



25.88x31.74	1/2	עמוד 24	כותרת - גלובס	03/2026	97189406-4
מרכז טאוב לחקר המדיניות החברתית - 25170					

איזה מין דור גדל פה? המחקרים שחושפים את השפעות המלחמה על ילדים :

והילד מחייך ולא מקבל חיוך בחזרה, הוא מתערער. בשנים הראשונות, המוח מתפתח לכ-90% מנפחו כאדם בוגר והתהליכים הופכים יעילים יותר בעקבות פינג פונג עם הרמות העיקרית של ההורה".

סיכון מוגבר לפגיעה ברשת

רוח של מכון ברוקדייל מ-2024, המבוסס על סקירת ספרות מחקרית ומסמכי מדיניות שיצאו בתקופת המלחמה, לצד ספרות בינלאומית הבוחנת את ההשלכות של מלחמות על בריאות ועתיד הילדים והנוער, ניסה למפות את ההשפעות.

"ראינו שההשלכות הן קשות וארוכות טווח, בכל תחומי החיים", אומרת ד"ר אנה רוניקובסקי-קוראס, חוקרת מומחית בכירה במכון מאירס-ג'וינט ברוקדייל ואחת מכותבות הדוח. ההשפעות, מגלה הדוח, נערמות ככל שהמלחמה מתמשכת. "גם במקומות שבהם לא הייתה בעבר הונחה, היא מתחילה להיווצר במלחמה, עם ירידה בהגעה לטיפולילם בילדים כמו קלינאית תקשורת, מעקב בקופות החולים". התוצאה עלולה להיות העמקת הפערים ההתפתחותיים בין ילדים ישראלים לילדים במדינות "נורמליות".

לפי סקר של המועצה הלאומית לשלום הילד, שתועד בדוח, 84% מההורים דיווחו על מצוקה נפשית אצל הילדים, ובאזורים מוכי אועקות המספר היה אף גבוה יותר. דוח של 105, משטרת הסייבר לנוער, דיווח כי 63% מהילדים והנוער היו חשופים לתכנים קשים ופוגעניים ברשת אחרי שפרצה המלחמה.

