ידי אמירת פרקי תהלים משותפת בכל יום, ילדים יוותרו אחד לשני בימים אלו יותר בגלל המלחמה, האמא תדליק נרות מוקדם בערב שבת קודש ותסביר לילדים שהיא עושה זאת כדי להרבות זכויות לחיילים הנלחמים בזירת הקרב, והשי"ת יעזור שנוכל לשמוע ולבשר תמיד רק בשורות טובות ישועות ונחמות".

## הרב דוד רוזנברג:
## "כך תנטפלו בילד החרד"

אחרי שסיימנו את סדרת השאלות הנוגעות בעיקר להתמודדויות של ההורים בזמן המלחמה, אנחנו ממשיכים עם סדרת שאלות הנוגעות בעיקר לילדים עצמם. אתנו הפעם המחנך הרב דוד רוזנברג שליט"א, מייסד מכון 'עולמות' ומפתח שיטת מרגו"ע.

**הילדים הם לכאורה אלו שמתמודדים בעיקר בתקופת המלחמה - אם מחמת נפשם העדינה שאינה מסוגלת להכיל שמועות ואירועים כאלו, ואם בשל חוסר האונים והחשש מהבאות. איך מרגיעים ילדים דואגים בימים שכאלו?**

"בראש ובראשונה ההורים צריכים להיות חזקים ברורים עם שלוש ידיעות, כהקדמה לנושא של 'איך מטפלים בילדים בזמן מלחמה' והידיעות האלו יעזרו לנו מאוד להיות מוכנים לכל תרחיש.

"1) המצב היום הוא באמת חמור מאוד ולא זכור כדוגמתו בעשרות שנים רבות! הידיעה הזו נותנת לנו להבין שאנחנו מאפשרים לגיטימציה לילד לפחד וזכותו לפחד כי באמת המצב שהיה או זה ההווה לא פשוט. אנחנו מוקפים עם המון זירות מסביב, אזעקות ושמועות וכיו"ב, חשוב לדעת שיש לגיטימציה וסיבה לפחד. הידיעה הזו שהיום המצב ייחודי מבחינת הסכנה ורמת החרום תקל עלינו לקבל את הפחד בהבנה ובהכלה.

"2) ההנהגה של הקב"ה עם כלל ישראל בכל העולם כולו ובפרט בארץ הקודש היא הנהגה של למעלה מדרך הטבע! הקב"ה אוהב אותנו, אבינו אב הרחמן, אהבת עולם בית ישראל עמך אהבת, הנה לא ינום ולא ישן שומר ישראל. השפה שלנו עם הקב"ה היא שפה שאף אחד בעולם לא יוכל להבין, וזו שמירה עליונה למעלה מדרך הטבע. ידיעה זו נותנת להורים עוד כלי חזק מאוד להסביר לילדים שאנחנו נתונים בידיו של הקב"ה והוא שומר ומגן עלינו מכל פגע רב ומשחית.

"3) יש היום פתרונות ותשובות לכל בעיה ומצוקה! הידיעה הזו נותנת להורים את ההבנה שגם אם הילד מפחד וחרד מפני הבאות עד כדי אובדן עשתונות חלילה, בכל מצב שהוא יש פתרון לטפל ולכוון עד חלוף הבעיה. כשנדע שהתקופה הזו היא בסך הכל מנוף לעודד ילד ולחשל אותו לקראת החיים הסוערים, נוכל להפיק 'לימונדה' טעימה מהמצב הנוכחי הדומה לכאורה ל'לימון מר'".

## הילד כמכלול

**איך מטפלים הלאה מול ילד המביע חרדה וחשש מפני המצב הנוכחי?**

"זכיתי לפתח שיטה חדשה ושמה מרגו"ע, ראשי תיבות: מ'חברים ר'גש ג'וף ו'נשמה ע'ולם. הרעיון הוא, שבעצם מטפלים בילד עם כל מיני שיטות טיפול, אבל עדיין הרגש הפנימי שלו נותר פגוע בחוסר טיפול. אתה למעשה מטפל בילד ולא ברגש, אבל הרי הילד בנוי וכלול גם מכל החלקים האחרים שנותרים פגועים ללא מענה.

"לכן, ההצעה שלי היא: מצד אחד, צריך לחזק את הילד מבחינת אמונה ובטחון שזו הנשמה, לתת לו את הסיפוק הרוחני ואת ההרגשה שהוא עוזר לנצח במלחמה על־ידי אמירת התהילים, במעשי החסד שלו ובוויתור לאחים ולחברים למען לכלל ישראל; וכמובן שכל זה מוביל במצב בו ההורים מאמינים באמת שכל מעשה טוב עוזר ומסייע, מה שנקרא נתינת 'חוזן רוחני' לילד הרך.

