

הספר שלי על הפיגועים

ספר פעילות מודרכת לילדים, משפחות ומורים

מקור פשוט וישיר לעידוד ביטוי בריא,

למידה והתמודדות

מחברים:

ד"ר גילברט קלימן

ד"ר אדוארד אוקלן

ד"ר הרייט וולף

ד"ר מרב מילוא

איורים:

אן קוניוקי אוקלן, אחות (CPCC)

הלן מאור

תוכן עניינים

| | |
|-------|--|
| 3 | מדריך להורים ומורים |
| 4 | הקדמה |
| 5 | מתן "ת.ק.ו.ה" לילדים להתמודדות עם משבר |
| 6 | כיצד להתחיל |
| 6 | הגיל הרך |
| 7 | ילדים עד גיל ביה"ס |
| 7 | ילדים בגילאי שש עד אחת עשרה |
| 7 | ילדים בני אחת עשרה ומעלה |
| 8 | אם שכלת קרוב/ת משפחה |
| 8 | לך המבוגר/ת או המתבגר/ת |
| 8 | שימוש כמשפחה |
| 8 | שימוש על ידי מורים |
| 9 | שימוש על ידי מטפלים |
| 9 | שימוש באיורים |
| 10 | מדריך לילדים ולמתבגרים |
| 10 | למה ללמוד על פיגועים? |
| 10 | על מלחמה |
| 11 | על טרוריסטים |
| 11 | להיות חזקים מול הטרור |
| 12 | מדוע יש מחבלים מתאבדים? |
| 12 | השימוש בחוברת זו |
| 13-67 | הספר שלי על הפיגועים |
| 68-70 | חידון |
| 74 | הצעות קריאה |
| 75 | רשימת מקורות תמיכה |
| 76-77 | בריאות הנפש של הילד |
| 78-79 | מי כתב ספר זה? |

איורים לצביעה

| | |
|----|------------------------------|
| 20 | פיגוע באוטובוס |
| 22 | פיגוע ליד בנין מגורים |
| 26 | פיגוע במסעדה |
| 28 | אמבולנס ליד חדר מיון |
| 29 | פצועים בחדר מיון |
| 31 | תחושות פחד |
| 34 | בדיקה ביטחונית בכניסה לקניון |
| 35 | בדיקה ביטחונית במחסום בדרך |
| 37 | ילד חולם |
| 43 | פיגוע בבנייני התאומים בארה"ב |
| 44 | מפת העולם |
| 47 | ילדה בוכה |
| 49 | חיילים על טנק |
| 51 | פרידה מאבות שיוצאים למילואים |
| 56 | מרגישים טוב יותר |
| 64 | צפייה בטלוויזיה |

מדריך להורים ומורים

הקדמה

חוברת זו נועדה לעזור להורים ולמורים לעזור לילדיהם ולתלמידיהם. אם הנך מתבגר או צעיר הקורא טוב, תוכל להשתמש ברוב החוברת בעצמך. החוברת תעזור לילדים ולמבוגרים לדבר על טרור, מלחמה ושלום. יש בה ציורי המחשה לשימוש עם ילדים מגיל הגן עד ביה"ס התיכון. ההקדמה לחוברת נכתבה בלשון זכר כדי להקל על רצף הקריאה. חוברת זו מיועדת, כמובן, לבני שני המינים.

החברה הישראלית מתמודדת כבר מעל שנתיים עם אירועים קשים ומלחיצים. מאז פרוץ אינתיפדת אל אקצה אנו עדים למעשי אלימות הולכים וגוברים. זו מלחמה מסוג חדש, מלחמה בה אין "חזית" ו"עורף". ישראלים שומעים כמעט מדי יום על פיגועים או ניסיונות פיגוע. אנו שומעים על נפגעים, הרוגים, ולוויות. לרבים מאתנו התנסות אישית, או הכרות עם מישהו שנכח בפיגוע. לא נראה סוף קרוב ל"מצב". ישראלים יודעים שיהיו עוד פיגועים, אולם לא ידוע היכן ומתי. מצב זה של חיים בצל הטרור, חוסר הוודאות לגבי העתיד, והחשש המתמיד מפיגועים הוא מעמסה כבדה על כולנו.

ילדים זקוקים לעזרת מבוגרים כדי להתמודד עם האירועים האלימים והמסובכים הללו. צפייה חוזרת ונשנית בטלוויזיה, כאשר הילדים לא פעילים ומפוחדים יתר על המידה, טומנת בחובה סכנה. המטרות של ספר זה הן שילדים יתחזקו וילמדו עוד על רעיונותיהם ורגשותיהם לגבי טרור, מלחמה ושלום. המחברים מעוניינים לעזור לילדים להתמודד עם דאגותיהם ופחדיהם, ולסייע להם לחשוב על דרכים בהן הם ואחרים יכולים לנקוט כדי לפתור בעיות בדרכי שלום. השימוש בספר זה יכול להפוך סיטואציה שעלולה להיות טראומטית ללמידה בונה ולחוויה של התמודדות. הספר מציע לילדים מדריך ומבנה פיזי לארגון ולעידוד חשיבה בונה לפתרון בעיות בין אנשים, בעזרת משפחותיהם, מוריהם ובני כתתם. למחברי הספר ניסיון אישי ומקצועי רב שנים עם אסונות לאומיים, ועם תגובות ילדים לאסונות אלו. ניסיון שהחל עם מחקר על תגובות ילדים להתנקשות בחיי קנדי, נשיא ארה"ב, ב-1963.

החוברת מבוססת על גישה פסיכולוגית ידועה של עזרה עצמית. היא מעודדת ילדים ללמוד עובדות נוספות לגבי טרור, מלחמה ושלום, וכן על הרגשות והערכים שלהם. היא מיועדת לילדים בשלבי התפתחות שונים וכוללת מדריך להורים, למורים, וילדים עצמם. יש בה יומן לרישום רעיונות ורגשות, מקום לתמונות ולמאמרים, איורים לצביעה ולדין, חידון על מלחמה ושלום, רעיונות לפעילויות, ביבליוגרפיה, רשימת מקורות תמיכה, ושאלון בריאות נפשית לילדים לאיתור ילדים הזקוקים לעזרה נוספת. הספר יכול לשמש ילדים בגילאים שונים באופן עצמאי, עם משפחתם, בכיתה בקבוצות ועל ידי אנשי בריאות הנפש כחלק מהטיפול.

מתן "ת.ק.ו.ה" לילדים להתמודדות עם משבר

ערכה של התמודדות אקטיבית ידוע היטב. בעת אסון או זעזוע בקהילה, כמו במלחמה, ילדים מתפקדים טוב יותר כשנותנים להם "ת.ק.ו.ה." הכוונה היא שילדים זקוקים לעזרה שתאפשר להם: "תמיכה מקבוצת הגיל וממבוגרים", "קומוניקציה כנה" "ומותאמת להתפתחות", ו"התמודדות פעילה". חוברת זו נערכה על ידי הורים ואנשי בריאות הנפש כדי לעזור לילדים לפתח תחושת שליטה על הרגשות והלמידה שלהם בעת משבר. כאשר התנקשו בחיי הנשיא קנדי באמריקה, בבתי ספר שעודדו דיון על המשבר התלמידים תפקדו טוב באופן ניכר מאלו שלמדו בבתי ספר בהם נמנעו מדיון. בעקבות מחקרו על אסון זה, קליימן (1995, 1980, 1968) פיתח את גישת ספר ההיסטוריה האישי (ראה: www.cphc-sf.org) שנמצא יעיל בשימוש עם ילדים שעברו טראומה במשברים משפחתיים. הגישה אומצה בחוברת זו לשימוש במשבר הלאומי הנוכחי. שיטה זו שימשה בהצלחה באסונות קשים: אחרי רעידת האדמה בסן פרנסיסקו באוקטובר 1989 ("הסיפור שלי על רעידת האדמה"), השרפה בסנטה ברברה ביוני 1990 והשרפה בחלק המזרחי של מפרץ סן פרנסיסקו באוקטובר 1991 ("הסיפור שלי על השריפה"), סופות הטורנדו ההרסניות באביב 1990 במדינת אילינוי ("הספר שלי על הטורנדו"), מלחמת המפרץ ב-1991 ("הסיפור שלי על המלחמה"), המלחמה בבלקנים ב-1999 ("הסיפור שלי על קוסובו"), ובהתקפת הטרור האחרונה על בנייני התאומים בניו יורק ועל הפנטגון בווישינגטון בספטמבר 2001 ("הספר שלי על ההתקפה על אמריקה").

