



# מחוזקים לעולם

האם ואיך לאפשר לילדינו לקחת חלק פילנתרופי במלחמה?

ובין המורכבות למשמעות, רבים מאיתנו שואלים את עצמנו שאלות לגבי מעורבות ילדינו בעת הזאת

מה המקום של ילדינו בתוך העשייה שאנו לוקחים בה חלק? האם לערב אותם במצב המורכב בו אנחנו חיים? האם מעורבות מסוימת יכולה לגרום גם להם לחוסן? או שאולי מוטב שלא לערב אותם כלל בנעשה מתוך רצון לשמור על התום ועל החוסן שלהם... מפתיע לגלות שדווקא מתן מידע וחיבור הילדים בצורה מותאמת גיל היא זאת שבונה בהם חוסן בצורה משמעותית יותר מאשר לו לא היינו משוחחים איתם כלל על המצב. ויותר מכך, היכולת לעשות מעשה יחד עם הילדים או לאפשר להם להיות מעורבים בדרך מותאמת גיל, היא אפילו חשובה מאוד ליצירת אופטימיות.

## מחזירים לילדינו את השליטה

ההסבר הפשוט ביותר שהמחקר הפסיכולוגי מציע הוא העובדה שילדים, בכל גיל, רגישים לשינויים המתרחשים סביבם, ולרוב "יודעים" שמשהו קורה. אנו המבוגרים לעתים מניחים שהם לא מבינים וכי אין צורך בתיווך המציאות, אולי מתוך הקושי שלנו לשאת את המציאות הבלתי נתפסת ורצון להגן ולשמור על הילדים מפניה. במקרים אלו, נראה כי הילדים נוטים "להשלים את החסר" בעצמם, כך למשל באמצעות החשיפה לחדשות או מודעות ברחוב, או שמיעה על המתרחש דרך ילדים אחרים בנן או בבית הספר. במקרים אלו, מתקבלת להם תמונה קשה, לא מאוזנת או כזאת שאינה מונגשת נכונה באופן מותאם גיל. עם זאת, **כאשר אנחנו, ההורים, בוחרים להנגיש לילדים את המציאות המתרחשת סביבם ואף מאפשרים להם לקחת חלק בתוך המתרחש - אנחנו מחזירים להם (ולנו) את השליטה.** פסיכולוגים סבורים כי יש להחזרת השליטה שתי רמות- הרמה הראשונה עוסקת ברמת הידיעה, מתן הידע ובניית נרטיב הנותן פשר ומניח את הדעת, והרמה השנייה והיא המשמעותית ביותר, היא רמה העשייה אשר מחזירה תחושת מסוגלות במקום חוסר אונים.

מאיה אלון גולן- מנהלת פילנתרופיה משפחתית JFN  
עינת זונטג אורן, פסיכולוגית קלינית

רבים מאיתנו יעידו כי בתוך המצב הקשה והכואב שאנו כולנו נמצאים בו מאז 7 באוקטובר, היכולת לעשות מעשה, כל אחד במרחב הייחודי שלו, היא זאת שמגדילה את החוסן שלנו ומעוררת בנו את התקווה ואת המחשבה שמצפה לנו כאן עתיד טוב. ואכן, מחקרים רבים מראים שגם בזמנים מאוד מורכבים, **היכולת לפעול היא זאת שמפחיתה את תחושת חוסר האונים, ולמרבה הפלא גם מגדילה את תחושת האושר שלנו.**

## מדינה קטנה- בעיות גדולות

בשבועות האחרונים התפרסם דוח האושר העולמי. ישראל, למרבה ההפתעה מופיעה במקום ה-5 בדירוג העולמי. לשיטתו של דן סינור, הנתונים מוכיחים שישראל היא אחד המקומות המיוחדים והמופלאים בעולם. כן, גם אחרי 7 באוקטובר. אחד ההסברים שמציע סינור הוא שישראל היא מדינה קטנה, עם בעיות גדולות. לא נשמע מעודד, זה נכון, אבל דווקא השילוב הזה הוא זה שמאפשר לכל פרט להרגיש שהוא לוקח חלק משמעותי בשינוי. זהו נתון שמסתדר עם רמת ההתגייסות לפעילות ההתנדבותית הגבוהה בקרב תושבי המדינה והתחושה של האזרח הפשוט שיש בכוחו לעשות מעשה שמשפיע על המציאות. כל מעשה שנעשה, בכל מרחב שנהיה מעורבים בו, הוא בעל פוטנציאל משמעותי לאימפקט, לשינוי משמעותי של המציאות. האזרח הפשוט יכול להרגיש שבמעשה קטן יש בכוחו להשפיע על מציאות מורכבת.