"מצד שני, אם הילד פגוע רגשית מפני החרדות הפנימיות המקננות בקרבו, לא יעזור כאן להתייחס רק לרעיון המועיל של החוזן הרוחני, אלא צריך וחייבים להתייחס לרגש. עם זאת, חשוב לדעת כי לרגש מתייחסים על־ידי רגש! על־ידי שההורים שרים יחד עם הילדים שירי אמונה, נותנים לו המון חום ואהבה, מניחים לו יד על הכתף והולכים אתו מחדר לחדר בתוך הבית, כל ילד בגיל שלו שצריך לקבל את ה'וואו־רמקייט', את התמיכה ואת ההבנה, להבין שמבינים אותו וזה לגיטימי לפי הצרכים שלו".

**מה לגבי הגוף? איך מטפלים בגופו של הילד מלבד הטיפול ברגש?**

"הבעיות הקשורות לגוף מטופלות על־ידי סדר קפדני ושמירת הזמנים גם בימי מלחמה. חשוב מאוד לדעת

ילדים רצים לתפוס מחסה בזמן אזעקה באשדוד

כי גם בזמנים הקשים האלו יש חובה ברורה לשמור על הסדר והשגרה ככל האפשר, לשמור על שעות שינה בריאות, לקבל את האוכל בזמן ולתת לילד את הצרכים החיוניים שלו. אסור לוותר על כל הדברים האלו בכל מצב שהוא, כי השמירה על השגרה היא זו הנותנת להם חוסן פיזי המשלים את החוסן הרגשי".

**אתם מזכירים בדבריכם את חובת הזהירות לשמור על חוסן פיזי ורגשי אצל הילדים הצעירים. השאלה המתבקשת היא: האם צריך לשתף את הילדים בתקריות הקשות ובסיפורים העצובים, או עדיף להעלים מהם את הידיעות האלו?**

"בימים ובשבועות האחרונים למדו כולם בלי יוצא מן הכלל עד כמה חמורים הם פגיעהם של המכשירים הטכנולוגיים שהכניסו מאות אלפים לחרדות קיומיות אחרי שצפו בשלל תיעודים מחרידים מזירת הקרב וממסע הטבח הנורא. כך, שבאופן כללי ברור ומובן לחלוטין כי לחשוף ילד לאמצעי תקשורת ולמידע זהו חורבן אמתי, בפרט שהמידע שמגיע ומתקבל שם הוא נורא ואיום.

"מצד שני, לסגור ילד מנתינת מידע גם זו לא הנהגה נכונה, כי הרי הוא ישמע בכל מקרה מחברים או משכנים, או שהוא ישמע ויראה את הלחץ של ההורים לנוכח המצב. במצב שכזה, הילד מבחינת התפיסה שלו, וכל גיל ברמה שלו, יקבל תפיסה מעוותת על המלחמה, תפיסה שלא משקפת את המציאות והוא עלול לראות את הדברים בצבעים אחרים לגמרי, ואז הבעיה הגדולה תהיה שאנחנו ממרומי הגיל שלנו כהורים לא יכולים ולא מסוגלים לדמיין את המציאות שהוא מקבל, ויהיה לנו הרבה יותר קשה לשכנע אותו שהמצב לא כל־כך גרוע".

**במילים אחרות: אתם כן מלמדים להורים לספק את המידע ואת החדשות על הקורה במלחמה, כדי שהמידע אצלו יתקבל בסגנון מאוזן ובאופן שהוא יכול ומסוגל להכיל.**

"אכן כך! כשאנחנו מספקים לו את המידע בצורה שקולה בלי הרבה ערבוב רגשות ובלי להיכנס לפרטים מדויקים, כמובן שכל גיל ברמה שלו וגם לפי רמת החשיפה של הילד. הורה שמספיק פתוח עם הילד יודע היטב מה הילד יודע ומה הוא לא יודע, ולפי זה הוא יודע מה לספר לו.

"באופן כללי, כאיש חינוך רבות בשנים בסייעתא דשמיא, סבור אני כי יש מקום טוב ומצוין עבור ההורים לשתף את הילדים בכל הקורה בעולם, בבית ובקהילה, ולא רק בזמני מלחמה. בתקופה בה הייתי מלמד, זכורים לי ימים בהם התרחשו אירועים גדולים ברחבי העולם וכשנכנסתי לכיתה בבוקרו של יום ומצאתי את הילדים עומדים ומדברים בהתלהבות על אשר אירע, הבנתי על אתר שיהיה זה טיפשי להתעלם מהמצב ולא להתייחס אליו שעה שכל הילדים עוסקים בו ומדברים עליו. יתירה מכך אמרתי לעצמי: הרי הם שואבים שברי מידע מכל מיני מקומות, והבעיה היא שהם מעוותים את המציאות מכל הבחינות, כי הם לא יודעים מה באמת היה והם גם ילדים שאין להם את השכל וההיגיון לעבד את הנתונים בסגנון בוגר, אבל כשאני מעביר להם את המידע בצורה מפוקחת וזה בא ממני אני בטוח שהילד קיבל את זה בצורה בריאה ומושכלת".

