

איך מספרים לילד על מותו של אדם קרוב?

מפגש עם המוות מעורר אצל כולנו פחדים עמוקים. לעיתים אנו נרתעים מלספר לילד על מותו של אדם קרוב מתוך מחשבות כמו: "הוא עוד צעיר מדי, למה לחשוף אותו לזה?", "אולי זה יגרום לו לפחדים?", או "מה אם הוא ישאל מה יקרה כשאני אמות?". החששות טבעיים אך חשוב לדעת שילדים זקוקים להבין מה קרה בעזרת הסבר ותמיכה מאיתנו. להלן כמה נקודות שיכולות לסייע לכם במעמד הקשה הזה:

למה חשוב לספר?

- 1. תמיכה בילד** - ילדים מתאבלים וחווים אובדן כמו מבוגרים, אך אין להם את הכלים הרגשיים כדי להתמודד לבד עם האובדן. הם צריכים שמבוגר יסביר להם מה שקרה במילים פשוטות, יהיו לצידם, ויתמכו בהם רגשית לאורך זמן. חשוב גם שהמבוגרים ישתפו את הילדים ברגשות שהם מרגישים, כך הם לומדים שמותר להרגיש עצב, געגוע וכאב – ושזה טבעי ונורמלי.
- 2. שייכות למעגל האבל** - כאשר מספרים לילד על מותו של אדם קרוב, מאפשרים לו בעצם להתחיל בתהליך האבל שהוא משמעותי מאוד בהתמודדות עם המוות. הילד יכול להשתתף בטקסי האבלות, לקבל ניחומים ותמיכה, ולהרגיש שהכאב שלו מקבל הכרה ומענה.
- 3. הפחתת הפחדים** - ילדים מרגישים שמשהו קרה גם בלי שמספרים להם. אם הם לא יודעים את האמת, הם משלימים את המידע החסר מהדמיון שלהם, ובדרך"כ ידמיינו דברים מפחידים יותר מאילו שקרו.

איך לספר?

- עדיף **שההורה או אדם קרוב** ימסור את הבשורה, במקום שקט ובטון רגוע ככל האפשר.
- להתחיל במשפט פשוט, למשל: **"יש לי משהו עצוב לספר לך..."**
- **להשתמש במילה "מוות"** - וולהסביר בפשטות: האדם שמת לא יוכל יותר לעשות את הדברים שעשה (ללכת לעבודה, לאסוף אותך מהגן...) לא מרגיש תחושות (לא רעב...), או רגשות (לא מרגיש בודד...) - והוא לא סובל.
- להימנע מביטויים מעורפלים - כמו "הלך לעולמו" או "עלה לשמיים".
- חשוב לומר לילד **שהוא לא אשם** במה שקרה. ילדים נוטים לחשוב שהמוות קרה בגלל מחשבות שחשבו, רגשות שהרגישו (כעסתי עליו...) או התנהגות שלהם (לא התנהגתי יפה...)
- במהלך השיחה לתת לילד זמן לעכל את הבשורה, לשאול שאלות, לשתוק, לבכות, לשחק או להתנהג כרגיל. אין ציפייה לתגובה מסוימת, **וכל תגובה היא לגיטימית**.
- חשוב להגיד לילד שיוכל לשוב ולדבר על הנושא בכל עת, ולשאול כל דבר שעולה על דעתו.
- אם אין לכם תשובה לשאלה - מותר לומר "אני לא יודע" "אתייעץ ואחזור אליך..."
- **להכין את הילד לימים הקרובים**: לספר לילד מה הולך לקרות בימים הקרובים, איזה שינויים יהיו ומה הדברים שנשארים קבועים ומוכרים בחייו, להדגיש מי ממשיך לטפל בו, לדאוג לו ולאהוב אותו.
- **זכרו- אתם לא לבד!** אפשר להיעזר בשירותים הפסיכולוגיים החינוכיים, ביועצים ובגורמי רווחה באזור מגוריכם.

דרכי התקשרות עם תחנות השפ"ח האיזוריות בירושלים

תחנה	שכונות	טלפון
פסגת זאב	נווה יעקב, פ.זאב	02-5468570
פת	פת, גבעת הוורדים, גבעת מרדכי, גבעת גונן, קטמון, מושבה הגרמנית, מושבה היוונית, רחביה	02-5468585
גילה	שכונת גילה, מקור חיים, בקעה	02-6578320
הר חומה - תלפ"ז	הר חומה, תלפיות מזרח, ארמון הנציב, ארנונה	02-6578325
קריית יובל	קריית יובל, בית הכרם, קרית מנחם, גבעת משואה, מלחה, יפה נוף, רמת שרת, בית וגן, עיר גנים, קרית משה, רמת דניה, עין כרם	02-5456649
רמות	רמות, גבעה הצרפתית, רמת אשכול, רובע היהודי, נחלאות	02-5468599
חרדים-מערב	עזרת תורה, רוממה, הר נוף, בית וגן וגבעת שאול	02-5456831/2
חרדים צפון-מרכז	רמת שלמה, גאולה, בוכרים, שמואל הנביא, רמת אשכול, מקור ברוך, סנהדריה, שערי חסד	02-5456830
בית חנינא	עיסוויה, שועפאט, בית חנינא, מחנה פליטים שועפאט, כפר עקב	02-5468570
שער הפרחים	בית צפפה, צור באהר, אום טובא, אומליסון, גבל אמוכבר, צלעה, ואד קדום, אס אלעמוד-סלואן, אבו טור, אטור, עיר עתיקה, שיח' ג'ראח, ואדי אלגוז	02-5468570