



מתווה חזרה

- הביתה

עקרונות להורים ולמשפחות

בימים אלה, משפחות תושבות הנגב המערבי שפוננו מביתהן בתחילת המלחמה, מתחילות לחפש את דרכן חזרה, אם כדי לשמר את הבית והחיבור ואם כדי לחזור לביתהן. בתהליך זה עולות שאלות רבות, מי ומתי וכיצד מקבלים את ההחלטה על החזרה או הביקור וכיצד מנהלים מהלך שכזה.

דף זה מרכז כמה עקרונות חשובות להורים ולצוותים המקצועיים המלווים את המשפחות בהחלטה, קיום הביקורים או השיבה הביתה. דף זה מכון למשפחות שביתן קיים ומאפשר חזרה.

עקרון האחריות והעצמה הורית



אופן קבלת ההחלטה: ההחלטה אם לחזור הביתה, מתי, האם לחכות להחלטה קהילתית או להחליט בהתאם לשיקולים משפחתיים, הינה החלטה מורכבת מאד שיש בה רכיבים רבים, ובכל מקרה צריכה להתקבל בעת הזאת, ע"י ההורים/ההורה שהם מנהיגי המשפחה.

• ממחקרים רבים על עיתות טראומה מתמשכת, עולה בבירור כי העוגן ההורי הוא המרכזי בחוסן והחלמה של ילדים בכל הגילאים. פונקציות הנוכחות, וויסות ותיווך הן חשובות מאד.

• יש לייחד מפגש התבוננות הורי של שני ההורים (במידת האפשר), לזכור שאין החלטות טובות בעת הזאת אלא רק טובות דיין (good enough) והן מתאימות למצב הזמני הנוכחי. בתהליך קבלת ההחלטה יש לשים דגש ככל האפשר על שיקולים של רציפויות – פרנסה, צרכי החינוך, קשרים חברתיים והמצב הרגשי של כל ילד, מידע לגבי התנהלות הקהילה והמועצה ועוד. אם אתם ההורים מתקשים בגיבוש ההחלטה, ניתן להעזר ביועצים מהשפ"ח ומרכזי החוסן. תוכלו לבקש נוכחות בפגישת יעוץ חד פעמית. מטרת מפגש כזה היא לא כדי להורות לכם מה להחליט אלא כדי לאפשר תהליך שקול ויעיל ככל האפשר.

עקרון ההדרגה



הבית, השכונה והישוב הם מרחבי גיאוטראומה, מה שמחייב תהליך התייחדות הדרגתית ומתוכננת:

בשלב ראשון מומלץ ביקור של ההורים או אחד מהם (עם מלווה, אם האחר לא זמין) – בדיקה ראשונית, מה צריך לנקות לסדר לשפץ.

בביקור הבא ההורים/ההורה, ינקו ויסדרו מעט, ואז ישבו לאכול יחד, או אפילו יבשלו משהו במטבח, במידה ושני הורים מגיעים יזכו במעין דייט זוגי שכבר מזמן לא התאפשר...

נציין כי במידה ויש הורה אחד בתהליך, חשוב לצרף בן/בת משפחה או חבר/חברה להתלוות לתהליך.

בביקור הבא יגיעו גם הילדים, לאחר שתכננתם כל המשפחה יחד מה רוצים לעשות בבית – לשתול צמח חדש, לצבוע או לסייד, להביא כרית או רהיט חדש, לבשל או לאכול יחד. תוך כדי הפעילות יעלו (במהלך כל הביקורים) סיפורים קטנים, רגשות ומחשבות עצובים ומצחיקים, כואבים ומנחמים. זהו תהליך חשוב לעיבוד הטראומה ובניית הנרטיב המשפחתי שיגיע בהמשך.

עקרון ההתחדשות



לנצל את ההזדמנות של ההיעדרות הממושכת לחדש משהו קטן בבית.

עקרון השותפות



זוהי הזדמנות לתכנן יחד כל המשפחה איך ומה רוצים לעשות בבית, לטפח הקשבה ושותפות בין הורים לילדים ובין הילדים לבין עצמם. כמובן הכל בהתאם לגילאים.

עקרון הפעולה האקטיבית



מגיעים הביתה במהלך מדורג ופועלים, המשפחה בתנועה ועשייה. זהו אחד מגורמי החוסן החשובים המוכרים לנו – תנועה, פיזית ומנטלית.

עקרון הרציפות



עבר הווה ועתיד: שיחה פתוחה תוך כדי, היזכרות ספונטנית באירועי השבת הטראומטיים, באירועים / תחושות / פינות אהובות ומצחיקות שהיו עוד לפני כן.

עקרון החוסן והתקווה



יש לנו חששות, אבל אנחנו יודעים מה לעשות במקרי חירום, ועם זאת מחוברים לצורך לחזור לחיים תקינים ככל האפשר. חשובה ההחזקה בחיבור שלנו לשורשים בבית והאמונה והתקווה לזמנים טובים ביחד.

במצב אי הוודאות המתמשך בונים כמשפחה עוגנים קטנים של ודאות, שמבססים בהמשך עוגנים הולכים ומעמיקים. זה תפקידם המורכב והמופלא של ההורים, בעיתות שלווה כמו גם בעיתות משבר – יציבות וגמישות גם יחד, הכלה והובלה, והרבה סבלנות, אהבה וחמלה עצמית.