## אמת בכל מחיר

**האם יהיה זה נכון לעוות את המציאות ולו במקצת, כדי שהילד פחות יפחד מהמתרחש באמת?**

"שקר ועיוות מציאות אינם מומלצים בשום מצב!", קובע הרב רוזנברג חד־משמעית. "מלבד האיסור של 'מדבר שקר תרחק', אין גם סיבה לשקר לפני ילד שרוצה לדעת מה קורה, אבל גם אין צורך להוסיף חומרה על המצב, כדי שלא לגרות את הפחד. זאת אומרת, לדוגמה: במקום להגיד בבהלה: 'וואו! אנשים נחטפו מהמיטות שלהם לעזה', אפשר להגיד בסגנון רגוע ואמוני יותר: 'יש אנשים שנלקחו לעזה, אנו מצפים לראותם חזרה וה' יסמור עליהם, וב"ה כבר כמה עשרות מהם השתחררו'.

"כמו כן אפשר להתנסח בזמן אזעקה: 'יש אזעקה וחייבים לרוץ לחדר המוגן, ה' ישמור מה קורה למי שלא רץ תיכף ומיד לממ"ד', מה שמביא תבהלה גדולה ומיותרת אצל נפשותיהם הרכות והעדינות של הילדים; ואפשר גם להתנסח אחרת: 'האזעקה היא מתנה מיוחדת מהקב"ה והיא מודיעה לנו קצת לפני שהטיל מגיע; גם יש לנו ב"ה כיפת ברזל ובעז"ה היא תעזור שהטיל לא יגיע אלינו, אבל אנחנו נכנסים לממ"ד כי אנחנו סומכים על הקב"ה ומקיימים את מצוות 'ונשמרתם מאד לנפשותיכם".

הרב רוזנברג מציע לנו ללמוד מהמדיה: "אפשר לראות פעמים רבות איך הן מסגנונן את הכותרות הראשיות לפי ראות עיניהן וחפץ לבן, וכך הן מצליחות לה' שפיע באופן ישיר על דעת הקהל. מדובר באותן חדשות שהן יכולות להעביר בצורה מסוימת, אבל הן בוחרות בטרמינולוגיה אחרת ובאופן מוטה בולט לעין, וכך המידע מגיע אל הציבור ונקלט בדיוק איך שהן רוצות. כך גם אנחנו נשכיל ונדע איך להעביר את המידע הרלוונטי לאוזני ילדינו, בלי להרבות בפחדים ובבהלות, ולה' הישועה".

**האם ההורים לכשעצמם יכולים לעשות משהו כדי שהילדים לא ירגישו מפוחדים בתוך הבית או מחוצה לו?**

"הכלל הראשון בזה הוא: לא צריכים לדבר כל היום על המלחמה! אחרי הכל ולפני הכל, ההורה הוא המשענת של הילד. הילד מסתכל כל הזמן איך מנהלים אבא ואמא את הסיפור הזה. אם אנחנו כל הזמן נבוא ונעדכן פרטים על המלחמה בצורה מאוד אמוציונלית, ברור שהילד יקלוט ויקבל את המציאות היומיומית מהצורה הזאת על־ידי שאנחנו עושים אווירה מתוחה של בהלה בתוך הבית, כי כל ילד בכל גיל קולט את הדברים האלה ויהיה נאמן למה שהוא מקבל מההורים.

"לכן גם אם ההורים מתעניינים כל היום וכל הלילה בפרטי המלחמה ובחדשות הזוורמות מעת לעת, אפילו לא מתוך בהלה וחשש אלא מתוך סקרנות גרידא, מותר להם ואפילו מומלץ להם להסיח דעת לפחות כמה שעות ביום מכל הנעשה בחוץ כדי לנהל שגרה גם בתוך מלחמה, יחד עם שותפות ודאגה לצער הכלל והפרט".

**מקודם הזכרתם את חשיבות הידיעה של ההורים שיבינו כי פחדים אצל ילדים בתקופה כזו הוא דבר לגיטימי; איך אמורה להיות ההתייחסות של ההורים למצב שכזה?**

"בשדה החינוכי ישנה קשת רחבה מאוד של ילדים, משני קצוות ויש גם אמצע. ואסביר: בקצה אחד נמצא ילד חסון ובריא בנפשו, כל המאורעות עוברים לידו והוא לא מתרגש ולא מפחד. על ילד כזה אפשר לסמוך ולתת לו חופש מידע פחות או יותר, כי יש לו חוסן פנימי - או שהוא קיבל אותו בבית או שזה הטבע שלו. בקצה השני יש את הילדים הפגיעים מאוד מכל מצב כזה או אחר, אצלם התופעות של הפחד קיצוניות מאוד והם לא נרגעים; הם כל הזמן במצב דרוך מאוד ויש להם תגובות מאוד קיצוניות. ילד כזה צריך לקבל טיפול, ולא אליו אנחנו מתכוונים כרגע.

