

לא רק הילדים נפגעים: כך נשחקת ההורות בישראל של השנים האחרונות

החירום המתמשך לא נשאר מחוץ לבית: הוא שוחק את ההורים, מערער את הגבולות, מעמיק תחושות של כישלון ואשמה ומשנה את האופן שבו ילדים גדלים. מומחים מזהירים מפני ויתור, אובדן יציבות וצעירים שכבר מאמצים תחושת "דור אבדון": "מדברים על החוסן של החברה הישראלית, אבל אני רואה אדישות וקהות חושים"

נתנאל גאמס [לעקוב](#)

09:39 • 13 באפריל 2026

"ככל שאנחנו חיים במצב של אלימות מתמשכת, כך פוחתת הרגישות שלנו לסבל של אחרים. אנחנו מתעלמים ממנו או מגיבים אליו בציניות, וחמור מכך - מפנימים שאלומות היא דרך לפתור בעיות", אומר פרופ' מולי להד, פסיכולוג מומחה לטראומה.

במצב כזה, הוא מסביר, קשה לראות אפילו את הסבל של הקרובים אלינו ביותר. "אם הילד נופל, אני עלול להגיד לו: 'לא נורא, יש דברים הרבה יותר גרועים שקורים עכשיו'. אנשים סובלים עד כדי כך שהם כבר לא יכולים לשאת את סבלם של אחרים, ואז הם נסגרים בתוך עצמם. אין להם כוח, וזה חלק מהמצב המתיש הזה של מלחמה מתמשכת".

ישראל נהפכה בשנים האחרונות לחברה מקוטבת ומוכת אסון. משבר הקורונה, חוסר היציבות הפוליטי והמלחמות החוזרות והנשנות יצרו מציאות חדשה, שבתוכה הורים אמורים לגדל ילדים. לדברי להד, נשיא-מייסד של מרכז "משאבים" בקרית שמונה, ההורים הישראלים מותשים מן המאמץ לספק לילדיהם תחושת יציבות. "הורים כבר יודעים לעבור משגרה לחירום ובחזרה, אבל גם להם נגמרים הכוחות".

לדבריו, השחיקה ניכרת גם בגוף וגם בתפקוד הקוגניטיבי. "הם סובלים מפגיעות פיזיולוגיות, כמו עייפות כרונית, מתח שרירים ובעיות עיכול, ומפגיעות קוגניטיביות, כמו קשיי ריכוז, שכחה, בלבול, מחשבה איטית וקושי בקבלת החלטות. המוח לא נח מספיק, ואין לו מאין לגייס אנרגיה. לבני אדם יש יכולת גמישות והסתגלות, וזה כוח אנושי חשוב, אבל גם לו

יש מחיר. במקום לעבד את מה שקורה, אנחנו בולעים אותו. אחרי שתי המלחמות עם איראן, למשל, אמרו לאנשים לחזור לתפקד מיד, אף שחשו אימה ופגיעות מסוג חדש".

ומה המחיר של זה?

"כשאנשים צריכים להתנהג כאילו לא קרה דבר, התוצאה היא שחיקה שמובילה לקהות חושים. אנחנו מסתפקים בפחות, פחות אכפת לנו, ודברים שאמורים לזעזע אותנו - כמו פגיעה של טיל בבניין בעיר שלנו - כבר כמעט לא מזיזים לנו".

"הורים לא מצליחים להבטיח לילדים שלהם את הדברים הבסיסיים ביותר: כולנו חיים פה ברולטה תחת ירי הטילים, ויש הרגשה שאנחנו לא מצליחים אפילו להגן על חייהם"
מולי להד

אולי קהות חושים עדיפה על אובדן עשתונות.

"זה חיובי במובן שאנשים לא נדלקים מכל דבר ורואים בזה סוף העולם, אבל יש גם מי שמאבדים את היכולת לאזן את עצמם ונעים מקצה לקצה - מקהות חושים לפאניקה מוחלטת. אצל הורים, למשל, כל רעש קטן יכול להכניס אותם ללחץ, וכל בקשה נוספת מצד הילדים נראית כמשהו בלתי אפשרי. ואז התגובה דומה לפאניקה, תחושה שאנחנו חיים על הקצה וכל גירוי נוסף מביא אותנו לבכי, בהלה ושיתוק".