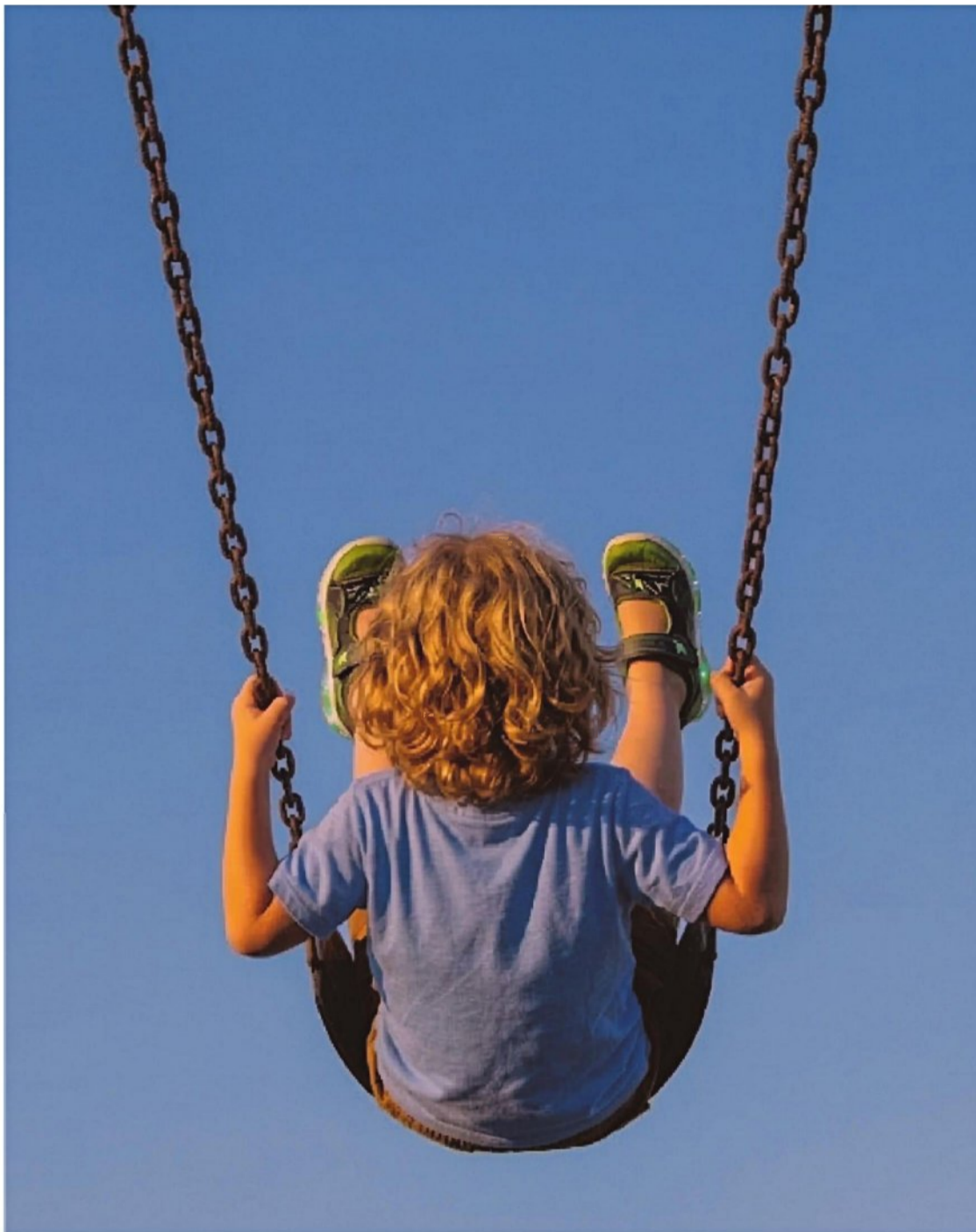
ויש גם עלייה באלימות במשפחה. "כשמשפחות סגורות בבית, הצפיפות היא גורם סיכון לפגיעה בילדים, בשילוב עם המצוקה הנפשית של ההורים והניתוק של הילדים ממערכות התמיכה האחרות שיכולות לזהות את המצוקה", אומרת רוניקובסקי-קוראס.

"בתקופות של סגירת בתי הספר, החיים החברתיים מותקים למרחב הווירטואלי, אבל רק מחצית מהילדים באמת עושים שימוש ברשתות החברתיות למפגש חברתי. ממילא הרשתות יכולות לספק מענה חלקי לצרכים החברתיים, ועוד פחות מכך לילדים שממילא סובלים מהדרה חברתית, וזה מרחב שמעלה את הסיכון לפגיעה". אפשר לדמיין את השילוב הקטלני בין ילד בודד שמחפש כל גילוי חיבה ברשת להורים עסוקים שלא יכולים להשיגה.

"פחות השגחה משמעותה גם עלייה בהתנהגות הסיכון. מחקרי עבר מהעולם הראו כי מלחמות מעלות התנהגות אגרסיבית של בני נוער, שימוש בסמים ובאלכוהול, התנהגות מינית מסוכנת, וככל שהקרבה לאירועים השלייליים גבוהה יותר, כך הסיכון גבוה יותר".