"אנחנו מדברים על ילדים רגילים באמצע: בתקופת מלחמה, טבעי שהילד יפחד ויביע את הפחד באוזני ההורים, והתפקיד שלנו הוא לאפשר לו להביע את הפחדים. בשום פנים ואופן לא להגיד לו: 'אתה לא יודע כלום! אתה סתם מפחד?!'. זהו נזק חמור מאוד, כי במצב כזה שלא רוצים לשמוע אותו ולא נותנים לו להתבטאות, הוא באמת לא יגיד יותר כלום ויתכנס בתוך עצמו.

"אם הוא שומע מההורים מילים שכאלו, הוא מרגיש אשמה של חסר דעה ופחדן שוטה, כי הרי הם אומרים לו שאין ממה לפחד, אבל במציאות הוא פוחד ואין מי שיעזור לו. לכן חשוב מאוד לאפשר לו לדבר ולהביע את עצמו, זה יגרום לו שירצה לשתף אותנו וכך נדע גם מה הוא יודע. בנוסף לכך, עצם העובדה שהוא מגיע ומספר להורים מה מציק לו ומה יושב על לבו גם יוציא ממנו את הפחד, כי כידוע חלק גדול מהטיפול בפחד הוא הוצאתו החוצה מסגור הלב, כי ההסתרה מעצימה את החרדה, וככל שמסתירים יותר ודואגים שאף אחד לא יידע ככה הפחד רק גובר והופך להיות מפלצתי. אבל ברגע שהילד משתף והוא רואה שיש אוזניים קשובות למצוקתו, זה גורם שהילד משתף את ההורים וזה עצמו חלק מהטיפול הנכון".

**האם יש הבדל בגילאים בכל הקשור לשיתוף הפרטים עם הילדים?**

"אצל הילדים הקטנים - הפרופורציה שלהם שונה לחלוטין והם יכולים לקבל את הסיפורים של המלחמה

כסוף העולם חלילה. הם לא צריכים להיכנס לפרטים אלא רק לדעת שיש מלחמה, ואנחנו לא צריכים להיבהל מהפחד שלהם כי זה בהחלט מוצדק והגיוני לפחד בגיל שלהם ובמצב הזה. הילדים הגדולים יותר – לתת מידע מאוזן על־פי הכלל הבסיסי שהוזכר לעיל, בניסוח אמוני ויהודי, בלי ערבוב רגשות והוספות של תיאורים מחרי־דים".

**האם יש הבדל בגילאים או ברמות של הילדים בכל הקשור לחרדות ופגיעות טראומתיות בזמן מלחמה?**

"יש הבדל גדול בין מי שחווה את המלחמה מקר־רוב כמו יישובי הדרום או אלו שיש להם קרובים בזירת הקרב, לבין אלו המתגוררים בערים או יישובים שכמעט ולא נשמעת בהם אזעקה ולא נשקפת סכנה קיומית מפני המלחמה. באופן אוטומטי, אלו הקרובים יותר לסיפור המלחמה הם הרבה יותר רגישים וילדים כאלה כל הזמן שומעים סיפורים וחדשות, וגם בזה יש פערים גדולים מאוד.

"תמיד ובכל אירוע יהיו את אלו שייפגעו למרבה הצער לאורך ימים, את אלו שהאירוע יעבור לצדם בלי שום משמעות. ניקח לדוגמה את הפיגוע הנורא שאירע בכניסה לירושלים עיה"ק לפני שבועיים. מדובר בתחנת אוטובוס מרכזית והיו שם עשרות בני אדם שנכחו בזמן אמת ברגעי הפיגוע. מהאירוע הזה יהיו שלושה־ארב־עה אנשים שיתאשפזו עקב פגיעת חרדה ויתמודדו עם הפגיעה הזו שנים ארוכות ל"ע; יהיו עוד ארבעה־חמישה שלא יצטרכו להתאשפז בבית החולים, אבל עדיין יסבלו שנים רבות בגלל מה שראו עיניהם והמראות המחרידים נחרטו על נפשם העדינה, עד שכל דבר קטן יזכיר להם מחדש את הטראומה הקשה הזו ל"ע; אבל יהיו גם עוד עשרות שגם הם היו בתוך קו האש אבל הם משוחררים לגמרי מכל פגע, וכעבור כמה שעות הם ממשיכים הלאה את סדר יומם ושגרת החיים".

מסיים הרב רוזנברג ונפרד מאתנו בתובנה העמוקה: "רק הקב"ה, היוצר יחד לבם ומבין לכל מעשיהם, יודע להסביר מה ההבדל בין זה לזה, מדוע הלה נפגע עמוקות לשנים רבות ואילו רעהו לא הושפע כלל מכל האירוע. כך הם פני הדברים לגבי המלחמה והידיעות הק־שות המגיעות יומיום מזירת הקרב: אי אפשר אף פעם לשפוט מישהו מדוע הוא לוקח את הדברים כל־כך קשה בעוד אחרים בכלל לא מתרגשים לשמוע את החדשות הקשות.