הילדים, מוסיף להד, רואים את זה היטב. "הם רואים אמא פסיבית או אבא חרד. במקרים רבים הם לוקחים על עצמם את תפקיד ההורים, ומנסים להרגיע אותם ולהגן עליהם".

זה מצב לא אידיאלי לילדים.

"שום דבר במצב הנוכחי לא תקין", הוא משיב. "עדיף לא להשתמש כאן במונחים של אידיאלי או לא אידיאלי".

מרחב של צפיפות ומתח

לתקופה הזאת נלווית אצל הורים גם תחושת כישלון עמוקה. "הם לא מצליחים להבטיח לילדים שלהם את הדברים הבסיסיים ביותר. חיים תחת ירי טילים הם כמו רולטה, ויש תחושה שאפילו על חיי הילדים אי אפשר להגן. במקום שילכו לבית הספר וייהנו עם חברים, הם תקועים במקלט. זה נמשך כבר כמעט שלוש שנים, והורים צוברים שכבה על גבי שכבה של אשמה וכישלון".

זה לא כישלון אישי שלהם.

"נכון, אבל בלילה, כשהם נשארים לבד עם המחשבות, הם חושבים על הילד שעלה לכיתה א' בקורונה וכמעט לא למד ברצף בשנים האחרונות. הם מסתכלים קדימה ורואים ילד בלי הרגלי לימוד, עם יכולת ריכוז פגועה, שנמצא פחות עם חברים ויותר מול מסכים. הם לא מצליחים להיות

ההורים שהם רוצים להיות, וגם אין להם שותפים, כי מערכת החינוך לא מתפקדת".

בניסיון להתמודד עם המצוקה, ישראלים רבים פונים למוקדי הסיוע של עמותות שונות. במלחמת איראן השנייה התקבלו במוקדי הסיוע של ער"ן כ-34 אלף פניות, ובהן אלפי פניות שעסקו במשפחה ובהורות. בער"ן אומרים כי הורים רבים מתארים חרדה ובדידות ואת השפעתן על חיי המשפחה. בעמותת נט"ל, המעניקה תמיכה נפשית לנפגעי טרור ומלחמה, מדווחים על עלייה של יותר מ-600 אחוז בפניות לקו הסיוע בסבב הנוכחי.

"משפחות נאלצו לעזוב את הבית באופן זמני ולעבור לקרובי משפחה, בחיפוש אחר מרחב מוגן נגיש יותר", מסבירה ד"ר שירי דניאלס, המנהלת המקצועית הארצית של ער"ן. "גם כשזה נעשה מתוך צורך אמיתי ובכוונה טובה, המעבר יוצר צפיפות, חיכוך ומתח. כמה דורות, או כמה גרעינים משפחתיים, נדחסים לתוך מרחב אחד, עם הרגלים שונים, דפוסי הורות שונים, רמות שונות של חרדה ועומס שמחפש פורקן".

סיר לחץ.

"כן, ולא רק בתוך המשפחה הגרעינית, אלא גם מול המשפחה המורחבת. המתח הביטחוני לא נשאר בחוץ. הוא נכנס אל תוך היחסים ומשפיע על הזוגיות, על ההורות, על הסבלנות ועל האופן שבו מגיבים זה לזה. חילוקי דעות נעשים חדים יותר, פערים בגישות חינוכיות בולטים יותר, ותחושות של עומס, חדירה לפרטיות וחוסר הוגנות עולות במהירות. גם הילדים והמתבגרים מגיבים למצב בדרכים שונות, ולעתים הגבולות בבית מיטשטשים".

"הורים מתקשרים בלילה, כדי למצוא לכמה דקות פינה של פרטיות ומרחב בטוח עבור עצמם. לפעמים זו הפעם הראשונה באותו יום שבה מישהו שואל אותם מה שלומם, ולא רק מה שלום הילדים"

שירי דניאלס

לדברי להד, אחת התגובות השכיחות אצל הורים היא ויתור. "נכנסת מחשבה של 'אכול ושתה כי מחר נמות'. אם ממילא אין להורים שליטה על שום דבר, אז למה לא לתת לילדים עוד שעתיים מול המסך. איך אפשר להתעקש על משהו אחרי שהילד ירד למקלט במשך יום שלם. זו הורות פחות יעילה, שיש בה הרבה ויתורים".

