

מילות פתיחה

לזכור, לחיות, לשוחח:

מדריך תיווך רגשי-התפתחותי לימי זיכרון

ועצמאות בישראל 2025

מדריך מעשי להורים – לפי גיל הילד ושלב ההורות

שנת 2025.

מדינת ישראל מצויה בלב מלחמה ארוכה ומתמשכת.
רבים מגויסות ומגוייסים לצבא ולשירות באופנים
שונים, החטופים בגיהנום העזתי, חברה במאמץ
ומעמס מתמשך, יש יאמרו חברה פצועה ומותשת.
שנה וחצי של מתח בלתי פוסק, של אובדן,
של חוסר ודאות.
ובתווך – הורות.

הורות בזמן חירום ארוך שהוא חירום כרוני, שמבקשת
להעניק ביטחון לילדים בזמן שגם כמבוגרים - בוגרים
הורים, אנחנו עצמנו חווים בלבול, פחד, אבל או
תקווה מאומצת.

בימים אלו, כשמגיעים ימי הזיכרון לשואה ולחללי
מערכות ישראל, ויום העצמאות שאחריהם, רבים
מההורים שוקעים בדילמות ובתוכם תווים ומרגישים:
איך מתווכים את כל זה לילדים?
איך נזכור בלי להכאיב מדי, נחגוג בלי להתכחש
למה שכואב?
ואיך עושים זאת כשגם אני כהורה – מותש, מבולבל,
עייף, כואב או מתוסכל?

המדריך / המחווה שלפניכם נכתב כדי לתמוך בכם –
לא כהסברון חד-מימדי, אלא כמרחב לחשיבה
והתכווננות. הוא מציע תיווך מותאם לגיל הילד
ולשלב ההורות, ומשלב הצעות רגשיות, מילוליות
וחווייתיות – עבור הילד, וגם עבורכם.

לזכור, לחיות, לשוחח:

מדריך תיווך רגשי-התפתחותי לימי זיכרון
ועצמאות בישראל 2025

עקרונות מנחים לתיווך מיטיב

1. כנות מותאמת גיל: ילדים זקוקים לאמת – ברמה שתואמת את יכולת ההכלה שלהם.
2. נוכחות עדיפה על ידע: לא צריך לדעת הכול או לענות על כל שאלה – צריך להיות שם באמת, עם רגש וקשב.
3. רגש לפני תוכן: חשוב לא פחות ממה שאומרים – איך מרגישים ואיך נוכחים יחד.
4. החזקה כפולה: גם הילד עובר תהליך – וגם אתם. תנו מקום לשני התהליכים להתרחש.
5. שילוב בין הלאומי לבין האישי: לא רק "מה זה יום הזיכרון למדינה", אלא "מה זה בשבילנו – כמשפחה, כבית, כהורים".



גיל הגן (3-6)

מאפייני הילד:

תפיסה קונקרטית – מבין דרך סיפורים, חפצים, גוון קול.
מערבב בין מציאות ודמיון.
תופס מוות כהיעלמות זמנית ("נסע", "ישן").
רגיש מאוד לרגשות של מבוגרים, גם בלי להבין מילים.

מאפייני ההורה:

שלב הורות ראשוני – מבקש להגן, אך גם להנחיל משמעות.
פעמים רבות זו הפעם הראשונה שההורה מתווך מוות, זיכרון
או מדינה לילדו.
גם ההורה בעצמו עלול להיות מוצף – ומרגיש אחריות כפולה.

איך לתמוך:

לדבר על רגשות פשוטים: עצב, געגוע, אהבה. לא על מוות או
סכנה.
להסביר מראש מה זו צפירה: "קול שמזכיר לנו לעצור ולזכור".
ליצור חוויה: הדלקת נר, שיר רגוע, ציור יחד.

רעיונות לילדים:

לצייר לב כחול-לבן או פרח ולדבר על "מה
משמח אותנו במדינה".
טקסון קצר: נר, שיר, חיבוק.
סיפור קצר כמו "מעשה באיש אמיץ".

רעיונות להורה:

לעצור רגע לבד לפני הטקס – לנשום, לכתוב
לעצמי משפט.
לשתף בן/בת זוג איך אני מרגיש, גם אם בקטן.
לזכור: נוכחות שקטה עדיפה מאלף מילים.



גיל יסודי (6-12)

מאפייני הילד:

מסוגל להבין מוות, עצמאות, ערכים – אך רוצה סיפורים ברורים.
חושב עדיין בקווים של טוב/רע, גיבור/נבל.
מזהה סמלים (דגל, חיילים) ומייחס להם משמעות רגשית חזקה.

מאפייני ההורה:

הורות פעילה יותר – תיווך ערכים, גבולות, מידע.
נמצא בשלב שבו הילד מתחיל לשאול שאלות מוסריות ("למה נהרגו?", "למה חוגגים?").
ההורה מבקש להעניק מסר ברור – אך גם לשמור על יציבות רגשית.