"מדובר בטבע אלוקי שכל אחד לוקח לעצמו את האירועים בצורה אחרת, ולכן קשה מאוד להצביע ולומר באופן ברור על גילאי הילדים, מתי מותר לספר הכל ומתי לא, כי כל ילד בנוי מנפש אחרת לגמרי, ואני מכיר מהנסיון ילדים שידיעה אחת מחרידה הרסה את המרקם הע־דין של הנפש שלהם ר"ל, ולכן על ההורים להיות מאוד זהירים בזה ולהכיר מקרוב את נפש הילד לפני העברת המידע המתבקש".

## הרב אברהם אייזנבאך: "כך נחזק את החוסן האישי"

הרב אברהם מנחם אייזנבאך שליט"א, מייסד מרכז 'מגדלור', הנחשב ליועץ חינוכי בכיר במיוחד בתחום ליווי בחורים וילדים, בהכוונתם של מרנן ורבנן גדולי וצדיקי הדור שליט"א זה למעלה מעשור, שמח להסב אתנו לשי־חה מעמיקה בעולם החינוך והנפש, לצד הכוונה פרטנית וכוללנית של הורים ומחנכים בכל הקשור לטיפול בנפש הרכה והעדינה של הילדים בתקופת המלחמה.

**איך באמת ניתן לזהות פחדים וחרדות אצל ילדים ומבוגרים? יש לכם סימנים מזהים שיכולים לסייע לגי־לוי מוקדם?**

"את הפחדים והחרדות, ובעצם את כל הנושא של המצוקה הרגשית הקיימת, אפשר לנתח לכמה מובנים", אומר הרב אייזנבאך ומפרט: "עולם החרדות והמצוקה הרגשית מתחלק לשני חלקים. יש את החרדות המגיעות מנקודה ספציפית ממוקדת, ויש את החרדות המגיעות מאווירה כללית, כמו התקופה שאנו נמצאים בה עכשיו.

"ההבדל המהותי בין שני סוגי החרדות הוא עולם ומ־לואו, מכיון שבחרדה ספציפית מדבר מסוים הרבה יותר קל לטפל בה על־ידי התמקדות בשורש הבעיה. ולדוג־מה: ילד החושש שייפול חלילה ממקום גבוה, ההתמ־קדות היא בתרגול של המוח מול הדמיון, וכך מקטינים את הדמיון מול המציאות השכלית, שהרי ייתכן מאוד שבכלל לא יגיע למקום הגבוה וממילא גם לא ייפול משם. הרעיון הוא להביא את הפציינט לידי הרחקת והדחקת הדמיון המפחיד, מול המציאות הקיימת בפועל שנכנסת לו לתוך המוח.

"לעומת זאת, חרדה רווחת כללית היא בעצם אי־בהירות ואי־ודאות מהקורה סביבנו וממה שעתיד לקרות אצלנו, כפי שכולנו זוכרים היטב את תקופת הקורונה, כשעוד לא ידעו במה בדיוק מדובר וגם כולם היו בטוחים שמדובר במושג רחוק שלא יגיע אלינו. המציאות הוכיחה את עצמה, שאנשים רבים מתוכנו נפטרו באותה תקופה ל"ע והפחד מפני הבאות היה איום ונורא. התחושה הכללית היתה: חוסר אונים ובלגן גדול!".

הרב אייזנבאך מחדד ואומר כי זה בעצם מה שקרה עכשיו בפרוץ המלחמה: "לכל אחד מאתנו יש תאוריות מסודרות בתוך הראש שכך וכך צריך להיות מתוך השׂ־גרה, ועצם העובדה שהתאוריות הללו שוכנות במעמקי המוח בצורה מסודרת משרה עלינו אווירת רוגע ובטחון.

לרוץ עם הילד למקלט

מה שאירע בעקבות המלחמה הביא לקריסת תאוריות רבות ולניפוץ אמונות ובטחונות שהיו לכולם בתוך התאים שבמוח. כל אחד מאתנו היה בטוח שאי אפשר לפרוץ את גדר המערכת, שאין מציאות לחדירת מחבלים בכמות ענקית שכזו, שאין ובלתי אפשרי לכבוש ולהרוג כל־כך הרבה אזרחים בכמה שעות ועוד לחטוף מאות שבויים לתוך עזה הנאצית.

"ופתאום, באבחת רגע אחד הכל קרס! כל מה שחש־בנו שלא יכול לקרות אפילו לא בדמיון הגדול ביותר, קרה והתרחש לנגד עינינו הנדהמות. הבעיה האמתית היא, שכך מתעורר גם ההיגיון שיש בדברים אחרים שהמוח משדר לנו בימי שגרה שהכל בסדר אתם, אבל כשא־נו מאבדים את האמון בדברים אחרים שאמורים להיות בסדר נכנס האדם לתוך אווירה כללית של חוסר בהירות ואי־ודאות, שהתרגום שלהם הוא: חרדה המשתקת אותו מכלל פעילות".

