

בשבוע החולף סיפר לי מישהו בקליניקה,  
על דודו שהתגרש בקרונה.  
שיתפתי אותו שאצל רבים התקופה הזו זכורה ב"ה לטובה,  
בתוך המשפחה הגרעינית...  
ביררתי אותו:

**"מה ההבדל שהדוד התגרש בקרונה ואצל אחרים התא המשפחתי התחזק?"**

ההבנה היא שבבית שהיה אווירה גרועה לפני הסגרים,  
האווירה נהיתה גרועה יותר עד כדי פירוק בתים ברחבי העולם...

ובבתים שהאווירה הייתה טובה לפני, במהלך הסגרים,  
השכילו לעשות אוירה טובה יותר...

וכעת שנכנסים שוב לבית, למשפחה הגרעינית,  
כשמרגישים את חוסר הוודאות, קל מאוד לשקוע בתחושת חוסר אונים.  
התגובה הטבעית שלנו היא לעיתים "להוריד ראש" עד שיעבור הזעם,  
או לנסות לגונן על הילדים באמצעות שתיקה.

אבל האמת היא שדווקא עכשיו נפתחת בפנינו הזדמנות חינוכית נדירה.  
הקשר האמיתי שלנו עם הילדים נמדד ברגעים שבהם הכל מתערער.

**מה הילדים באמת צריכים מאיתנו עכשיו?**

**הרב חנניה מנס**

יו"ר מרכז "בנועם שיח"  
מומחה לנוער מתבגר ומתמודד





### **נוכחות רגשית מעבר למילים:**

הילדים לא זקוקים להרצאות, הם זקוקים לדעת שאנחנו שם. שיחה רגועה עם ההורה לפני השינה שווים יותר מכל חומר לימודי. כשהילד מרגיש שיש לו מקום לפרוק את הפחד, הוא בונה לעצמו כלים לכל החיים.

### **מהתגוננות לעשייה:**

הדרך הטובה ביותר להתמודד עם חרדה היא להפוך מ"קורבן" ל"פעיל". ילד שתורם, שעוזר לשכנים, שכותב מכתבי עידוד או שותף ביוזמה קהילתית, הוא ילד שמרגיש שיש לו שליטה על המציאות שלו.

### **הפיכת משבר למשמעות:**

האיכות של מוסד חינוכי או של בית לא נמדדת בהישגים בשגרה, אלא ביכולת להראות לילדים שגם בתוך הקושי, אנחנו נשארים מאוחדים וערבים זה לזה.

### **זכרו:**

הילדים אולי ישכחו מה בדיוק נאמר בחדשות, אבל הם לעולם לא ישכחו איך הם הרגישו לידכם כשהיה קשה. **וכשההורה רגוע - הילד נרגע!**

אל תישארו לבד. אני מזמין כל אחד מכם לבחור פעולה אחת קטנה עוד היום: התקשרו לתלמיד או לחבר שזקוק למילה טובה. צרו יוזמה משפחתית/כיתתית קטנה של נתינה (אפילו אריזת משהו קטן לשכנים). שתפו אותנו כאן בתגובה או במייל חוזר: [bs0583201525@gmail.com](mailto:bs0583201525@gmail.com) מה הדבר שעזר לכם או לילדים שלכם להרגיש חזקים יותר היום? ביחד, נהפוך את התקופה המורכבת הזו לשיעור הגדול ביותר בחיים. דברים מקוריים יעלו בעייה בהמשך במייל.

**"תשועתם הייתה לנצח" – כן תהיה לנו.**

**חנניה מנס.**

**לקבלת המאמר שפורסם בתחילת מלחמת 'שמחת תורה' וזכה להפצה של אלפים רבים, נמצא כאן: <https://bs0583201525.minisite.ms/20>**

**לחסומים - במייל חוזר!**

**הרב חנניה מנס**

יו"ר מרכז "בנועם שיח"  
מומחה לנוער מתבגר ומתמודד