איך לתווך:

לשלב סיפור אישי עם עובדה לאומית.
למשל: "דוד של סבתא נלחם כדי שתהיה לנו מדינה".
להימנע מתיאורים קשים – אך לא לטשטש את האמת.
להזמין את הילד לשאול שאלות – ולא למהר לענות מיד.

רעיונות לילדים:

לכתוב מכתב לחייל/משפחה שכולה (אפילו בלי לשלוח).
לצייר תמונה של "מהי עצמאות בשבילי".
להכין פינה ביתית של זיכרון – עם נר, דגל ומילה אחת של תקווה.

רעיונות להורה:

לשתף את הילד בזיכרון שלך: "כשהייתי בגילך, פחדתי מהצפירה – אבל גם הרגשתי גאווה".
לבדוק עם עצמך: איזה ערך אני רוצה להעביר הלאה?

אם מרגישים מוצפים – מותר לקחת רגע ולהגיד: "אני צריך רגע לחשוב איך לדבר על זה."

גיל חטיבה (12–15)



מאפייני הנער:

חשיבה מופשטת ומורכבת, מתחילה התנגדות לדעות הוריות. שואל שאלות על מוסר, צדק, משמעות. חווה מתח בין שייכות למשפחה לבין צורך בזהות נפרדת.

מאפייני ההורה:

שלב של הורות נוכחת-משחררת. לאפשר מרחב – אך להישאר זמינים. צורך להתמודד עם ביקורת מצד הילד – מבלי להגיב בהתגוננות. לפעמים מרגיש שההשפעה הולכת ומתמעטת – אך היא עדיין חזקה.

איך לתווך:

לפתוח שיחה: "מה חשבת על הטקס בבית הספר?", "מה מפריע לך ביום הזה?". לשתף גם את המורכבות האישית: "אני בעצמי לא בטוח מה אני מרגיש השנה". לא להיבהל אם הילד מגיב בציניות – זו הגנה.

רעיונות למתבגרים:

כתיבה חופשית – שיר, מחשבה, פוסט. שיחה פתוחה עם חברים על משמעות המדינה/החברה. הכנת מצגת אישית קצרה על דמות שמהווה עבורו השראה.

רעיונות להורה:

לשאול: "מה הילד שלי שואל – ומה אני בעצמי לא בטוח בו?". לקרוא יחד קטע קצר, לצפות בסרטון – ולשוחח עליו כשווים. לא להתעקש על עמדה – להתעקש על שיח.

גיל תיכון (15-18)



מאפייני המתבגר:

חשיבה ביקורתית מפותחת, עיסוק עמוק בזהות אישית ולאומית.
מסוגל להתמודד עם כאב מורכב – אך זקוק למרחב משלו.
נוטה לאקטיביזם, חיפוש אחר ערכים שהוא עצמו בוחר.

מאפייני ההורה:

שלב של ליווי ושחרור. פחות הנחיה, יותר הקשבה.
רצון להשפיע "בדקה ה-90" – אך השפעה נעשית דרך אמון, לא כפייה.
התמודדות עם פערים אידיאולוגיים – ועם פרידה הולכת וקרבה מהילד כילד.

איך לתווך:

לומר את האמת: "הימים האלו לא פשוטים לי. רוצה לדבר עליהם איתך".
לא לצפות להסכמה – לשאוף לחיבור.
לא להיבהל משאלות כמו "למה שנלך לצבא בכלל?" – אלא להשתמש בהן כשער לשיחה.

רעיונות למתבגרים:

כתיבת מאמר/פוסט אישי על זהות, שייכות, תקווה.
הצטרפות למיזם חברתי, טקס קהילתי, שיח ציבורי.
חשיבה על חזון אישי לישראל – לא כתוכנית, אלא כתחושת כיוון.

רעיונות להורה:

לקחת לעצמך זמן כתיבה – לא מה ללמד, אלא מה עובר עליך.
לשתף בזיכרון אישי שמציג גם מורכבות ולא רק גבורה.
לזכור: לא כל ויכוח הוא איום – לפעמים הוא גשר.

סיכום

רגע לפני שהצפירה נשמעת
ילדים לא זוכרים את המילים המדויקות שאמרתם
—
הם זוכרים את הטון, את החיבוק, את האם הייתם
איתם.
תיווך ימי זיכרון ועצמאות אינו רק משימה חינוכית –
הוא מעשה של הורות עמוקה:
הורות שמבקשת לגדל אדם שחושב, מרגיש, שייך.
הורות שמחזיקה כאב ולא נבהלת ממנו.
הורות שלא שוכחת – אך גם לא מוותרת על
החיים.