מעשי הטרור והמלחמה האחרונים יכולים לשמש כמשבר התפתחותי לילדים, זרז שיכול לעורר צמיחה ולמידה, או לחץ שיוצר חוסר וודאות וחוסר ביטחון. ילדים זקוקים למערכת תומכים שתתן להם כוח להתמודד עם נושאים כמו טרור, מלחמה ושלום.

טרור ומלחמה קורים כאשר אומות מאמינות שאינן יכולות לפתור את בעיותיהן ללא אלימות. הישרדות עולמנו תלויה בכך שכולנו נחשוב על דרכים בהן אנשים ומדינות יכולים לשתף פעולה ולדבר במקום להלחם. יתכן ועתידנו תלוי ביכולתנו ויכולת ילדינו להתמודד בתשומת לב עם נושאים אלו.

חוברת זו בנויה היטב לתת עזרה ראשונה נפשית לך ולילדים שאתה מכיר, אוהב, ומלמד. אתה נמצא במצוקה קשה, ממש כמו ילדיך ו/או תלמידיך. המטרה שלך לשימוש בחוברת זו בודאי זהה לשלנו. ברצונך לנסות לעזור לילדים לשנות סיטואציה כאוטית ואפילו טראומטית לחוויית התמודדות לימודית מובנית. ניתן לטפל בפחדים של ילדים על ידי פעילויות משותפות של מבוגרים וילדים המעודדות דיון וארגון הידע.

כיצד להתחיל

1. קרא את כל החוברת בעצמך לפני הילד או התלמיד, אם הם צעירים מגיל עשר או אחת עשרה.
2. הקרא את "המדריך לילדים ולמתבגרים" לאלה שלא יכולים לקרוא אותו בעצמם, וענה על שאלותיהם.
3. ציין בפני ילדך או תלמידך שהטרור הזה והמלחמה הזו הם רגעים חשובים בהיסטוריה. זהו זמן שייזכר על יד המשפחה והעולם כולו. הם יכולים להיות חלק מההיסטוריה. הם יכולים לעזור לשמור עדות על כך בחוברת זו. יתכן שבעוד שנים אנשים יגלו את החוברת, וזה יעזור להם להבין יותר טוב מה קרה.
4. היה גמיש בעבודתך עם הילד. עבודה על החוברת עשויה לקחת כמה שבועות. לא צריך להשלים את כל החוברת בשביל שתעזור. לעולם אל תכריח ילד להתמודד עם חלק של החוברת בניגוד לרצונו. אפשר לכל ילד לבחור על אלו חלקים מהחוברת לעבוד ומתי להפסיק – גם אם החוברת לא הושלמה. בדרך כלל עדיף לא לעבוד על החוברת לפני השינה.
5. יש לכבד את ההתנגדות של ילד לעבוד אתך. ראה את שאלון בריאות הנפש בסוף החוברת.
6. למטפלים: דעתנו היא שמחלימים מלחצים קשים על ידי כך שרוכשים מיומנויות ופרספקטיבה, ממשיכים לחיות, ושמים את הדברים בהקשר. לעולם לא צריך להתעקש על חזרה על הזיכרונות הכואבים ביותר. ראה את הכתבה של המחבר הראשי מפברואר 1999: "Unifying New Theory of Posttraumatic Stress Disorder" ב-Scientific Bulletin באתר האינטרנט: www.cphc-sf.org. זכור עד כמה חשוב לעזור לילדים תחת לחץ לראות ולזכור את עולמם באופן רחב ולא רק דרך הפרספקטיבה הצרה של הזיכרונות הטראומטיים החוזרים.

הגיל הרך

מילדים עד גיל שלוש אין לצפות להשתתפות מילולית רבה. אך בני שנתיים שלוש יכולים לצבוע תמונות עם עזרה. נסה לאפשר לילדים הצעירים להיות נוכחים כשילדים בוגרים יותר עובדים אתך.

תחושת דאגה ואהבה משפחתית, חשיבה ועבודה משותפת על משימות רוחניות ורגשיות מסייעות לתינוקות וילדים צעירים בתקופות לחץ.

ראה את הפרק על שימוש באיורים עם ילדים בגיל הרך להנחיה נוספת.

ילדים עד גיל ביה"ס

ילדים בגילאי שלוש עד שש יש לאפשר הרבה צביעה. תרצה אולי להקריא לו חלק גדול מהחוברת, אך כדאי להשתמש במילים פשוטות יותר שהוא מבין. תן לילד לבחור את הנושאים על ידי הקראת הכותרות ושאלתו על מה הוא בוחר לעבוד קודם. החידון לא מתאים לגיל זה.

תוכל לעזור לילדים בגיל זה לצייר. רשום את תשובותיהם ועודד אותם להמשיך. מלא תפקיד של מזכיר-מתעד, בניסיון לדובב את הילד תוך מתן עידוד. כתוב בדיוק מה הילד אומר ללא שינוי התחביר. קח את הזמן. על תתעקש שהילד יענה. יכול להספיק לו לדעת שאתה חושב שניתן לדבר על הנושא במילים במקום שהוא יחווה את הפחדים והתסכולים לבד.

ילדים בגילאי שש עד אחת עשרה

עם ילדים בגילאי שש עד אחת עשרה ניתן להשתמש ברוב החוברת. יתכן שתופתע עד כמה הילד יכול להבין. אפשר לו לקבוע את הקצב. באופן כללי נסה לעבוד על כל החלקים לאורך תקופה של ימים או אף שבועות, אך תן לילד לבחור על מה לעבוד קודם. אל תתעקש על הקראת קטעים שהילד (בכל גיל) לא רוצה לקרוא. עודד אותו להשתמש במספר מצומצם של גזרי עיתון (כתבות או תמונות – עזור לו לבחור). עזור לו להדביק אותם בחוברת.

לכל הפחות בקש מהילד לצבוע את האיורים בזמן שתתן לו תמיכה.

חלק מהילדים יעבדו על החוברת עם הפסקות תוך תהליך התחזקותם. לילדים הקרובים יותר לאסון או לטרגדיה ייקח שבועות או אף חודשים, והם יוכלו להשלים חלקים קשים בזמן מאוחר יותר.

ילדים בני אחת עשרה ומעלה

רוב בני האחת עשרה ומעלה ירצו לעבוד על החוברת בעצמם, אך אנו ממליצים שתשתתף ותיתן עזרה מפעם לפעם. ילדים אלה יכולים למצוא מידע ותשובות בסוף החוברת, לבדוק את מצבם הנפשי בעזרת השאלון, ועשויים לתת עצות שנשמעות כמו של מבוגרים על דרכים לעזור לקהילה ולעצמם לחזור לשגרה! הייה פנוי לשמש כמחסום מפני פחד מציף, כמקור תנחומים, וכאוזן קשבת לילד או למתבגר. עזור למצוא מידע נוסף ותשובות לשאלות. שתף אותו בתגובותיך במילים, בזהירות. נסה לא להראות לא מסוגל, חסר תחושה, דומם, לא פנוי, או נסוג רגשית.

אם שכלת קרוב, או אם מישהו ממשפחתך נפצע

הילדים שלך עשויים להפיק תועלת מייעוץ מונע ראשוני. ניתן להשיג עזרה דרך קבוצות תמיכה ושירותי בריאות הנפש. ניתן למצוא רשימת שירותים בספר הטלפונים תחת "בריאות הנפש". ראה רשימה בסוף חוברת זו.