**בתקופה הזו אתם מזהים יותר חרדות נקודתיות או חרדות כלליות?**

"כולנו זוכרים איך היו נראים אצלנו הימים הראשונים של פרוץ המלחמה. אנשים הסתובבו ברחובות רק במק־רים דחופים, רובם ככולם העדיפו להסתגר בבתים, וגם אלו שיצאו החוצה היו נראים אחוזי פחד מפני הבאות, וכל רעש קטן שנשמע בחלל הקפיץ את כולם בדריכות יתירה. זו היתה האווירה הכללית בכל רחבי הארץ לאחר המכה האנושה שחטף העם כולו, ר"ל.

"לאט לאט, עם הימים והשבועות שחלפו מאז יו"ט שמחת תורה, התחיל המצב העגום להתבהר וכך המ־ציאות הקיימת התחילה להסתדר בחזרה בתוך תאי המוח. כולם הבינו שאין יותר גדר פרוצה במעבר הגבול, כבר אין מחבלים בתוך שטחי הארץ, חולקו אלפי כלי נשק לכיתות כוננות בכל רחבי הארץ, ועוד שלל דוגמאות הידועות לכולם, וכך האווירה החרדתית הגדולה שהייתה נחלת הכלל חלפה ועברה ב"ה".

הרב אייזנבאך מדגיש ומסביר את הנקודה החשובה הטמונה דווקא כעת בחלוף החרדה הכללית: "בשבו־עות הראשונים, עת כולם היו נתונים בתוך אווירת החר־רדה הכללית, היה קשה להניח את האצבע על הנקודה הבעייתית ולמצוא את שורש החרדה. במקביל לתקופת הקורונה, גם כאן היינו כולנו, ההורים והמחנכים, נתונים בתוך החרדה הגדולה יחד עם הילדים, כי אף אחד מאתנו לא ידע מה יילד יום ולאן מועדות פני התקופה. המציאות הזו הגבירה את המצוקה הנפשית אצל הילדים הצעירים, אשר בדרך־כלל בכל שעת צרה ומצוקה הם באים לחסות בצל ההורים והמלמדים, אבל כשגם המבוגרים אובדי עצות וחסרי אונים עלה מפלס החרדה והמצוקה לממדים גבוהים ומבהילים במיוחד.

"אם היינו שואלים ילדים בשבוע הראשון של המל־חמה: 'ממה אתה מפחד? תסביר לנו בבקשה מה מפחיד אותך!', היה קשה לו לבטא את עצמו במילים שיוכלו לתת לנו רקע והבנה היכן נמצא השורש הבעייתי. אבל עם חלוף החרדה הכללית והאווירה הציבורית התחילה לשוב לשגרת היומיום, הרבה יותר קל לילדים לבוא ולס־פר עכשיו מה בדיוק מפריע להם ומכניס אותם לחרדות, וכך גם לנו הרבה יותר קל לטפל ולתת את המענה המ־דויק שיפתור את הבעיה בעז"ה.

"ולכן, דווקא עכשיו בתקופה הזו בחלוף יותר מחודש מאז פרוץ המלחמה, חשוב מאוד להיות ערניים ולראות האם אכן יש חרדות ופחדים אצל הילדים סביבנו, כי דווקא בימים אלו ניתן לגלות בקלות ובמהירות את הב־עיות, וכך גם לטפל בהן בזריזות ובמקצועיות".

## לפקוח עיניים

**מה עושים במקרים של גילויי חרדה אצל ילדים וכ־מובן גם אצל מבוגרים? והאם באמת יש מענה וטיפול לכל בעיה?**

"חשוב לי להדגיש נקודה נחוצה מאוד להורים: בעבר היה חוסר מודעות לכל מיני נושאים בתחום הנפש וההתמודדויות, הורים לא ידעו לאבחן בעיות כאלו ואח־רות אצל ילדיהם, והבעיה העמיקה והחריפה עם השנים שחלפו. כיום, מאז הקמנו בס"ד את 'מגדלור' לפני מספר שנים, עברו ועוברות אצלנו מאות משפחות באופן סדיר לתכניות שיקום והכוונה פרטנית. יש כיום התעוררות ציבורית גדולה וחזקה מאוד לטפל בגילוי בעיות נפשיות בגילאים צעירים, ומיותר לציין כי ככל שהבעיה נחשפת בגיל מוקדם יותר כך גם הרבה יותר קל לטפל בה ולסיים אותה ביעילות מקסימלית".

**רבים נוטים כיום לחשוש ולהתבייש לפנות לקבל ייעוץ או טיפול. מה יש לכם להגיד להם במצב הנוכחי?**

"זו לא בושה לבוא ולקבל ייעוץ וטיפול בנושאים האלו, אנחנו בסך הכל בני אדם וזה חלק טבעי בלתי נפרד מהחיים שלנו ושל כולנו. ההורים רק צריכים לפקוח את העיניים ולראות האם יש שינוי מהותי בהתנהגותו של הילד, מה שאמור לעורר נקודה אדומה ומעקב צמוד יותר כדי לאתר את הבעיה השורשית.