הלימודים מדאיגים ילדים יותר מהטילים

דנה שי, חוקרת ביוזמה לחקר ההתפתחות והאי-שוויון בגיל הרך במרכז טאוב, ודוקטורנטית לסוציולוגיה ואנתרופולוגיה



איזה מין דור גדל פה? המחקרים שחושפים את השפעות המלחמה על ילדים

מחקרים מהארץ ומהעולם עקבו אחרי ההשלכות של מצב מלחמה מתמשך על מצב הילדים מבחינה נפשית, בריאותית וחברתית • מפגיעה ביכולות האקדמיות ועד התפתחות הפרעות חרדה וסיכון מוגבר למחלות - הממצאים מדאיגים, אבל לחוקרות שדיברנו איתן יש גם מסרים מעודדים, וכמה המלצות שאפשר ליישם כבר עכשיו

גלי וינרב

באוקטובר 2023 עמדה פרופ' ציפי הורוביץ-קראוס להיכנס למחקר מבוסס MRI במנגנוני למידה מוחיים בילדי בית הספר היסודי. אירועי 7.10 עצרו את המחקר, כמובן, וכשהילדים החלו לחזור למעבדה, הם חזרו אחרת. "אלה לא היו אמורים להיות קבוצת ילדים עם הפרעת קשב וריכוז, אך הם בהחלט נראו כך - דרוכים, עצבניים", אומרת הורוביץ-קראוס, ראש הקבוצה לדימות מוחי בילדים מהפקולטה לחינוך למדע וטכנולוגיה והפקולטה להנדסה ביורפואית בטכניון. "בסקריות המוחיות שלהם ראינו קישוריות רבה יותר ברשתות הקשורות לריכוז, וזו עלתה במתאם עם רמת הקרבה של הילדים לאירועי מלחמה".

הממצאים האלה היתרגמו ליכולת קוגניטיבית ואקדמית. "ראינו ירידה מובהקת ביכולות זיכרון, קשב, שפה, יכולות ניהוליות וקריאה, בהשוואה לילדים שנסקרו סביב 2018-2022", היא אומרת. "אפילו יכולתו של המוח לתאם בין ראייה לשמיעה ירדה".

מאז, אנחנו נעים בין שגרת מלחמה למלחמת שגרה. הספרות המחקרית העוסקת בטראומה מראה שגורמי לחץ נוטים להיערם זה על זה. אירוע חדש עלול לעורר אירוע ישן. רגישות מוקדמת יכולה להפוך אירוע נסבל למעורר מצוקה. כשהניסיון לחיות את החיים ולתכנן תוכניות, אפילו מסיבת פורים, נטרף שוב ושוב, זה מוביל לחוסר אונים נרכש, שמיוחסות לו בספרות המחקרית השפעות נפשיות ובריאותיות קשות. אז מה יהיה עם הילדים? איזה מין דור אנחנו מגדלים כאן, ואיך אפשר לשפר את החוסן שלו?

כשהורים מוסחים, הסנכרון המוחי יורד

בימי שגרה, מחקריה של הורוביץ-קראוס עוסקים בעיבוד מידע ושפה אצל ילדים. "היכולת לעבד שפה קשורה ליכולת לתקשר עם הסביבה ואפילו להביע בפני עצמך את המחשבות שלך", היא אומרת. השפה, ובאופן ספציפי הקריאה, היא גם הבסיס להצלחה אקדמית.

הורוביץ-קראוס בוחנת סנכרון בין הילד להורה - הן בגלי המוח, כפי שניתן לראות במכשירי EEG או MRI, דרך קשר עין, תנועות ומאפיינים נוספים. סנכרון גבוה מוזהה עם קשר הורה-ילד מיטבי ומנבא יכולות שפתיות עתידיות של הילד.

"אם אתה נמצא עם הילד ופתאום מקבל הודעה בטלפון, זה מוריד את הסנכרון", היא מרגימה. מאידך, כשהורים הקריאו לילדיהם סיפור, ניתן היה לראות את רמת הסנכרון במוח של הילד משתפרת באזורי קריאה, שפה והבנה, יותר מכשארם רנדומלי הקריא זאת. מכאן ניתן להניח שהמוסחות הגבוהה של ההורים בתקופה זו של המלחמה, אפילו חוסר היכולת להניח לטלפון, משפיעה גם על ההתפתחות הקוגניטיבית והרגשית של הילדים.