עם פרוץ המלחמה השדה הפילנתרופי מצא את עצמו בלב המערכה בכלל המרחבים האזרחיים. פעמים רבות גם כגורם מתווך בין החברה האזרחית והארגונים השונים לבין הממשלה והגורמים הממסדיים. כל נתיבה פגשה צורך משמעותי, ואף השרדותי של אוכלוסיות שונות- חיילים, מפונים, עורף, חטופים. ואכן, רוח ההתנדבות הישראלית, מבית ומחוצה לו, היתה ועודה בשיאה מפרוץ המלחמה. החברה האזרחית התגייסה בין לילה לטפל בכל צורך שעלה. **מבלי לשאול שאלות, מבלי לחשוב של מי האחריות. בתקופה כל כך מורכבת וחסרת הגיון, האזרחים מצאו משמעות בעשייה.**

דווקא דרך מעורבות מותאמת גיל והבנה, ניתן למזער, במיוחד בתקופה כל כך קשה, התנהגויות בסיכון ומצבים של חרדה וחוסר שליטה. התקופה הנוכחית, שבה כל אחד ואחת מאיתנו מושפע ממה שקורה דווקא מזמנת הזדמנות ייחודית לאפשר לילדים להיות מעורבים בעשייה המשפחתית- בצורה מותאמת ונכונה, וביחד כמשפחה להדגים לילדים כיצד פילנתרופיה ונתינה משותפת יכולות לייצר טוב ואור בתוך החושך.

## ריכזנו עבורכם 8 כללי אצבע למעורבות ילדים נכונה ובטוחה:

### 1 אמת מרוככת-

כאשר מחליטים לעסוק בנושא מסויים יש/חשוב לשוחח עליו ולתת רק מידע אמיתי ומהימן המותאם לגיל ולמצב הילד/ה. נתחיל משאלות המנסות לאמוד את רמת החשיפה, הידע וההבנה של הילד, לדוגמא "מה שמעת על הנושא? ממי? מה עוד מעסיק אותך? מה את/ה חושבת על זה?". לאחר המיפוי, נרצה לשתף את הילדים באופן מותאם ומרוכך, אין צורך בשיתוף האמת כולה. כמו כן, נרצה לעודד אותם לפנות אלינו לגבי כל שאלה או תהייה, ובכל מקרה בו הם נחשפים למידע נוסף. דוגמא היא בעשייה עבור הילדים המפונים. איסוף צעצועים ובגדים עבורם יכול להעלות שאלות בקרב הילדים- "אין להם יותר בגדים? אין להם כלל צעצועים? ב"אמת מרוככת" ניתן להגיד שבאופן זמני הילדים לא נמצאים בביתם ולכן אין להם ברשותם את כל הרכוש שלהם כרגע, וכי לנו יש דרך לשמח אותם ולעזור להם.

### 2 הרחקה-

בזמן ובמקום. למרות שאנחנו חיים במדינה קטנה חשוב להשרות תחושת בטחון לילדים ולהיות מעורבים מתוך מקום של חוזק. "זה קרה מזמן ורק במקום שהוא רחוק מהמקום שאנחנו גרים בו, כאן זה לא יכול לקרות, אנחנו שומרים עליך, את/ה מוגנת".

### 3 חיזוק הבטחון במנגנונים הקיימים המוכרים-

חשוב שהילדים ירגישו בטוחים למרות הנגיעה שלהם בכאב. גם הבחירה בהתנדבות כזאת או אחרת יכולה להתקשר לחיזוק תחושת הבטחון- "יש לנו את הצבא החזק בעולם- הם שומרים עלינו ודבר לא יכול לקרות לנו ולכן אנחנו רוצים לארוז להם חבילות". ניתן בהקשר הזה להסביר על החשיבות של אזעקה וכיפת ברזל כמנגנונים השומרים עלינו.

### 4 פעילות על פני מתן תרומה כספית-

נושא הכסף צריך להיות משני- הילדים ימצאו יותר ערך בפעילות ומעורבות מאשר במתן תרומה כספית.

### 5 מעורבות בנושאים שהם מותאמי גיל ובדרך מותאמת-

חשוב לשים לב שהנושאים שעוסקים בהם מותאמים לגיל הילדים, והפעולה/פעילות עצמה מותאמת ליכולת הפיזית והרגשית.

### 6 יצירת בחירה מתוך אפשרויות מצומצמות

גם אנחנו כמבוגרים לעיתים מרגישים הצפה לאור הצרכים המרובים והמקבילים. כדי למנוע הצפה אצל הילדים חשוב שנמקד את הבחירה סביב נושא אחד, או נושאים ספורים.

### 7 הפכו את ההתנדבות ליום התנדבות משפחתי-

עד כמה שניתן אפשר לייצר מהיום זמן חוויתי ומשפחתי מהנה ומשמעותי- אריזת בגדים, קטיף משותף, הכנת צעצועים וכד'.

### 8 ביחד ננצח-

החזקת המסר של ממשכים בחיים תוך כדי מתן משמעות כחלק מבניית החוסן הלאומי אבל גם הקהילתי והאישי. החיים חזקים מהכל ואנחנו לוקחים חלק בבניה מחדש.

המרכז לפילנתרופיה משפחתית כאן עבורכם להיוועצות על מגוון האפשרויות הקיימות, חיבור לארגונים במרחב וגם בנייה מותאמת אישית להתנדבות משפחתית. מוזמנים לפנות למאיה אלון גולן- [mgolan@jfunders.org](mailto:mgolan@jfunders.org)