לך המבוגר או המתבגר

גם מבוגרים עשויים למצוא ששימוש בחוברת זו יכול לעזור להם להבין ולהתמודד עם חוויותיהם בצורה טובה יותר. אתה יכול להוסיף את שאלותיך ולענות על שאלות הילדים. יתכן ותמצא שציור או צביעה של סצנות יכולים לעזור לך להרגיש יותר רגוע, לזכור את החוויות ולשלוט בהן. יחד עם תשובות לשאלות "למידה על פיגועי טרור", בסוף החוברת יש רשימת קריאה לילדים ולמתבגרים וכן רשימת מקורות תמיכה. גופים שונים יוכלו להיעזר במתנדבים מבוגרים ומתבגרים.

לבסוף, שאלון הבריאות הנפשית נותן מושג על התנהגויות מדאיגות בילדים או תלמידים בעת טרור, מלחמה או אסון, והיכן לבקש עזרה אם ילדים זקוקים לחיזוק נפשי.

שימוש כמשפחה

אחת הדרכים היעילות לשימוש בחוברת זו מערבת עבודה משותפת של הורים, אחים ואחיות. ככל שתתחילו מוקדם יותר – טוב יותר.

כל ילד יכול לעבוד באופן אישי על אותן שאלות (כל אחד בחוברת שלו או על דפים נפרדים). חברו את כל הדפים יחד למפעל משפחתי "הספר שלנו על הפיגועים". כשילדים רבים עובדים על חוברת אחת, תורמים את תגובותיהם, כל אחד יכול לחתום את שמו. העיסוק ב"הזכרות משותפת" יכול לאפשר לילדים להרגיש בטוחים יותר כשהם עובדים על מפעל משותף בהנחייתך. זה גם יכול לצור קרבה גדולה יותר בין בני המשפחה.

שימוש על ידי מורים

מורים יכולים להשתמש ב"ספר שלי על הפיגועים" בכיתות, כשילדים עובדים על הפרויקט באופן אינדיבידואלי או בקבוצות קטנות עם עזרת המורה. זו יכולה להיות דרך יעילה לעודד למידה על מלחמה ושלום ועידוד אחדות של הקבוצה, מה שהוכח כעוזר למבוגרים וילדים להתמודד עם אסונות. אם המטרה היא לזהות ילדים הזקוקים לעזרה נוספת, השתמשו בשאלון הבריאות הנפשית בסוף החוברת. ניתן להיעזר ביועץ או בפסיכולוג בית הספר.

שימוש על ידי מטפלים

תרפיסטים יכולים להשתמש ב"ספר שלי על הפיגועים" בטיפול אינדיבידואלי, משפחתי, או קבוצתי, כתוספת לטיפול בילדים או במבוגרים הסובלים מתסמונת פוסט טראומטית, דיכאון, או מהפרעת הסתגלות בעקבות טראומה אישית כתוצאה מפיגוע. ראה אתר האנטרנט: www.cphc-sf.org או שלחו דואר אלקטרוני ל- edith.lee@cphc-sf.org.

שימוש באיורים

האיורים בחוברת יכולים לעזור למשפחות, למתבגרים ולילדים במגוון דרכים לחיזוק התמודדות נורמאלית.

ילדים קטנים (גילאי שנתיים עד ארבע), ילדים שחוו טראומה קשה, וילדים עם לקויות למידה או ילדים עם העדפה לתקשורת ויזואלית, יכולים לצבוע את האיורים בעזרת מבוגר כדי לקבל שליטה לא מילולית בפחדיהם. האיורים יכולים לשמש גם נקודת פתיחה לדיון פורה על האירועים שבאיור.

מבוגרים וילדים ש"מוצפים" בעצב, הבזקים לאחור, זיכרונות וחרדה, שנחרדים בקלות, או שסובלים מבעיות שינה או מחלומות בלהה, עשויים לחוש שתהליך צביעת דימויים מהאירועים מועיל להם. אנחנו מציעים שיתחילו בצביעת איורים הרחוקים עד כמה שאפשר מהחוויה האישית שלהם ואז יעברו לאיורים קרובים יותר ויותר לחוויה שלהם.

בני משפחה יכולים לעבוד על איורים יחד, כשכל אחד צובע חלק. זה עשוי לאפשר לנוכחים להרגיש פחות מבובלים מהאיורים שלפניהם, תוך שליטה משותפת, ולהרגיש רגועים יותר כשהם נזכרים ברגשותיהם מזמן הפיגוע.

האיורים יכולים גם לשמש נושאים לדיון. זה עשוי לעזור לילדים שנשארים חסרי תחושה או שמתקשים להעביר את פחדיהם במילים, להיזכר ולחוות מחדש. לדוגמא, הורה יכול לשאול על האיור: "מה מרגיש הילד הזה?" או "מה קורה באיור?". לעיתים קרובות ילדים יכולים להגיב על ידי תיאור רגשות אדם אחר, כשאינם יכולים לדבר על עצמם. האיורים יכולים גם לשמש כפעילות מעודדת שליטה על ידי כך שיתבקשו לצייר מה הילד או המשפחה יכולים לעשות, או איך תראה התמונה כשהיה שלום.

מדריך לילדים ולמתבגרים

למה ללמוד על פיגועים?

פעולות טרור ומלחמות קרו לאורך כל ההיסטוריה בכל רחבי העולם. ידיעה על פעולות הטרור בישראל עשויה לעזור לכם להבין יותר ולהרגיש בטוחים יותר. בזמן התקפות טרור, מלחמות, ואסונות אחרים, אנשים יכולים להסתייע על ידי קבלת הבנה רחבה ועל ידי שיחה עם אחרים על דאגותיהם. זה מאפשר הגברת שליטה על רגשות. יתכן שחלק מרעיונותיך יכולים לעזור לאנשים ללמוד לחיות בשלום בעתיד.

על מלחמה

מלחמה היא דבר איום. אנשים נפצעים ונהרגים, בתים, בתי ספר, ומבנים אחרים נהרסים. זיהום ממלחמות, כמו שפיכות שמן, עשן משרפות ענק, או נפולת גרעינית עלולים לפגוע בעתיד כדור הארץ. גברים, נשים וילדים עלולים להיפגע מהתרסקויות, פיצוצים, פצצות, טילים, כדורים, גז רעיל, חיידקים, קרינה וכלי נשק אחרים. אנשים רבים עשויים להיבהל.

המנהיגים שלנו צריכים לקבל החלטות קשות מאוד. הם עשויים להחליט שבשל סיבות מאוד חשובות הצבא שלנו צריך להילחם, למרות שזה נורא. העבודה שלהם היא להחליט אם סיבות אלה טובות מספיק כדי לסכן חיי אדם.

לעיתים אין ברירה ואנו חייבים להגן על עצמנו מהתקפות של מדינות אחרות. במלחמה הנוכחית אנחנו צריכים להגן על עצמנו מפני התקפות של טרוריסטים.

לילדים רבים יש הורה, בן משפחה, או מכר שנהרג או נפצע. יתכן שילדים אלה מאוד מודאגים ומתגעגעים מאוד למישהו.

לעיתים ילדים מתקשים ללמוד, לישון, או שיש להם חלומות רעים בזמן אסון או מלחמה. הם אולי פוחדים ללכת לבית הספר, או שיש להם כאבי ראש או כאבי בטן בגלל הדאגות שלהם. יתכן שיש להם קושי להיות מרוכזים בבית הספר והם אולי אפילו לא יודעים שמוחם עסוק בפיגועים במקום בשיעורים. הם עשויים להיות עצובים ולבכות בקלות ולרצות להיות קרובים לאבא או לאמא שלהם. יתכן והם כועסים ומסתבכים בצרות או בקטטות מפני שהם כל כך מודאגים. ילדים יכולים להרגיש מאוד לא בטוחים. הם עשויים להתגעגע למישהו שהם אוהבים ולדאוג שמישהו רע יקרה להם. הם עשויים להרגיש עצובים מאוד אם משהו רע באמת קרה.

