

בס"ד

שלום וברכה,

בעקבות האירועים במירון ערב שבת קודש פרשת אמור, אנו מבקשים להעביר מסר זה מהשירות הפסיכולוגי בעיריית ירושלים:

בשעות אלו עסוקים רופאים ברפואת הגוף, בטיפול בנפגעים באירוע במירון. גם לכם כרבנים והורים תפקיד חשוב ביותר בשעות אלו עבור רפואת הנפש של הילדים בקהילותיכם ובמשפחותיכם. אנו יודעים כי ישנה חשיבות רבה לבצע התערבות קצרה עם ילדים בתוך היוםניים הראשונים לאחר אירוע חירום קשה, זאת בכדי למנוע מהילדים לפתח חרדות ופוסט-טראומה בעתיד. אמנם ישנו קושי לדבר עם ילדים על אירוע קשה כל כך. עם זאת, הניסיון מורה שאם לא מדברים עם ילדים ישירות על אירועי חירום מפורסמים הם שומעים עליהם קרעי מידע מחברים וממקורות שונים, והדבר עלול לעורר בהם בלבול וחרדה גדולים אף יותר. חשוב שהמבוגרים שמדברים עם הילדים יודאו שהם עצמם מדברים מתוך רוגע ושהם פנויים לדבר עם הילדים כדי שהילדים יקבלו את המסר שמקשיבים להם בנחת ולא תתעורר בהם עוד חרדה ודאגה.

להלן שלושת השלבים אותם חשוב לבצע עם ילדים בכדי לספר להם על האירוע הקשה באופן מותאם ובריא רגשית. שלושת השלבים בהתערבות מתחילים באות א', וסימנים א.א.א. והם: אינפורמציה, איורור, ארגון מחדש.

שלב ראשון בהתערבות: אינפורמציה, כלומר מידע

חשוב לתת לילדים מידע ברור ולספר לילדים על האירוע באופן מסודר שמתאים לגיל הילד – בסיפור עם התחלה אמצע וסוף.

מומלץ לומר להם כך:

ילדים, לפעמים זה מאוד מחזק להיות ביחד עם קהל גדול ולקיים מצווה ברוב עם. לכן יהודים רבים הולכים למירון בליל ל"ג בעומר מכל הארץ... במיוחד שאז ישנה סגולה להגיע להילולא של התנא רבי שמעון בר יוחאי. אבל גם כשהולכים יחד בקהל גדול צריך לשמור על הבטיחות, כדי שלכל אחד בקהל יהיה מקום נוח ובטוח. אתמול הרבה יהודים נסעו למירון לקבר של רבי שמעון בר יוחאי ושמחו בהדלקות הרבות. לצערנו קרה אסון. חלק מהאנשים נדחסו אלו לאלו ונפגעו. עדיין אין לנו פרטים מלאים כמה נפגעו, אבל נדע יותר ביום-יומיים הקרובים ואז נדבר שוב. חשוב לזכור שבאמת חשוב לקיים מצוות ברוב עם ובשמחה, אבל חשוב גם לקיים השתדלות לשמור על הנוחות והבטיחות של כולם. מי שהשתתפו בהילולא במירון חוזרים עכשיו הביתה. האירוע נגמר ואין עכשיו כבר יותר סכנה שיפגעו אנשים.

שלב שני בהתערבות: אוורור רגשי, כלומר ביטוי של רגשות. חשוב לשאול את הילדים איך הם מרגישים לגבי מה שסיפרתם להם ומה הם חושבים. הדבר החשוב ביותר בשלב זה הוא לומר שכל תגובה רגשית היא נורמלית. כלומר, לומר להם שאיך שהם מרגישים זה מאוד הגיוני ומועיל, ושהרבה פעמים אנשים מרגישים כך. כמו כן חשוב לומר שאנשים שונים מרגישים אחרת וגם יכול להיות שהם ירגישו אחרת בהמשך ושזה מאוד הגיוני ושיש בלבב איש מקום לכל הרגשות וחשוב גם לבטא את הרגשות ולהביע אותם

שלב שלישי בהתערבות: ארגון מחדש. לחשוב עם הילדים מה כדאי לעשות עכשיו. אולי לעזור למישהו? אולי לצייר ציור לחולים ואולי ללמוד משהו לרפואה ולעילוי נשמה. במצבי חרום חשוב ובריא שאנשים יפעלו. כדאי לעודד עשייה שקשורה לאירוע (סיוע לשכנים, תפילות וכיו"ב) וגם עשייה שאינה קשורה לאירוע (עבודות בית קלות, משחק עם אחים צעירים), לפי מה שמתאים לילד.

חשוב להיות ערניים ולשים לב אם ילדים מתקשים לשמור על שגרה של לימודים, משחק, אכילה ושינה, וחשוב להעביר לילדים את המסר שהמבוגרים עומדים לרשותם ככל שנדרש. בכל מקרה שאתם מרגישים צורך להתייעץ עם איש מקצוע אתם מוזמנים לפנות לצוות החינוכי במסגרת, או לתחנת השרות הפסיכולוגי במספר 02-5456830/1/2

בשורות טובות!