"ככל שהסביבה היא צפויה, הילד מרגיש רגוע יותר. אם ההורה בדיכאון

25.97x32.51	2/2	25	עמוד	גלובס - כותרת	03/2026	97189448-0
מרכז טאוב לחקר המדיניות החברתית - 25170						

איזה מין דור גדל פה? המחקרים שחושפים את השפעות המלחמה על ילדים :

אילוסטרציה: Shutterstock ועיבוד AI

יצירת קשרים, על תקשורת בטוחה עם הדור הבא, ושנאים נשארים לאורך כל חייהם יותר דרוכים. אנחנו מעריכים ששנים קדימה זו תהיה מדינה שנוהרים בה מאוד עם זיקוקים".

בסקירת הספרות שביצע מכוון ברוקדייל, הוצגו מחקרים המראים שילדים שגדלים באזורי אסון או מצוקה סובלים מחרדה, דיכאון ובריאות לקויה, ופחות שביעות רצון בחיים. אבל רוניקובסקי־קוראס בכל זאת רוצה לסייג: "נוצר פה דור עם חוסן, הם לומדים להתמודד, לתמוך אחד בשני. הם דור יותר גמיש בזכות הכניסה והיצירה שלהם מן השגרה כל הזמן. כן, הם מתפרקים יותר בקלות אבל גם נאספים יותר בקלות כי הם ראו שאחרי החירום יש גם שגרה".

חממה מוסיפה: "יש ספרות מחקרית שאומרת שאפשר להתרגל לתנאים לא נורמליים ולהתכונן על נקודה שבה, אצל מי שאין לו נטייה גנטית להפרעה נפשית, גם המצב הלא נורמלי מייצר התנהגות נורמלית. אז כך זה עשוי להתפתח באוכלוסייה הכללית, רוניקובסקי־קוראס מעריכה שתהיה פגיעה אקדמית משמעותית, אך גם לגבי זה יש לה מסר אופטימי. "כל העולם עובר מהפך עם ה-AI. לימודים הם דבר אחר מכפי שהיו פעם. החומר שלומדים בבית הספר הוא לא זה שיינתן להם את המיומנויות לעולם החדש". לכן, לכאורה, אנחנו מתחילים עכשיו על אותו קו עם כל העולם, ובהנחה האופטימית שאחרי הסכב הזה נלך לבנייה ולא להמשך הטראומה, יש לנו עוד אפשרות לצמצם את הפער.

אפשר ללמוד משהו על עתיד הנוער והילדים מסקירה מקיפה שעוד מכוון ברוקדייל ב-2025 בקרב צעירים בני 18-24 בישראל. שיעור המועסקים ירד מ-65% לפני המלחמה ל-60% ולא עלה חזרה (תופעת "איפה המלצרים"). שיעורי החרדה והדיכאון היו סביב 38% עם פרוץ המלחמה, וירדו לכי-28% סביב אפריל 2024, אך עלו בחזרה עד סוף 2024 עם התמשכות המלחמה. השימוש בסמים ובתרופות מרשם נגד חרדה ודיכאון עלה גם הוא ככל שהמלחמה נמשכה. למרות זאת, כשנשאלו ישירות, הרוב המוחלט (יותר מ-80%) בכל המגזרים הביע שביעות רצון מחייהם ואופטימיות לגבי העתיד, גם ב-2024. שיעור המדווחים שאין להם על מי לסמוך ירד בין 2021 ל-2024, עדות לכך שלמרות הקיטוב הפוליטי, תחושת הקהילתיות השתפרה.