חלק מהילדים אפילו לא יודעים שהם מודאגים בגלל הפיגועים והמלחמה. יכול להיות שקשה להם לחשוב על מה שקרה. ילדים אחרים אולי חושבים על דברים רעים שהם מעדיפים לא לחשוב עליהם בכלל, במיוחד כשחדשות בטלוויזיה או ברדיו מזכירים להם אותם, או אפילו כשהם רואים שומרים, חיילים, שוטרים, או אנשי מגן דוד אדום.

אבל זה גם נורמאלי לא להיות מודאגים. ילדים רבים לא נהיים מודאגים ונשארים שמחים.

על טרוריסטים

לרוע המזל, טרור נפוץ בעולם. זו דרך קיצונית של שימוש באלימות להשגת מטרות פוליטיות או דתיות. טרוריסטים מתחבאים ואז מפתיעים אנשים על ידי שימוש בפצצות או בדרכים אחרות כדי לפגוע באנשים, במקום להשתמש בחיילים שילחמו בחיילים של מדינה אחרת. הם עלולים לנסות להרוס מבנים חשובים או סמלים חשובים כמו שהיה בארה"ב (בנייני התאומים בניו יורק או הפנטגון בושינגטון). הם מנסים להרוג גם אנשים שאינם בצבא. לא תמיד יודעים מי אחראי לפיגועים, וגם כשיודעים לעיתים קשה להלחם באחראים לפיגועים מבלי לפגוע באזרחים שאינם מעורבים בטרור.

"טרור" משמעו "פחד וחוסר אונים". טרוריסטים מנסים להפחיד אנשים עד כדי כך שיעשו מה שהטרוריסטים רוצים. הם כמו בריונים המנסים לפגוע בילדים כדי להשיג משהו. בדרך כלל הטרוריסטים מרגישים שיש להם סיבה לרצות לעשות זאת. הסיבה יכולה להיות קנאה, נקמה, או שליטה באנשים אותם הם מפחידים. הם גורמים לפחד על ידי ירי על המון, תקיפת אנשים בבניינים בעזרת פצצות, והתרסקות עליהם בעזרת משאיות או מטוסים.

עתה בישראל אנו עדים לגל טרור שלא היה כמותו. הטרוריסטים משתמשים בדרך חדשה - טרוריסטים מתאבדים. טרוריסט מתאבד הוא אדם שרוצה להרוג כמה שיותר אנשים על ידי כך שהוא מפוצץ את עצמו בתוך קהל. טרוריסט מתאבד אינו מבחין בין חיילים לאזרחים. טרוריסטים אלה מנסים להרוג כמה שיותר אנשים - כולל ילדים נשים וזקנים.

להיות חזקים מול הטרור

כבר יש לנו כמה וכמה גיבורים שהיו חזקים מול גלי הטרור האחרונים. כמה שומרים במסעדות וכמה נהגי אוטובוס היו ערניים, גילו טרוריסטים בעוד מועד והצילו חיי רבים. השוטרים והחיילים שלנו עושים עבודה חשובה מאוד ושומרים עלינו. הם הצליחו למנוע מטרוריסטים לבצע פעולות טרור שונות.

ישנם דברים שיכולים לעזור לילדים להיות חזקים אל מול הטרור. בדרך כלל עוזר להם לחשוב על הרגשות והרעיונות שלהם לגבי האירועים בחדשות, ולגבי מלחמה ושלום. מלחמות פורצות כשאנשים ומדינות לא יכולים לפתור את הבעיות שלהם מבלי להלחם. לילדים עוזר להתמודד עם הפחדים שלהם וגם לחשוב איך אנשים ומדינות יכולים לשתף פעולה בצורה טובה יותר ולדבר במקום להפחיד ולהלחם אלה באלה.

ישנן שאלות רבות למחשבה, אבל ההתגברות על הפחד והשגת שלום לא קלות או פשוטות. מבוגרים וילדים צריכים לחשוב על כך הרבה ולעבוד קשה בשביל אחווה ושלום. זו הדרך היחידה בה עולמנו יהיה מקום בטוח יותר ושמח יותר.

מדוע יש מחבלים מתאבדים?

על שאלה זו קשה אפילו להתחיל לענות. מדוע אנשים בוחרים להרוג את עצמם כדי להרוג כמה שיותר אזרחים חפים מפשע? לא נוכל לתת פה תשובה מספיק טובה. רק נציין שהשפעת תפיסות דתיות, האווירה החברתית, ותנאי החיים כנראה משחקים כאן תפקיד. ההיסטוריה של עמים באזור זה, שנקרא המזרח התיכון, מורכבת מאוד. עשרות השנים האחרונות במצרים, ירדן, לבנון, סוריה, ישראל, וברשות הפלסטינאית רצופות מלחמות ופעולות טרור. גלי הטרור האחרונים אינם חריגים עבור תושבי ישראל כמו שפיגועי ה-11 בספטמבר היו בשביל תושבי ניו יורק. הצטברות מעשי הטרור בישראל ארוכה וקיצונית יותר, אבל שונה מאירוע בודד בקנה מידה גדול. ישראלים ופלסטינאים בעלי דעות פוליטיות שונות נותנים פירושים שונים לגמרי לאותם אירועים, ובטוחים שהם צודקים. רגשות חזקים אלה גורמים לתחושה שהשלום רחוק. ההיסטוריה הלא רחוקה כללה ניסיונות שלום כמו באוסלו בנובמבר 1993, וכן בקמפ-דויד בארצות הברית ב-2000. כל הניסיונות כשלו עד כה.

השימוש בחוברת זו

שיחות עם מבוגרים או עם ילדים בגילך על הרגשות והפחדים שלך ועל מה שקרה יכולים לעזור לך להגיש טוב יותר. גם ללמוד יותר על מה שניתן לעשות כדי לסייע לאחרים בזמן מלחמה יכול לעזור. אולי תוכל ללמוד יותר על דרכים לשתוף פעולה ופתרון בעיות בדרכים לא אלימות.

השימוש בחוברת זו יכול לעזור לך לדבר עם אחרים, ויתכן ויעזור לך בדרכים אחרות. על ידי כתיבה או ציור על מה שאתה זוכר, מה שאתה חושב ומרגיש, תוכל לחוש חזק יותר. תוכל לתת את העדות שלך על מה שקרה.

בין אם אתה יכול להשתמש בחוברת זו בעצמך או בעזרת הורה או מורה, תוכל להרגיש חזק יותר ותלמד יותר. אולי תוכל לעזור לאחרים, אם תשתף אותם במה שלמדת.

- עיין בחוברת והתחל במקום שתבחר.
- מלא כמה שיותר מקומות ריקים.
- בקש עזרה אם אתה צריך להבין שאלות או לכתוב תשובות.
- נסה לצייר או לצבוע את האיורים שבספר.
- תוכל לחבר לספר דפים נוספים – עם תמונות, חיבורים, או סיפורים על דברים טובים שאנשים עשו לך או לאחרים.
- ענה על שאלות החידון אם אתה יכול. קח את הזמן שלך. אתה יכול לדלג על כל דבר שגורם לך להרגיש מודאג ולחזור אליו בשלב מאוחר יותר.
- זכור שעליך לדבר עם מבוגר אם אתה מרגיש מודאג, ולשתף אותו במה שלמדת.
- כדי ללמוד יותר על דרכים להתגברות על טרור, להפסקת מלחמות, לעידוד תהליך שלום, עזרה לנפגעים, האומות המאוחדות, או המזרח התיכון, פנה לספריה המקומית, והשתמש ברשימת הקריאה המוצעת בסוף החוברת.

הספר שלי על הפיגועים

הנה תמונה שלי או ציור בו ציירתי את עצמי

הספר שלי על הפיגועים

נכתב על ידי _____ (שמי)

התחלתי חוברת זו ב _____.

סיימתי חוברת זו ב _____.

עזר/ה לי לכתוב חוברת זו. _____

מי אני

אני _____, יש לי _____ אחיות ו _____ אחים.

