

עזרה בהתמודדות עם אבל ומוות לפעוטות



מאת [רבקה פרלאקיאן](#)

משאב זה פותח בתחילה להפצה ברחבי ארצות הברית.

עד כמה שקשה (וכואב) לענות על שאלות על מותו של אדם אהוב, זוהי דרך חשובה שבה פעוטות מתמודדים עם אבל ומוות ויכולה לעזור להם להתחיל להבין את מה שקרה.

שאלה: אימא שלי (סבתא של הפעוט שלי) נפטרה לא מזמן. הבן שלי פגש את סבתא שלו באופן קבוע - בערך פעם בשבוע או שבועיים - ואימא שלי שמרה עליו לעתים קרובות בלילה כדי לאפשר לבעלי ולי לנוח. מיותר לציין שזהו אבדן עצום עבורי, עבור בני, ועבור כל המשפחה שלנו. פשוט אין לי מושג איך לדבר עם ילד בן שנתיים על מוות ולהסביר לו למה סבתא שלו לא נמצאת יותר. יש לכם איזו עצה?

תשובה: ראשית, ברצוננו להביע את תנחומינו. אבדן של הורה הוא לרוב חוויה כואבת וכל אדם חווה את האבדן בצורה שונה. הכאב והאבל יכולים להתעצם כשאנחנו מדברים עם ילדינו, שנאבקים בעצמם עם הבנת המוות (כמו כולנו!).

ילדים מתחת לגיל 3 זקוקים להסברים פשוטים, ישירים ואמיתיים לגבי מה שקרה. הנה כמה קווים מנחים לשיחה על האבדן עם הפעוט שלך:

כדאי להתחיל עם הסברים קצרים, פשוטים ואמיתיים. "סבתא חלתה והתקשתה לנשום. הרופאים ממש ניסו לעזור לה, אבל היא מתה".

"כשמישהו מת, זה אומר שהוא לא יכול לדבר או לשחק יותר. אנחנו לא יכולים לראות אותם או לחבק אותם שוב. כשאנשים מתים זה אומר שהגוף שלהם הפסיק לעבוד".

חשוב להתחיל עם הסבר קצר ופשוט ולאחר מכן להמתין ולראות אם לילד יש שאלות נוספות. מידע רב יותר ממה שהילדים מבקשים עלול להגביר את הדאגה או את הבלבול שלהם.

מענה לשאלות של פעוט לגבי מוות

שאלות נפוצות שפעוטות שואלים על מוות יכולות להיות:

- איפה סבתא עכשיו? פעוטות יכולים להתבלבל משימוש בביטויים כמו: "איבדנו את סבתא", "סבתא הלכה למקום טוב יותר" או "סבתא הלכה לעולמה". הפעוט עלול לפחד "שתאבדו" גם אותו כי הוא חושב שהמנוח נמצא במקום אחר, תרתי משמע, או להיות מבלבל לגבי "העולם" שאליו הוא הלך. לעתים המוות מתואר כ"ללכת הביתה" או "כשינה נצחית". פעוטות עשויים להתחיל לחשוש מפעולות רגילות, כמו הליכה הביתה אחרי טיול או הירדמות.
- האם אתם תמותו? הורים יכולים להכיר בפחד ויחד עם זאת להקנות ביטחון: "אנו מבינים שאתה דואג, אבל אנחנו חזקים ובריאים. אנחנו נהיה כאן כדי לטפל בך הרבה מאוד זמן".
- האם אני אמות? "אנחנו אוכלים נכון, ישנים כמו שצריך והולכים לרופא כדי שתוכל להישאר בריא ולחיות הרבה מאוד זמן." האם כולם מתים? "כולם מתים בסופו של דבר. רוב האנשים מתים רק שהם מאוד, מאוד זקנים כמו סבתא".
- ומה יקרה אם אני אחלה? "כולם חולים לפעמים. אימא ואבא ידאגו לך, וגם הרופאים ידאגו לך. אתה תהיה בסדר גם אם תהיה חולה".
- אני יכול למות כדי להיות עם סבתא? "אנחנו מבינים שאתה רוצה להיות עם סבתא. גם אני מתגעגע אליה. כשמישהו מת, הוא לא יכול לשחק בקוביות, לאכול גלידה, או להתנדנד בנדנדות. סבתא הייתה רוצה שתעשה את כל הדברים הללו וגם אני".
- מה זה למות? חשוב לזכור שילדים צעירים אינם מסוגלים להבין עד הסוף מה זה מוות. אפשר להיעזר בהסבר פשוט ומוחשי. "הגוף של סבתא הפסיק לעבוד. היא לא יכולה לאכול, לשחק, או להזיז את הגוף שלה כמונו".