"כך גם המלמדים בתלמודי התורה צריכים לבדוק ולראות האם הם מזהים מצוקה כלשהי אצל הילד בכי־תה, האם הילד מהורהר מדי והאם הוא אוכל כמו שצריך. אגב, זה לא רק אצל ילדים, אלא גם אצל בחורים וגם אצל מבוגרים, כל אחד שחושש או חרד מפני משהו שמציק ומפריע מוזמן לטיפול מקצועי שיבטיח לו בעז"ה חיים חדשים ורגועים".

**מה באמת אתם עושים כדי לטפל בבעיה ולהחיות מחדש את החיים המבורכים?**

הרב אייזנבאך מפרט ומסביר, כי שלבי הטיפול בנויים על ארבעה שלבים ומסודרים בדומה למתרחש בטיפול הגופני. בשלב הראשון: אחרי שנפתח התיק באופן מסו־דר, נעשה מיון ראשוני במטרה להבין את הנדרש וללמוד את המורכבות. בשלב השני: בניית תכנית עבודה רצי־נית המתאימה ספציפית למקרה ולפונה, באיזון מדויק של גורמי המקצוע המתאימים. בשלב השלישי: הפניה מדויקת למטפל הרלוונטי והמקצועי ביותר בהתאם לת־כנית העבודה. השלב הרביעי: פיקוח וליווי של צוות 'מג־דלור' לאורך כל התהליך ככל שיידרש, כולל כל הבעיות שעלולות להתעורר באמצע, עד לסיום הטיפול כשהמ־טופל עולה על המסלול בס"ד.

**איך באמת אנו אמורים להתמודד עם גל החרדות של התקופה הנוכחית?**

"יש כאן שתי דרכים של טיפול והן מחולקות לפן הרוחני ולפן הפרקטי. אנחנו כיהודים מאמינים בני מא־מינים יודעים היטב שהקב"ה לא מביא את האדם לידי נסיון אם לא יהיו את הכלים להתמודד אתו. אחזור ואומר זאת באופן הברור ביותר: אין תרופה יותר טובה ומועילה מהפן הרוחני! כולנו ראינו בהתרגשות את ההתעוררות העצומה שהיתה בכל שכבות הציבור הכללי (וכמובן הח־רדי) לקרבת אלוקים ולהתחברות מידית לכל דבר שב־קדושה, כשכל זה מגיע מתוך המנגנון הפנימי שיש לכל אחד במעמקי הלב היהודי, שבשעת מצוקה וחוסר אונים המנגנון הזה נדלק ושולח איתות לעשות משהו רוחני שיגן עלינו.

"ראינו כאן התגייסות של 500% של אנשים נשים וטף להכרעת המערכה על־ידי הגברת תורה וקבלות טובות בעולם, כי כולם הבינו שיש כאן קריאת קודש מן השמים להתחזק בכל מה שאפשר. כל אחד קיבל על עצמו קבלה טובה כדי לסייע לנצחון האור מול החושך, ובדיוק כמו בשפה המקבילה בצבא, שחיל התותחנים לא יכול לנצח בלי העזרה של חיל האוויר כי כל אחד צריך את הסיוע והחיפוי של זולתו, כך גם כאן כל אחד הבין שצריכים לע־צור את החיים ולעשות משהו להצלת כלל ישראל, עכשיו ומיד!".

**יש דרך ברורה ומיוחדת להרגיע ילדים במצבים שכאלו?**

"בימים האחרונים כשאני נשאל אינספור פעמים איך מסבירים לילדים את המצב ואיך מחזקים אותם בשעה קשה כזו? אני אומר תמיד: אין עשירים יותר מאתנו במה להתמודד ואיך להוריד את החרדות! האמונה הבסיסית הטבועה בדמנו לדעת כי ה' הוא האלוקים אמורה בקלות להרגיע ולתת לנו ולכולנו את תחושת ההגנה המובט־חת לנו מהשי"ת, כי לא ייטוש ה' עמו ונחלתו לא יעזוב. מנסיון: דיבורי אמונה עם הילדים ועם עצמנו יעזרו לנו לעבור את המצב בקלות וברוגע, בעז"ה".

**מלבד הגישה האמונית, שכמובן כולנו מחויבים לה ומקיימים אותה בשמחה, יש גם פן פרקטי של התמו־דדות בתקופה הזו עם עצמנו ועם הילדים?**

הרב אייזנבאך מבקש לגעת בהנחה הרווחת אצל הורים רבים, החושבים לעצמם כי אם הילד לא מגיע לדבר ולספר על החרדות שיש לו הם לא מדברים אתו על הנושא: "לדעתי אין זו גישה נכונה, שהרי כל בר־דעת יודע שעכשיו הוא מצב חרדתי כללי וזה הרבה יותר מ'בסדר' כדי לדבר על האווירה הכללית. עם זאת, אנחנו יכולים להרשות לעצמנו לדבר עם הילדים על המצב רק אם אנחנו בעצמנו ברורים ויודעים מה לענות ומה לטפל. בעצם הדיבור עם הילד על המצב, בנוסף לדיבורי הרג־עה שהכל בסדר והקב"ה נמצא אתנו וישמור עלינו, כבר פתרנו חצי בעיה.