אני גר/ה בדרך כלל ב _____ (ישוב) ב _____ (שכונה).

האנשים שגרים איתי בדרך כלל הם _____

כתובתי היא _____

מספר הטלפון שלי הוא _____ (_____)

דברים שאני אוהב/ת לעשות _____

מידע נוסף

מידע נוסף לזמן חירום:

שם אמא שלי: _____

הכתובת שלה היא: _____

מספר הטלפון שלה הוא: _____ (____)

שם אבא שלי: _____

הכתובת שלו היא: _____

מספר הטלפון שלו הוא: _____ (____)

אדם נוסף שאוכל לפנות אליו במצב חירום:

שם: _____

הכתובת: _____

מספר הטלפון: _____ (____)

אני לומד בכתה _____ בבית הספר _____

כתובת בית הספר היא: _____

מספר הטלפון של בית הספר: _____ (____)

הנה ציור או תמונה של המשפחה שלי עושה משהו יחד

שמות האחים והאחיות שלי:

| שם | גיל | כתובת | טלפון |
|----|-----|-------|-----------|
| | | | () _____ |
| | | | () _____ |
| | | | () _____ |
| | | | () _____ |
| | | | () _____ |

שמות חברי/חברותי הטובים/טובות

| שם | גיל | כתובת | טלפון |
|----|-----|-------|-----------|
| | | | () _____ |
| | | | () _____ |
| | | | () _____ |
| | | | () _____ |
| | | | () _____ |

אנשים ממשפחתי או חברים שחוו התקפת טרור

| שם | גיל | כתובת | טלפון |
|----|-----|-------|-----------|
| | | | () _____ |
| | | | () _____ |
| | | | () _____ |
| | | | () _____ |
| | | | () _____ |

אינתפדת אל אקצה

באוקטובר 2001 פרצה אינתפדת אל אקצה, מאז אנו מתמודדים עם הסלמה של התקפות טרור על אזרחים חפים מפשע, ושל תגובות נגד.

מכיוון שנולדתי בתאריך _____, בתחילת האינתיפדה הייתי בן/בת _____.

כדי שאוכל לזכור טוב יותר איך כל זה התחיל, אכתוב דברים אחרים שאני זוכר מאותה תקופה.

עונת השנה הייתה: _____

דברים חשובים אחרים שקרו באותה תקופה: _____

הסיפור האישי שלי

זהו הסיפור האישי שלי, על דברים שאני אולי היחיד/ה שידוע/ת, על אחת מהתקפות הטרור. זו התקפת הטרור שהשפיעה עלי במיוחד:

לעולם לא אשכח את התקפת הטרור הזו כי _____

איפה הייתי

בזמן הפיגוע הייתי _____

עם מי הייתי

הייתי עם: _____

מה עשיתי

אני _____

מה הרגשתי, שמעתי, וראיתי

הדבר הראשון ששמעתי היה _____

הדבר הראשון שראיתי היה: _____

בהתחלה, הרגשתי _____

זה ציור של הדבר המפחיד ביותר שראיתי:

אחר כך ראיתי ושמעתי _____

הדבר המוזר ביותר שראיתי היה: _____

הדבר המפחיד ביותר שראיתי היה: _____

הדבר העצוב ביותר שראיתי היה: _____

הדבר הטוב ביותר שקרה היה: _____

מה חשבתי

כששמעתי על הפיגוע הרגשתי: (הקף את כל המילים המתאימות)

| | | |
|------------|------------------------|--------------------|
| פחד | הלב שלי דפק חזק | גאווה בכוחות ההצלה |
| חוסר תחושה | בחילה | חרדה |
| התרגשות | רציתי לעזור לאנשים | עצב |
| כעס | בלבול – למה הם עשו זאת | רציתי נקמה |

הנה ציור של המקום בו הייתי בזמן הפיגוע הזה:

בהתחלה דאגתי _____

אחרי התקפת הטרור ראיתי דברים רעים. ראיתי: _____

_____ וחשבתי על: _____

מאחר יותר ראיתי: _____

_____ וחשבתי על: _____

הנה ציור של מה שהדאיג אותי:

לפעמים אמהות ואבות דואגים בשל התקפות הטרור. במשפחה שלי _____

כמה מהדברים הרעים שקרו במשפחתי בגלל המלחמה הזו הם: _____

כמה מהדברים הרעים שקרו לילדים אחרים שהם חברים שלי, או למבוגרים שאני מכיר: _____

כמה דברים רעים אחרים שקרו ששמעתי עליהם: _____

אני רואה/לא רואה (מחק/י מה שלא נכון) מבוגרים שפוחדים, דואגים, וכועסים.

זה גורם לי להרגיש: _____

עכשיו שעבר זמן מאז החלו התקפות הטרור, אני מרגיש/ה:

| | | | |
|------------------|-----------------|------------|--------|
| כעס על עצמי | בדידות | שמחה | עצב |
| כעס על _____ | ערנות | רע | פחד |
| הלב שלי דופק מהר | חוסר אונים | חולה | הקלה |
| צער על אחרים | שטוף/שטופת זיעה | חוסר תחושה | בר מזל |
| חשש מסכנה | רחמים עצמיים | בהירות | בלבול |

הביטוי "פיגוע" גורם לי להרגיש: _____

כשאני שומע/ת את המילה "פיגוע" אני חושב/ת על: _____

הדרך בה הפיגועים שינו את חיי היומיום שלי ושל משפחתי: _____

החלומות שלי

הנה משהו עליו רק אני יודע/ת, החלומות שלי. לפני האינטיפדה החלום הרע ביותר שהיה לי כל חיי היה:

התאריך היום הוא _____ מאז פרוץ האינטיפדה היו לי _____ חלומות שאני יכול/ה לזכור. הנה החלום הרע ביותר. חלמתי אותו בערך בתאריך _____ :

זה ציור של תמונה/קטע מהחלום הרע ביותר:

הנה ציור של תמונה/קטע מהחלום הטוב ביותר:

פיגועים אחרים שאני מכיר

כל פעם שיש פיגוע אנחנו לומדים מה קרה דרך התקשורת: הרדיו, הטלוויזיה ועיתונות.

זה מה שחשבתי על חלק מהחדשות _____

זה סיפור אמיתי שאני מכיר/ה על אנשים שעזרו זה לזה בזמן פיגוע: _____

(הורים ומתבגרים, ראו רשימה של גופים אליהם ניתן להתנדב. אתם עדיין יכולים להתנדב לעזור.)

כשאני רואה את התמונות בטלוויזיה, אני מרגיש/ה _____

פיגועים הם איומים. אנשים רבים נהרגים ואחרים נפצעים. שמעתי על פיגוע קשה ב: _____

דבר אחד ששמעתי על המקום הזה היה: _____

אלה כמה דברים שראיתי. שמעתי או קראתי על מה שקרה במקומות אחרים:

ב _____

_____ ב

_____ ב

_____ ב

שמעתי על פיגועים בחלקים אחרים של העולם:

_____ ב

_____ ב

_____ ב

_____ ב

_____ ב

_____ ב

זיכרונות

סעיף זה מיועד לילדים ומתבגרים שמוצאים את עצמם חושבים או נזכרים בפיגועים, מבלי לרצות להיזכר. סעיף זה יכול לעזור גם לילדים שמתקשים לחשוב על פיגועים. לעיתים ילדים זוכרים דברים שמדאיגים או מזעזעים אותם או גורמים להם להרגיש טוב. לעיתים הם לא יכולים לזכור דבר ממה שקרה.

התאריך היום: _____.