להד מדגיש כי אין בדבריו שיפוט כלפי אותם הורים. "הם מותשים, ואני לא מאשים אותם. הם מרגישים שהמערכת כולה בסחרור. אין תחושת משילות ואין ביטחון. אנשים שמנסים לשרוד עושים את המינימום שהם צריכים לעשות כדי לא להרגיש אשמים כל הזמן".

דניאלס מתארת קולות מצוקה שעולים מן השטח. "יש הורים שמתקשרים יחד עם הילד, כדי לקבל עזרה כאן ועכשיו. אחרים מתקשרים בלילה. לפעמים זו הפעם הראשונה באותו יום שמישהו בכלל שואל אותם מה שלומם".

היא מספרת על אם לילד עם צרכים מיוחדים שתיארה את הקושי בזמן האזעקות. "בנה התקשה להישאר במקלט ציבורי, נעשה חסר מנוחה, צעק ולעתים גם התפרץ. היא לא נדרשה רק להרגיע ולהגן עליו, אלא גם להתמודד עם המבטים ועם חוסר הסבלנות של שכנים, שהגיע לעתים לטונים צורמים. זו התמודדות כפולה, שממחישה עד כמה הורות בזמן מלחמה יכולה להיות בודדה, גם כשהיא מתרחשת בתוך מרחב מלא באנשים".

תחושת אסון בלתי נמנעת

להד לא היחיד שמודאג מהתרופפות הגבולות. "אנחנו רואים בשנים האחרונות התפרקות של החברה ושל הגבולות", אומרת הסוציולוגית פרופ' נועה לביא. "ההורים כבר לא יכולים להגן על הילדים. גבולות המדינה נפרצו, ובמקביל הם חיים בעידן שבו אין כמעט גבול בינם לבין הטלפון שלהם".

לביא, מקימת מסלול לתואר שני בלימודי צעירות ודיקנית בית הספר לממשל וחברה במכללה האקדמית תל אביב-יפו, קושרת בין מצבם של הילדים בישראל לבין מצבם של צעירים בעולם. "יש מושג בינלאומי שמתאר את מצבם הנפשי והחברתי של צעירים - Doom Generation, דור האבדון. זהו דור גלובלי שגדל בתחושה שהעתיד שלו מאוים מראש.

"משבר האקלים, אי יציבות כלכלית, מגפה עולמית ומלחמות - כל אלה יוצרים עבור צעירים רבים תחושה שהעולם שאליו הם גדלים הוא שברירי, בלתי יציב וקודר. בישראל התופעה הזו מגיעה לקצה"

נועה לביא

"משבר האקלים, אי-יציבות כלכלית, מגפה עולמית ומלחמות - כל אלה יוצרים עבור צעירים רבים תחושה שהעולם שאליו הם גדלים שברירי, בלתי יציב וקודר. בישראל התופעה הזאת מגיעה לקצה. המפגש היומיומי עם מלחמה, אזעקות וכותרות ביטחוניות הופך את תחושת האסון הבלתי נמנע למשהו מוחשי, כמעט ודאי, ולכן גם מפחיד יותר".

הלך הרוח הזה, לדבריה, ניכר היטב גם ברשתות החברתיות. שם צעירים טוענים שהמערכת לא פועלת לטובתם, שאי אפשר לשנות אותה, ושקשה לדמיין עתיד נורמלי. הם נעדרים שאפתנות בכל הנוגע לקריירה, מוותרים על הקמת משפחה או דוחים אותה. "נכשלתי במבחן, אבל גם ככה כולנו הולכים למות ממלחמה גרעינית שתפרוץ בשבוע הבא", נכתב באחד הפוסטים שתפסו היטב, לדבריה, את תחושת חוסר התוחלת.

לביא חוקרת יחד עם שותפתה, ד"ר רוני איל-לובלינג, את השלכות 7 באוקטובר והאירועים שבאו אחריו על דור ה-Z בישראל. "המחקר עדיין בעיצומו, אבל אני מזהה תחושה חזקה של אינן בקרב צעירים. העצמי, העתידי, החיים - הכל מתאיין. אין מה שישמור עליהם, אין כללים, אין מדינה, אין שום דבר. זו חוויה של ריק, ואז הם פשוט חיים את החיים במעין אדישות".

זה נשמע כמו ניהיליזם.