"בל נשכח כי כל תקופה סוערת שכזו נחרטת בזכרו־נם של הילדים לאורך ימים ושנים, וכאן עלינו האחריות לראות ולוודא שהזכרונות האלו יהיו מועילים בשבילם להמשך דרכם, כשהם יגדלו וייאלצו להתמודד עם חוויות כאלו ואחרות, ויהיו להם את הכלים הנכונים לכך. כשנ־שמעת אזעקה או כששומעים בשורה לא טובה ר"ל מה־נעשה בזירת הקרב, חשוב מאוד לקבל את הדברים בש־לווה וברוגע תוך כדי הפטרת דיבורי אמונה שהכל מאתו יתברך ואין סיבה לפחד, כי עלינו לחשוב גם על הילדים שרואים את הצעדים שלנו ברגעים ההיסטוריים הללו ועוקבים אחרינו לראות ולדעת כיצד אמורים להגיב במ־צבים כאלו".

## לעשות מהלימון לימונדה

**מה אתם ממליצים לעשות בזמני לחץ ומצוקה כדי לשמור על שפיות, רוגע ושלווה?**

"העצה בזמנים האלו היא לא לאבד את העשתונות בכל מצב! אנו עוברים עכשיו סדרת חינוך שאנחנו אמו־נים עליה בימים אלו, וכמו שכל אחד בודק את הממשלה כיצד היא מתפקדת בזמני מלחמה, כך גם אנו נבדקים בזמן המלחמה איך אנחנו מתנהלים. בואו ונעשה מהלימון לימונדה... נכנסים למל"ד ברקידה של 'אהללה ה' בחיי', במקום להיכנס לתוך החדר המוגן בחרדה ובשקט של בהלה. בואו נתפוס רקידה עם הילדים בניגון 'נאר אמו־נה' בכל פעם שנשמעת אזעקה, ואז נראה עין בעין כיצד המצב כולו נהיה בהיר יותר, מאיר יותר ומרגיע יותר".

הוא נפרד מאתנו באמרתו של מורו ורבו כ"ק מרן אדמו"ר מזוטשקא שליט"א, שהתבטא לאחרונה באווירת סערת התקופה על כך שישנם רבים הנופלים לזרועות הייאוש ונכנסים ל'מרה שחורה' ההרסנית. וכה אמר הרבי: "רבים שואלים מה צריך לעשות בימים אלו, אבל הדבר הראשון הוא לדעת קודם מה לא לעשות... והדבר הראשון שאסור לעשות זה ליפול ל'מרה שחורה', כי 'מרה שחורה איז נישט קיין סחורה'...".

**האם יש לכם משנה סדורה לגבי הגילאים של המת־מודדים בתקופות לא פשוטות כאלו?**

"אחלק את הגילאים לשלושה חלקים כדי להקל על המתמודדים ולהביא את הפתרון המיוחל בעז"ה", אומר לנו הרב אייזנבאך וחותר לסיום.

**"נערים:** ילדים מבוגרים עד גיל־אי 12-13 - הם שואלים את השאלות כדי לקבל מידע ואינפורמציה מה־נעשה והנשמע בזירת הקרב, אבל אין שום ענין לחשוף אותם לכל הזוועות והמאורעות. כהורים עלינו להרגיע אותם ולתת את התחושה שהכל בסדר בעז"ה, וכשנשמ־עת אזעקה לחדד את הפן החיובי שבגלל שמחסלים את המחבלים בעזה הם משמיעים אזעקות, וכיו"ב.

"**מתבגרים:** בגיל הזה כבר קשה להסתיר מידע וגם אין צורך בכך. יש לדבר בפתיחות רגשית ולהסביר כי בה־חלט מותר לפחד ולהיכנס ללחץ, כי זה חלק מתהליך הת־קופה שכולנו עוברים כעת. עם זאת, חשוב מאוד לסדר להם את המציאות מול הדמיון, לבטל ולהסיר את המסך השחור שיש כאלו המציירים לפניהם, כביכול העולם הגיע לסיומו חלילה ועוד כיו"ב, אלא לתת את התחושה כי התקופה הזו עבור תעבור ועוד יבואו ימים טובים יותר בעז"ה.

"**מבוגרים (הורים):** כאחראים על הילדים שבבית ועל סביבתנו, טבעי שניכנס ללחץ וחרדה מפני הבאות, אבל העצה הנכונה היא להפוך את האחריות לאתגר של שליחות בתפקיד הבכיר שהוטל עלינו, לשדר כלפי חוץ שהכל בסדר ולא להשרות בבית אווירה של פאניקה וחו־סר אונים ח"ו, כי הנזק הוא גדול מאוד". //