החלק שאני הכי שונא/ת לחשוב עליו בקשר לפיגועים הוא: _____

הזמן בו בדרך כלל אני נזכר/ת בזה במשך היום הוא _____

דברים שגורמים לי לחשוב על זה הם: _____

דברים שאני יכול/ה לעשות כדי להפסיק לזכור לזמן מה הם: _____

החלק שאני לא יכול/ה לזכור כל כך טוב הוא: _____

זה ציור של מה שאני הכי שונא לחשוב עליו בקשר לפיגועים

קרובי משפחה בצה"ל

סעיף זה מיועד לילדים ולמתבגרים שיש להם אח/אחות המשרתים בצה"ל בשטחים:

שם אחי/אחותי (סמן את המתאים): _____ משרת בצה"ל מ _____
ביחידת _____
הוא/היא חוזרים הביתה _____

כשאני חושב/ת עליו/עליה אני _____

הייתי רוצה _____

סעיף זה מיועד לילדים ולמתבגרים שאבא, אח או אחות שלהם גוייסו למילואים בשטחים מאז פרוץ האינתיפדה:

_____ , שהוא _____ שלי הוא בן/בת _____ .
הוא/היא גויס/ה לשירות מילואים בתאריך _____ .

הדבר הראשון שחשבתי כשמעתי על המילואים: _____

הרגשתי: _____

כשלא היו בבית רציתי _____

מה שעזר לי בזמן המילואים _____

זה ציור של הפרידה שלנו לפני שנסע/ה

כשחזרה מהמילואים: _____

אני הרגשתי: _____

מאז שחזרה אני: _____

שירות המילואים שלו/ה השפיע עלי: _____

מכל מה שסיפר/ה לי על המילואים הכי הרשים אותי: _____

ההרגשה הכי איומה שהייתה לי היא: _____

מה שהיה הכי נורא בזה לאחרים הוא: _____

עוד על בעיות ודאגות

הבעיות והדאגות הגדולות ביותר שלי עכשיו הן: _____

האנשים אתם אני יכול לדבר עליהן הם: _____

אני הכי זקוק/ה לעזרה עם: _____

זה ציור שלי פונה למישהו לעזרה או עוזר למישהו אחר

קטעי עיתון

שמור כמה קטעי עיתון על מה שקרה, השתמש בעמודים הבאים לאסוף אותם.

קטעי עיתון

קטעי עיתון

פיגועים, מלחמה והעתיד

אלה המחשבות שלי על הסיבות לפיגועים ולמלחמות: _____

(עייני/י בחידון בסוף החוברת כדי למצוא מידע נוסף על מלחמה ושלום.)

אלה מספר דברים שאנשים יכולים לעשות כדי לא להיפגע בפיגועים ובמלחמות _____

אלה כמה רעיונות על דרכים למנוע טרור או מלחמות: _____

זה מה שאני חושב/ת שאנחנו צריכים לעשות עכשיו: _____

אלה מספר דרכים בהם אוכל לפתור בעיות בחיי ללא אלימות: _____

אלה מספר דברים שניתן לעשות אם בריון רוצה לקחת מישהו שלא שייך לו: _____

אלה כמה דרכים בהן אני יכול/ה לשתף את חברי ומשפחתי ולחלוק עתם את חוויותיי ורגשותיי: _____

אלה כמה שאלות שיש לי: _____

עוזרים לאנשים עם בעיות גדולות

אלה מספר דרכים בהן ניתן לעזור לאנשים המודאגים מפיגועים או דואגים לבני משפחה וחברים: _____

אלה מספר דברים שניתן לעשות כשמאוד כועסים על מישהו: _____

אלה מספר דברים שאפשר לעשות כשמישהו מאוד כועס עליך ורוצה לריב: _____

דברים שאנחנו יכולים לעשות

זו רשימה של דברים שאנחנו יכולים לעשות בבית הספר בנוגע למלחמות וטרור:

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3
- _____ .4
- _____ .5
- _____ .6

זו רשימה של דברים שאנחנו יכולים לעשות בבית בנוגע לטרור ומלחמה:

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3
- _____ .4
- _____ .5
- _____ .6

רעיונות שלי לדברים אחרים לעשות: _____

דברים נוספים לעשות

מלבד עבודה על חוברת זו, יש דברים נוספים שאת/ה יכול/ה לעשות עם המחשבות והרגשות לגבי טרור ומלחמה. הנה כמה:

1. את/ה המשפחה שלך וחבריך יכולים לכתוב מכתבים למשפחות נפגעי הטרור ולנשים וגברים בצבא, במשטרה, במד"א, וכד'. תוכלי לשלוח להם גם חבילות.
2. תוכלי לכתוב לחברי כנסת, ראש העיר, או לנשיא על רעיונותיך לגבי טרור ומלחמה.
3. אם את/ה גדולה מספיק תוכלי להתנדב לעזור במגן דוד אדום או במשמר האזרחי. תוכלי להרגיש טוב יותר על ידי עזרה לאחרים.
4. תוכלי לצייר ציור קיר על הפיגועים עם חברים או עם המשפחה.
5. תוכלי לארגן תרומות לחיילים, למשפחותיהם או לנפגעי הטרור. דוגמה אחת היא תערוכת ציורים. תוכלו לצייר ציורים על מלחמה ושלום, לגבות דמי כניסה או אפילו למכור את הציורים ולתרום את הכסף לארגון התומך בנפגעי הטרור.
6. תוכלי לכתוב לבית הספר מאמר על טרור, מלחמה, שלום או על המזרח התיכון או לערוך דיון בביה"ס.
7. מלבד עבודה על חוברת זו, תוכלי לכתוב יומן המתאר את מחשבותיך ורגשותיך לגבי מה שקורה.

צפייה בטלוויזיה

צפייה בטלוויזיה היא דרך טובה לאסוף מידע לגבי אירועים חשובים אלה. אך זה גם יכול להציף ולעורר חרדה, בעקר אצל ילדים קטנים הצופים ללא נוכחות מבוגר. זכרו שתמיד יש לכם אפשרות לכבות וללכת למקום אחר או לעשות משהו אחר.

רשום/י כמה דברים שאת/ה יכול/ה לעשות במקום לצפות בטלוויזיה. השתמש/י ברשימה זו כשתכבה/י את הטלוויזיה או כשעזוב/י את החדר:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

טלוויזיה – עובדות או דעות?

לעיתים קשה לזכור שלא כל מה שאנו רואים ושומעים בטלוויזיה הוא עובדה – אפילו בדיווחי החדשות. זהו ערוב של עובדות, ניחושים ודעות. אם תצפה/ בטלוויזיה ותשים/י לב, תשמע/י על דברים שקרו במציאות ועל דברים אחרים שאולי קרו או אולי יקרו בעתיד. לעיתים קשה להבחין ביניהם.

צפה/י בתשומת לב עם הוריק או עם מבוגר אחר. השתמש/י בדפים הבאים כדי לסמן את הדברים ששמעת או ראית. הראה/י את הדפים למבוגר והתחלק/י אתו במה שגילית.

| טבלה של הילדים | | |
|----------------|-------|-------|
| דעה | ניחוש | עובדה |
| | | |
| טבלת הורים | | |
| דעה | ניחוש | עובדה |
| | | |

דברים שלמדת מאיסוף המידע: _____

אמפתייה

אמפתייה היא היכולת שלך לדמיין את עצמך "בנעליו של האחר". מה אתה חושב/ת שילד בגילך בחלק אחר של כדור הארץ חושב עכשיו על פיגועים בישראל? קח/י מספר דקות וכתוב/י את ניחושייך בהמשך:

ילד בארה"ב: _____

ילד באירופה: _____

ילד בלבנון: _____

ילד בירדן: _____

ילד בסוריה: _____

ילד פלסטיני: _____

ניתן לבדוק אתר זה: www.timeforkids.com למידע בעניין.

חידון

1. מתי פרצה אינתיפדת אל אקצה?

- א. ספטמבר 2000.
- ב. מרץ 1999.
- ג. אוקטובר 2001.
- ד. פברואר 1998.

2. מה אני יכול/ה לעשות?

- א. לקרוא חוברת זו ולעשות את התרגילים.
- ב. לצפות בטלוויזיה עם הורי, לדון איתם במה שאני רואה ולשאול שאלות.
- ג. להתייחס לחברי בתשומת לב ובכבוד.
- ד. להימנע משימוש באלימות.
- ה. כל התשובות.

