








קווים מנחים לליווי משפחתי של מגוייסים

בימים אלו משפחות רבות, שיקיריהן גויסו ונמצאים באזורי לחימה לאורך זמן, מתמודדות עם הקושי והחשש הגדול הנלווים למצב. כרגע מטבע הדברים שיחות הטלפון והמפגשים הם קצרים. בפרק הזמן הקצוב אנו יכולים לתת הרבה כוחות, עידוד ורוח גבית. אז איך נחזיר שליטה ונחזק את עצמנו בהשפעה והחשיבות שלנו כ"תומכי לחימה"? איך כדאי לנהל את הדאגה שלנו ולתמוך במגוייסים מבני משפחתנו בתקופה זו?

-  לדאוג לשלומם ולשים לב לצרכים הבסיסיים של המגוייסת.
-  ביטויי אהבה
-  "אנחנו בסדר!" להגיד לו/ה שאתם מסתדרים
-  עוגנים לעתיד
-  להיות אמפטיים למה שהם אומרים

לעיתים מרוב התרגשות, אדרנלין או סטרס המגוייסת. לא שמים לב לתחושות צמא או רעב. אפשר להזכיר בעדינות לשתות או לאכול ולוודא שהם ישנים ברגעים שהם יכולים. תשומת לב לחוסרים ראשוניים ובסיסיים מסייעים בשמירה על הבריאות הנפשית והגופנית.

חיילים בשטח צריכים לשמוע שאוהבים ומחכים להם בבית. גם המובן מאליו חשוב שיאמר.

אחד הדברים שמטרידים מגוייסים בשטח היא המחשבה שהמשפחה בעורף נמצאת בחרדה ובמצוקה גם מהמצב הבטחוני וגם מהדאגה להם. התפקיד שלכם הוא להפחית את החשש של החיילים בנוגע אליכם. הם זקוקים לשמוע שאתם בסדר כשהם מגוייסים ומרוחקים.

לחיזוק התקווה להמשך, כדאי לדבר על מה שמחכה למגוייסת בבית אחרי שהכל יגמר. להציע שתצאו לטייל למקום שהם אוהבים, תלכו לראות הופעה שתכננתם, תסעו לחופשה. שרטטו את הרגעים הטובים שיהיו.

להקשיב למה שהמגוייסת מספרים גם אם אלו דברים שקשה לשמוע. לנסות לתת תחושה שאתם אוזן קשבת, מכילים ותומכים בהם. בחוויה המורכבת שהם. חווים.

להעביר מסר של כוחות התמודדות ובטחון בהם, להזכיר לחיילת. שהם לא לבד שכולנו איתם.

מה עדיף לא לומר:



- < לא לספר על קשיים ודברים לא טובים שקורים בבית
- < לא לספר להם עד כמה קשה לכם וכמה אתם חרדים ודואגים לו/לה או לבני משפחה אחרים.
- < לא לשאול שאלות רבות ולא ללחוץ לקבל מידע מתוך דאגה.
- < לא להרבות בסיפורי גבורה ומורשת קרב מתקופת הצבא שלכם שמבהירים, שפעם היה קשה יותר. הכוונות טובות, אך זה עלול להעביר מסר לא אמפטי ותומך.

חשוב!

ההמלצה היא לא להישאר לבד עם החרדה והדאגה. מיצאו מישהו לדבר איתו - חבר/ה טובה, איש טיפול, קבוצת תמיכה ועוד לאיוורור המחשבות והרגשות שלכם.

עשו פעילות מסיחת דעת (ספורט, עבודה בגינה, צפייה בסדרה ועוד) שימרו על עצמכם וכוחותיכם כדי שתוכלו להוות מעגל תמיכה אפקטיבי עבור יקיריכם.

חיבוק לכולם ותפילה לחזרתם בשלום של ילדינו ואהובינו!

צוות השירות הפסיכולוגי החינוכי
מועצה אזורית יואב