"מדברים הרבה על החוסן של החברה הישראלית, אבל אני רואה גם אדישות וקהות חושים. יש אצלם גם משיכה חזקה לדימויי קצה, ולכן השימוש במונח כמו Doom. החרדה והדיכאון התגברו מאז 7 באוקטובר בקרב צעירים, ואין לזה מענה מערכתית-חברתי מספק".

"יש פה דור שלם שיצטרך תיווך, השלמה של מיומנויות וטיפולים נפשיים, אבל למדינת ישראל כמעט שאין מדיניות צעירים סדורה. רשות הצעירים מיטלטלת כבר שנים בין משרדי הממשלה השונים"

נועה לביא

דור שעומד במקום

ההווה משובש, אבל להד ולביא כבר מביטים קדימה בדאגה. "אלה ילדים בלי מסגרת, בלי הרגלי למידה ובלי עמוד שדרה פנימי", מזהיר להד. "מה יקרה איתם בעוד עשר שנים, כשהם יצטרכו לשאת באחריות על מה שקורה כאן. אנחנו עדיין נהנים מפירות הדורות שקדמו למשבר הקורונה. מדינות אחרות לא עמדו במקום, ויש מחיר לעמידה שלנו במקום".

אבל קודם דיברת על גמישות ועל יכולת הסתגלות.

"נכון, אבל השאלה היא למה אתה מסתגל - לרמה נמוכה או לרמה גבוהה. אנחנו חיים בסביבה עוינת, ולישראל אין ברירה אלא לשאוף לרמה הגבוהה ביותר". לביא מוסיפה כי, "אם היינו מתייחסים לכל הילדים בישראל כאילו היו ילד אחד מסוים, היינו אומרים שזה ילד שגדל בלי גבולות, עם בעיות תקשורת, ושיהפוך למבוגר עם קשיים שיזדקק לטיפול. יש פה דור שלם שיצטרך תיווך, השלמה של מיומנויות וטיפולים נפשיים, אבל למדינת ישראל כמעט שאין מדיניות צעירים סדורה. רשות הצעירים מיטלטלת כבר שנים בין משרדי הממשלה, בלי יציבות ובלי אחריות ברורה".

לדברי להד, בהיעדר תמיכה מספקת בדור הזה, "נפגוש מבוגרים שנושאים איתם מגיל צעיר תחושת חירום מתמשכת, ואולי גם פוסט-טראומה, והם יהיו הדור הבא שיגדל ילדים. כלומר, את ההשלכות של ילדות בתוך רצף משברים נראה גם בדורות הבאים. האנושות כבר הוכיחה שהיא יודעת לצאת ולהשתקם גם מן המצבים הקשים ביותר, ואני אופטימי - אני מקווה שהכוח של אנשים להסתגל ולהתאושש יעמוד לזכותנו גם בהמשך הדרך".

לביא מסכימה. "האנושות תמיד שורדת, ולדורות הצעירים יש ראייה מפוכחת של המציאות. הם ילידים דיגיטליים, ומבינים את המאה ה-21 הרבה יותר טוב מאיתנו. הם גדלו בעולם ערכי, פוליטי וטכנולוגי אחר משלנו. הם מסתכלים עלינו, הדורות שקלקלו את האנושות, במידה לא מבוטלת של בוז. צריך לספק מענה מערכתי ומקצועי שמבין שהילדים האלה, דור ה-Z ודור האלפא, גדלים בתוך תנאים חדשים לגמרי".

כתב משפחה, הורות ויחסים ב"הארץ"
לשעבר כתב עבודה וקריירה, ראש דסק שוק ההון וראש דסק
חדשות ב-TheMarker

netanel.gamss@haaretz.co.il

לחצו לקבלת עדכונים בנושא:

- הורים
- פוסט טראומה
- בני נוער
- איראן
- בריאות הנפש
- דיכאון
- 7 באוקטובר
- ילדים
- מלחמה
- הורות



הצג עוד

מערכת | הנהלה | מדיניות פרטיות | תנאי שימוש | צרו קשר | רכשו מינוי | ביטול מינוי דיגיטלי | שאלות ותשובות | פרסמו אצלנו

חדשות, ידיעות מהארץ והעולם - הידיעות והחדשות בעיתון הארץ. סקופים, מאמרים, פרשנויות ותחקירי עומק באתר האיכותי בישראל © כל הזכויות שמורות להוצאת עיתון הארץ בע"מ