ברוח נכתב כי "מתגלה תמונה של צעירים המתמודדים עם אתגרים רבים, ובכל זאת מדובר בדור שנותן מתנדב וקהילתי יותר מכפי שניתן היה לצפות לאור האתגרים שנחוו". "העתיד תלוי בנרטיב שאיתו נסיים את האירוע המתגלגל הזה", אומרת לסרי. "מה תספר לעצמה החברה על ההתמודדות שלה, מה תהיה המשמעות ארוכת הטווח. אני לא חושבת שגדל פה דור דפוק. אני חושבת שיש להם עומק. הם כל הזמן צריכים לחשוב על משמעות החיים ומדוע הם עושים את מה שהם עושים. זה דור אכפתי, לא מנוכר או מנותק, למרות שיש להם את כל הסיבות להיות כאלה".



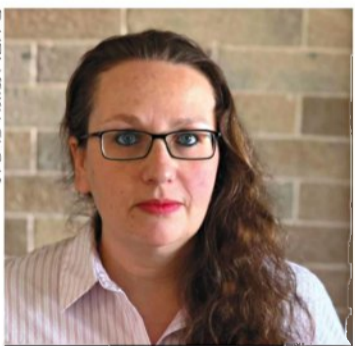
צילום: ניצן זוהר - דוברות הטכניון

פרופ' יפית הורוביץ־קוראס:
 "סנכרון מוחי גבוה עם ההורה מנבא יכולות שפתיות עתידיות של הילד. אם אתה פתאום מקבל הודעה בטלפון, זה מוריד את הסנכרון"



צילום: תמונה פרטית

פרופ' דנה לסרי:
 "אני לא חושבת שגדל פה דור דפוק. יש להם עומק. הם כל הזמן צריכים לחשוב על משמעות החיים ומדוע הם עושים את מה שהם עושים"



צילום: תמונה פרטית

ד"ר רונה קורניק־בוראק:
 "נוצר פה דור עם חוסן, יותר גמיש בזכות הכניסה והיצירה מהשגרה כל הזמן. כן, הם מתפרקים יותר בקלות אבל גם נאספים יותר בקלות"

חוסן בילדים ובני נוער הסובלים מסטרס. ממחקר שערכה עם הפוסט־דוקטורנטית מילי אולינבר כחודשים יולי-ספטמבר 2024, עלה שכ-31% מבני הנוער הראו פגיעות נמוכה וחוסן גבוה, כלומר הביעו רגשות חיוביים וראו את עצמם עטופים בתמיכה מקבוצת השווים, המשפחה או אחר משמעותי. 51% הראו פגיעה בינונית, ורק 18% פגיעה חמורה.

"חוסן גובר ככל שהמתבגר חווה תמיכה משמעותית", היא אומרת. "מכאן אנחנו מבינים שהדרך 'להציל' את הדור הזה היא לחזק את רשתות התמיכה". מחקרה מראים כי עבור ילדים צעירים, חשובה ביותר התמיכה מהמשפחה, ואילו עבור בני 16 ומעלה חשובה יותר תמיכת החברים.

חממה רואה בטלפונים הניידים גורמים שיכולים להיות דווקא מעוררי חוסן אצל בני הנוער. "הטלפון מסח את הרעץ באופן שיכול להפחית חרדה. הוא מייצר הזדמנויות לקשרים מסוגים שונים בתקופה בה יותר קשה לייצר קשרים. זה משאב בשבילם".

רוניקובסקי־קוראס מוסיפה: "במחקר שנערך בילדים בפנימיות, הילדים טענו ברובם שהם מרגישים מוגנים ובטוחים. המשתנה שהסביר את התחושה הזאת היה פשוט - התעניינות הצוות בשלומם. לפעמים יש חשש של הורים או גורמי חינוך לפתוח שיחה בנושאים קשים אם אין להם פתרון, מתוך חשש שהם יתפרקו. אבל אנחנו רואים שגם השאלה, ללא התשובה, נותנת המון".