3. מה זה טרור?

- א. סוג של סרט - בדרך כלל אליים.
- ב. סוג של דת.
- ג. מעשה של אלימות כדי להעביר מסר דתי או פוליטי.
- ד. אמונה של רוב האנשים במזרח התיכון.

4. כמה דרכים להתגבר על תחושה רעה בזמן אסון כמו מלחמה כוללות:

- א. לדבר על רגשות עם מישהו שאפשר לסמוך עליו שיקשיב.
- ב. לעזור לאחרים
- ג. לנסות לזכור מה קרה בזמן ההתקפה ולכתוב זאת.
- ד. לחשוב על דברים טובים שקרו בעבר הלא רחוק.
- ה. כל התשובות.

5. כמה אנשים נהרגו בישראל מפיגועי טרור בשנתיים הראשונות של אינתיפדת אלאקצה?

- ב. 200-300
- ג. 300-400
- ד. 400-500
- ה. יותר מ-600

6. עם מי את/ה יכול/ה לדבר אם את/ה פוחד?

- א. המורה שלך.
- ב. עם ההורים שלך.
- ג. עם האח(ים) ו/או עם האחות (אחיות) שלך.
- ד. עם החבר הטוב.
- ה. כל התשובות.

7. מה אני יכול/ה לצפות להרגיש בתקופה שיש בה כל כך הרבה פיגועים?

- א. פחד לביטחון אישי וביטחון של אחרים.
- ב. הזכרות במראות מפחידים כשאני לא רוצה.
- ג. קשיי שינה.
- ד. עצבנות.
- ה. איבוד אמונה בעתיד.
- ו. חלומות רעים.
- ז. בעיות ריכוז בבית הספר.
- ח. "תינוקיות" זמנית.
- ט. רצון עז להיות לעזר לאחרים.
- י. סקרנות רבה לגבי דרכים להפסיק את המלחמה.
- יא. כל התשובות.

8. איך קוראים הפלסטינאים לאיש המבצע פיגוע התאבדות?

- א. פלסטינאי
- ב. פוקימון
- ג. שאהיד
- ד. קאמיקאזי
- ה. מוכתאר

9. מה יש לעשות כשרואים אדם חשוד?

- א. להתעלם
- ב. להתקשר למשטרה: 100
- ג. לשאול אותו האם הוא מחבל
- ד. להצביע עליו ולצעוק "מחבל"
- ה. לגשת לאיש ביטחון (אם יש כזה באזור) ולדווח
- ו. ב+ה נכונות

10. כמה פלסטינאים גרים בשטחי יהודה שומרון ועזה?

- ז. פחות ממליון
- ח. מליון-שני מליון
- ט. שנים עד ארבעה מליון
- י. יותר מחמישה מליון

תשובות:

א-1, ה-2, ג-3, ה-4, ה-5, ה-6, ה-7, יא-8, ג-9, ו-10, ט.

המצא/י שאלות משלך ובחן/י את הוריק וחבריק:

שאלה:

א. _____

ב. _____

ג. _____

ד. _____

שאלה:

א. _____

ב. _____

ג. _____

ד. _____

שאלה:

א. _____

ב. _____

ג. _____

ד. _____

שאלה:

_____ א.
_____ ב.
_____ ג.
_____ ד.

שאלה:

_____ א.
_____ ב.
_____ ג.
_____ ד.

שאלה:

_____ א.
_____ ב.
_____ ג.
_____ ד.

שאלה:

_____ א.
_____ ב.
_____ ג.
_____ ד.

שאלה:

_____ א.
_____ ב.
_____ ג.
_____ ד.

שאלה:

א. _____
ב. _____
ג. _____
ד. _____

שאלה:

א. _____
ב. _____
ג. _____
ד. _____

שאלה:

א. _____
ב. _____
ג. _____
ד. _____

שאלה:

א. _____
ב. _____
ג. _____
ד. _____

שאלה:

א. _____
ב. _____
ג. _____
ד. _____

הצעות קריאה

1. א' קלינגמן, ע' רביב וב' שטיין (2000), **ילדים במצבי חירום ולחץ** – מאפיינים והתערבויות פסיכולוגיות עורכים: הוצאת משרד החינוך – שפ"י.
2. א' קלינגמן **התערבות פסיכולוגית-חינוכית בעת אסון**, הוצאת משרד החינוך-שפ"י,
3. ע' רביב, א' קלינגמן ומ' הורוביץ (עורכים) **ילדים במצבי לחץ ומשבר** הוצאת אוצר המורה-ת"א, 1980.
4. ע' איילון ומ' להד (1990) **חיים על הגבול – חיסון והתמודדות במצבי לחץ של אלימות וסיכונים ביטחוניים**, הוצאת נורד-חיפה.
5. מ' להד וע' איילון (1995) **על החיים ועל המוות**, הוצאת נורד-חיפה.

ספרות יפה לנוער:

דניאלה כרמי, **הפיצוץ ברחוב אהל"ן**, הוצאת כתר- ירושלים.

רשימת מקורות תמיכה

מספרי טלפון לחרום:

משטרה: 100 מגן דוד אדום: 101 מכבי אש: 102

קווי חירום:

ער"ן – עזרה ראשונה נפשית – טלפון: 1201

ירושלים: 02 5610303 כרמיאל: 04 9888770
תל אביב: 03 5461111 כפר סבא: 09 7674555
חיפה: 04 8384036 חדרה: 04 6346789
באר-שבע: 08 6494333 נצרת: 04 6454222
נתניה: 09 8625110 ראשון לציון: 03 9566661/2
ער"ן בשפה הרוסית: 1 800 24 1201
ער"ן בשפה הערבית: 02 5630301
04 8672226
04 9583444
08 6486644
09 7666222

נט"ל – סיוע נפשי וחברתי לנפגעי טראומה על רקע לאומי: www.natan.org.il/home.html

קו פתוח ימי א-ה, שעות: 10:00-20:00 1 800 363363 .

מכון מיטל – המכון הישראלי לטיפול ולמחקר בלחץ פסיכולוגי: www.maytal.co.il

מרכז חירום יש"ע: www.herumyesha/org/il

המרכז לפיתוח משאבי התמודדות: www.icspc.org

קו מצוקה לנשים בהתנחלויות של עמותת נשות בנימין ויש"ע, מענה למצב הביטחוני הקשה

בשטחים: 02 5716160

אבנ"ט – אגודה לסיוע רווחת משפחות נפגעי פעולות האיבה. משרד: 02 6246738

בריאות הנפש של הילד

| ניקוד | שאלה | |
|--|--|----|
| 5 | האם הילד חווה יותר מגורם לחץ מרכזי אחד בשנה שקדמה לאינתיפדה, כמו מוות במשפחה, גרושים, או מחלה קשה? | 1 |
| 10 - | האם לילד יש מערכת תמיכה של אנשים הממשיכים לדאוג לו מדי יום? | 2 |
| 5 | האם לילד יש בני משפחה שנכחו בפיגועם? | 3 |
| 10 | האם הילד נכח בפיגועם? | 4 |
| 5 | האם הילד מראים חוסר ציות או התנהגות עבריינית? | 5 |
| האם הילד הראה/הראתה התנהגות מההתנהגויות הבאות יותר משלושה שבועות אחרי חשיפה לפיגוע | | |
| 5 | מצבים ליליים של חרדה? | 6 |
| 5 | התעוררות מחלום עם בלבול וזיעה? | 7 |
| 5 | קושי בריכוז? | 8 |
| 5 | עצבנות קיצונית? | 9 |
| 5 | נסיגה בחינוך לניקיון או בדיבור? | 10 |
| 5 | התחלת גמגום או עלגות? | 11 |
| 5 | חרדות או פוביות מתמשכות? | 12 |
| 5 | עקשנות? | 13 |
| 5 | פחדים חדשים ומוגזמים? | 14 |
| 5 | ריטואלים או כפייתיות? | 15 |
| 5 | הצמדות מוגזמת למבוגר? | 16 |
| 5 | חוסר יכולת להירדם או לשון? | 17 |
| 5 | מזדעזע מכל תזכורת של האסון? | 18 |
| 5 | אובדן שאיפות לעתיד? | 19 |
| 5 | אובדן ההנאה מפעילויות רגילות? | 20 |
| 5 | אובדן סקרנות? | 21 |
| 5 | עצב מתמשך או בכי מתמשך? | 22 |
| 5 | כאבי ראש או כאבי בטן מתמשכים | 23 |
| 5 | היפוכונדרייה? | 24 |
| 10 | האם מישהו/משהיא מהמשפחה הקרובה של הילד נהרג או נפצע? | 25 |
| 10 | האם הילד/ה נזקק/ה לשירותי בריאות הנפש בעבר? | 26 |
| סכום | | |