אם הפעוט היה עד להיבט מפחיד כלשהו של האבדן, הוא צריך לשמוע מה קרה במונחים שמתאימים לגילו. לדוגמה, ילדים עשויים לראות/לשמוע את האמבולנס מגיע, להתבונן בפחד ובדאגה של הוריהם, או לראות סימנים של מצוקה פיזית כמו דימום. ההורים יכולים להסביר, "זה היה מפחיד כשסבתא התקשתה לנשום. זה גרם לנו להבין שמישהו לא בסדר. התקשרנו לאמבולנס כדי שסבתא תוכל לנסוע מהר מאוד לבית החולים".

התמודדות עם שינויים בהתנהגות

כשפעוטות מתמודדים עם אבל ומוות, ייתכן שהורים יבחינו בשינויי התנהגות של ילדיהם לאחר האבדן. גם אם ילדים לא לגמרי מבינים את המוות, הם יודעים שמהו חשוב ומתמשך קרה. ייתכן שתבחינו שהפעוט הופך להיות תלתי או תובעני יותר, או שיש לו חרדת נטישה עזה יותר. בנוסף, ילדים עשויים גם להראות שינויים בדפוסי השינה או השירותים. השינויים האלה זמניים בדרך כלל, ונעלמים בהדרגה עם הזמן כשמגיבים באדיבות, בסבלנות ועם קצת אהבה ותשומת לב נוספת.

הורים עשויים להבחין שהפעוטות משחקים במשחקי "מוות". ייתכן שתבחינו שילדכם משחק ומעמיד פנים שהרכבת או הדובון עלולים "למות". זה מאוד נורמלי. ילדים מראים לנו על מה הם חושבים באמצעות משחק. אם תרצו, אפשר לשקול להביא צעצועים כמו ערכת רופא או אמבולנס לילדים כדי שהם יוכלו לחקור את הנושא הזה במשחק העמדת פנים משלהם. עם הזמן, ההתמקדות של הילד בנושא תדעך.

ילדים קטנים עשויים לשאול את אותן שאלות שוב ושוב. עד כמה שזה עשוי להיות קשה (וכואב) לענות על שאלות על מותו של אדם אהוב שוב ושוב, זוהי דרך חשובה שבה הפעוט שלכם יפתח הבנה על מה שארע. פעוטות וילדים בגיל הגן לומדים דרך חזרה על הדברים ולכן שמיעת הסברים שוב ושוב עוזרת להם להבין את החוויה הזו.

תמיכה בפעוט שלכם

אתם עשויים לגלות ששאלות של ילדים מגיעות בשטף במשך מספר ימים או שבועות מכיוון שהם מחברים פיסות מידע כדי להבין את האירוע.

זה בסדר לדבר עם ילדכם ולזכור את בן המשפחה שנפטר: "בוא נכין את המאפינס האהובים על סבתא. אנחנו יכולים לזכור אותה בזמן שאנחנו אופים יחד". או, "אספר לך סיפור על סבתא מהתקופה שהייתי קטנה". אפשר לשתף גם תמונות או לשיר שירים שהיו אהובים על המנוחה.

זה בסדר לבכות מול ילדכם, אבל חשוב להסביר מה הסיבה לכך. "אני בוכה כי אני מאוד עצובה שסבתא מתה. אני מתגעגעת אליה." (חשוב לציין: אם הצער מכריע אתכם, אתם זקוקים לתמיכה. פנו לספק שירותי הבריאות שלכם לקבלת הצעות ליועצי אבל מקומיים או משאבים אחרים). אם נראה הצער של ילדכם כבד במיוחד, מתמשך או מפריע למשחק או ללמידה שלו, בקשו מהרופא שלכם לחבר אתכם לאיש מקצוע בתחום בריאות הנפש שהוכשר לתמיכה בילדים קטנים.

גם ספרים יכולים להיות כלי רב עוצמה בעזרה להבנת הרגשות אצל ילדים קטנים. עברו על ההמלצות שלנו [לספרים שעוזרים לפעוטות להתמודד עם אבל ומוות](#).