"אפילו חמש דקות של קשב משותף עם הילד ללא הפרעות יכולות ליצור סנכרון בריא שמחזק את הרשתות שחשובות להתפתחות הרגשית והאקדמית", אומרת הורוביץ־קוראס. "נבנית, אם אנחנו מקריאים לילד אותו סיפור בהמשכים בכל פעם בממ"ד, או יצרנו גם הסחת דעת וגם שגרה מוכרת וגם סנכרון הורה-ילד. זה עוזר גם להורה, שקשוב לילד במקום לצפות לבום".

לדבריה, גם הורה שחווה בעצמו מצוקה אבל עדיין מצליח להיענות לרגשות הילד מנתק כך את הקשר בין מצבו הנפשי לזה של הילד. כלומר, הטראומה שלנו היא לא גזירת הגורל של ילדינו. ויש לה עוד מסר מעורר להורים: "המוח של הילדים גמיש. מצד אחד הוא מושפע יותר מהשינויים ומצד אחר יש לו יכולות התאוששות חזקות".

לסרי מרגיעה גם את רגשות האשמה של הורים. "הם רק מחמירים את המצב", היא אומרת. "חמלה עצמית עוזרת: להתבונן ברגשות שלנו, לקבל אותם ולהבין שזה זמני. במחקר שערכנו ביקשנו מהמתבגרים לכתוב לעצמם מכתב שיגרום להם להרגיש יותר טוב. זה שיפר את מצב רוחם, כלומר הם יודעים מה הם צריכים. מה הם כתבו? למשל, מה למרתי מהסיטואציה. מילות חמלה כמו 'עשית מה שאת יכולה'".

איך מונעים נזקים? 4 המלצות להורים

סנכרון מוחות

אפילו כמה דקות ביום של נוכחות מלאה יוצרות סנכרון מוחי בין ההורה לילד ומחזקות התפתחות רגשית וקוגניטיבית

לדבר על זה

להתעניין בשלום הילדים, גם אם אין פתרונות. עצם השאלה וההתעניינות מגבירה תחושת ביטחון ומפחיתה מצוקה

לשמור על שגרה

שגרה, גם חלקית או מינימלית כמו לימודים בזום, מצמצמת חרדה ותורמת להתפתחות יכולות למידה

להפחית רגשות אשמה

חמלה עצמית הוכחה כמפחיתת לחץ ומשפרת מצב רוח גם בקרב הורים וגם בקרב בני נוער

חוסר שינה. בילדים ובנוער ההשפעות הללו ברורות עוד יותר. ובנוסף, הסטרס הכרוני מגביר התמכרויות, הפרעות אכילה וחיפוש סיכון.

קשה להשוות את ישראל כיום למדינות מוכות מלחמה בעולם השלישי, אולם מחקרים ממדינות שהייתה להם כלכלה סבירה שהיירדרה במהירות בעקבות מלחמה, וביניהם לבנון, בוסניה-הרצגובינה ואוקראינה, מראים קשר ברור בין המצב הכלכלי המחמיר לבין הידרדרות בבריאות הילדים, שאינם מקבלים טיפולים התפתחותיים ורפואיים, מתחסנים פחות, יש להם נגישות נמוכה יותר להשכלה ולתזונה בריאה.

ההשפעה היא לא רק על המשפחות אלא על מערכות המדינה - החינוך, הבריאות והרווחה. מחקר של מכוון טאוב הראה שנוכח לינואר 2024, מחצית מהישראלים טענו לבעיה כלכלית בעקבות המלחמה, ובמשפחות עם בעיות כלכליות הילדים סבלו מבעיות נפשיות מוגברות.

המבוגרים שהילדים יהפכו להיות

אם נפגוש את הילדים ובני הנוער של היום בעוד 20-30 שנה, איזו מין חברה נגלה? לרברי חממה, "ספרות מחקרית אומרת שלטראומה יש השלכות על

באוניברסיטת תל אביב, אומרת שילדים מחברים שגרה עם ביטחון, ו"שיבוש מצטבר כמו זה שחווים ילדים ישראלים היום משפיע על ויסות רגשי, ועל התפתחות שפתית וקוגניטיבית, חברתית ורגשית.