כיצד לנקד ולהשתמש בטבלת בריאות הנפש

סכם את הפלוסים והמינוסים של כל השאלות שמתאימות לילדך/תך. אם הילד קבל יותר מ-45, אנחנו ממליצים להתייעץ עם רופא הילדים או עם אחד השירותים המופיעים בפרק על שרותי בריאות הנפש בספר זה או בדפי זהב. קח/י ספר זה אתך להתייעצות.

ילד/ה השקוע/ה בהתעסקות במוות או נוטה לתאונות באופן יוצא דופן, או שמאיים/ת להתאבד, צריך/ה להגיע להתייעצות פסיכולוגית מיידית. אנחנו ממליצים שכל ילד/ה שאבד/ה הורה, אח/ות, או מישהו קרוב אחר בפיגוע יקבל/תקבל פסיכותרפיה מניעתית קצרה.

מרכז בריאות הנפש של הילד (Children's Psychological Health Center) ממוקם בסאן פרנסיסקו, קליפורניה, בארצות הברית. מרכז זה קיבץ צוות מומחים לילדים ולמבוגרים כדי לעזור לך לעזור לילדים בעקבות אסונות. למידע נוסף עיין באתר: www.cphc-sf.org או התקשר ל Edith Lee (לארה"ב) בטלפון: 001 415 4740955 פעילויות מודרכות אחרות של המרכז כוללות "הספר שלי על השריפה", הספר שלי על הטורנדו", "הספר שלי על רעידת האדמה", "הספר שלי על השיטפון", "הספר שלי על מלחמה", "הספר שלי על ההתקפה על אמריקה", וסדרה של חוברות פעילות מודרכת הקשורות בטראומה לילדים, משפחות ומורים המתמודדים עם לחץ גבוה. נקדם בברכה את הערותיכם לספר זה.

ד"ר גילברט קליימן הוא המייסד והמנהל של מרכז בריאות הנפש של הילד, ארגון ללא מטרת רווח, וארגון הבת שלו, מרכז הטראומה הפסיכולוגית של ילדים ("The Children's Psychological Trauma Center"). הוא חבר באקדמיה האמריקאית לפסיכיאטריה של הילד והמתבגר (The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry). הוא בעל ארבעים שנות ניסיון בתגובות פסיכולוגיות לאסון, שהתחיל עם מחקר שערך על התערבויות עם ילדים בעקבות ההתנקשות בנשיא קנדי. הוא הקים את המרכז לפסיכיאטריה מונעת בוויט-פלינס ניו יורק, שהוא כעת המרכז הגדול ביותר בארה"ב לשירות קהילתי ואישי למשבר פסיכולוגי.

כמחבר של: מצבי חירום פסיכולוגיים של הילדות (Psychological Emergencies of Childhood) הוא קיבל יותר מארבעים מענקי שירות ומחקר. הוא היה העורך של המגזין לפסיכיאטריה מונעת (The Journal of Preventative Psychiatry). ד"ר קליימן כתב גם את "הורות אחראית" (Responsible Parenthood - עם העורך המדעי של "Life" אלברט רוזנפלד), שזכה בפרס הספרותי הבינלאומי "הספר הטוב בעולם בקשר לרווחת ילדים". ד"ר קליימן נתן עדויות בקשר לטראומה של ילדים בבתי משפט פדראליים בעשר מדינות בארה"ב. הופעותיו הטלוויזיוניות בקשר לגורמי לחץ ואסונות לאומיים כוללות: התוכנית של ברברה וולטרס 20/20, Straight Talk, ותוכניות חדשות שונות בסאן פרנסיסקו. ד"ר קליימן מלמד במכון האנליטי של סאן פרנסיסקו. הוא הקים וניהל את מחלקת המחקר על ילדי אומנה באוניברסיטת הקולג' קולומביה לפסיכיאטרים ולמנתחים, שם פיתח מחקרים מבוקרים שהראו את יעילות שיטת "ספר ההיסטוריה האישית". הביבליוגרפיה שלו נמצאת ב www.cphc-sf.org כתובת ה e-mail שלו היא: gil.kliman@cphc-sf.org

ד"ר אדוארד אוקלאן מנהל את "יועצי התפתחות משפחתית" (Family Development Consultants) של סאן אנסמבלו בקליפורניה. פסיכיאטר מוכר, מטפל בילדים ובמשפחות, ופרופסור לפסיכיאטריה באוניברסיטת קליפורניה, סאן פרנסיסקו.

ייסד את: "Pregnancy to Parenthood Family Center" (מרכז מהריון להורות), עמותה המציעה שרותים למשפחות לפני לידה וילידים במצוקה. הוא עובד בקליניקה פרטית משפטית וקלינית, מומחה לעבודה עם ילדים, מבוגרים, ומשפחות שחוו טראומה פסיכולוגית, או הסובלים מהפרעות במצבי לחץ, חרדה, והפרעות קשב. הוא גם מומחה בשימוש בהדמיה ניורולוגית ובאבחון הפרעות פסיכיאטריות במבוגרים ובילדים. ניתן לשלוח לו e-mail ל: edoklanmd@hotmail.com.

אן קוניוקי אוקלאן, אחות מוסמכת, CPCC, מאירת, היא אחות פסיכיאטרית ומוסמכת כמאמנת אישית לצמיחה אישית ו- A.D.D. יחד עם אדוארד אוקלאן, M.D., היא ייסדה ונהלה את "Pregnancy to Parenthood". ניתן לצור איתה קשר ב: akoklan@hotmail.com.

ד"ר מרב מילוא עיבדה את הספר "My Book on the Attack on America" והתאימה אותו למציאות הישראלית. ד"ר מילוא היא ישראלית שסיימה את לימודי הדוקטורט בפסיכולוגיה קלינית בארה"ב ב Pacific Graduate School of Psychology, שבקליפורניה. היא השלימה את ההתמחות הקלינית במחלקה של בני נוער מאושפזים ב - McAuley Neuropsychiatric Institute ובמרפאת - Ann Martin Children's Center עם ילדים, בני נוער ומבוגרים. ד"ר מילוא מתגוררת בישראל.

הרייט וולף, M.D., לקחה חלק בעבודה על חוברת האסון הראשונה שנקראת: "סיפורי על רעידת האדמה" (My Earthquake Story), וייעצה בכתיבת החוברת "הסיפור שלי על ההתקפה על אמריקה" (My Book About the Attack on America). היא פרופסור אורח לפסיכיאטריה באוניברסיטת קליפורניה, סאן פרנסיסקו, פסיכואנליטיקאית בקליניקה פרטית, ונשיאת המכון הפסיכואנליטי בסן פרנסיסקו.

הלן מאור היא בעלת ניסיון של שנים עשרה שנים כמעצבת גראפית וארט דיירקטור בעבודות בפיס, מולטימדיה, עיצוב אתרים וממשקי משתמש. הלן איירה את האיורים לצביעה לחוברת זו.

תודה רבה לרבקה מירון, מתמחה בפסיכולוגיה התפתחותית, ולרנן מילוא, על הערותיהם והארותיהם, ועל עזרתם האדיבה בהגהה ובעריכה של חוברת זו.