"ממחקר שערכנו, באמצעות חברת הגל החדש ו-iPanel, בינואר 2024, יולי 2024 וינואר 2025, ראינו שילדים שמסגרות החינוך שלהם היו סגורות זמן רב יותר, חוו קשיים רגשיים והתנהגותיים בהיקף גדול יותר. כעת המסגרות כבר סגורות כשבועיים, וזה בערך הזמן שבו רוב המסגרות היו סגורות באוקטובר 2023.

"סגירת המסגרות השפיעה בצורה קשה יותר על ילדים שהיו חשופים יותר לנזקי המלחמה (למשל הורה במילואים, חשיפה קרובה לאירועי 7.10, אזור מופגז או היעדר ממ"ד)". כלומר, זאת עדות נוספת לכך שהנזקים נערכים זה על גבי זה. "המצב הזה מראה שיש חשיבות לפתוח את מסגרות החינוך איך ואיפה שרק אפשר".

פרופ' דנה לסרי, פסיכולוגית קלינית וחוקרת בבית הספר לעבודה סוציאלית ולרווחה חברתית באוניברסיטה העברית, שהייתה חתומה בין היתר על דוח למשרד החינוך על מצב המתבגרים והמורים בעקבות המלחמה, מאירה צד נוסף. "המלחמה המתמשכת יוצרת יותר שחיקה הורית, שמשמעותה תחושת ניתוק מהילד, דווקא כשהוא במצוקה. אותו דבר קורה גם למורים, וגם זה משפיע על מה שקורה לילדים".

ניתן היה לצפות שבתנאים הללו הילדים והנוער יביעו חשש לביטחונם האישי, אך לסרי אומרת כי "אנחנו רואים שלא הטילים הכי מטרידים את רובם. הם מוטרדים מהשפעת הטילים על חיי היומיום שלהם". באופן מפתיע, כשליש מהילדים והנוער טענו שחוסר היכולת להתרכז בלימודים הוא הדאגה המשמעותית שלהם. היא עקפה בעיות חברתיות, משפחתיות וחרדה קיומית.

הם מודאגים בצדק. במחקר שערכה הורוביץ־קוראס בתקופת הקורונה, היא הוסיפה "כיתה" של נבדקים בני 10-8 עם מורה, מחציתם בשיעור פרונטלי ומחציתם בזום. בדיקת BEG הראתה שבסביבה פרונטלית המחנות מסונכרנים יותר, גם בין הילדים לבין עצמם וגם בינם לבין המורה. התוצאה הייתה בהתאם - הבנה טובה יותר של החומר.

"הזום חשוב לשמירה על השגרה. זו לא למידה מרחוק, זו פגישה מרחוק, צוחקים, מתערכנים ורואים את החברים", היא אומרת. לסרי מסכימה ומציינת שזהו לקח שנלמד מהקורונה וכבר יושם להנחיות משרד החינוך. הדגש של ה"למידה" מרחוק עובר להכללה רגשית.

מחקרים שנערכו בישראל ובעולם לגבי השפעות ארוכות טווח של מלחמה מוסיפים עוד רבדים. אחד מהם בעיות בריאות. הסטרס החוזר והמצטבר משפיע על ניהול משק הסוכר, כלומר על השמנה והתפתחות סוכרת, ובעקבות זאת מחלות לב בעתיד. הסטרס פוגע בבניית שריר ומשפיע לרעה על מערכת החיסון, שתהיה דרושה לנו בעתיד לא רק להתמודדות עם מחלות זיהומיות אלא גם עם סרטן ומחלות נוירודגנרטיביות. כתבנו בעבר לא מעט גם על ההשפעות הבריאותיות של

תתפלאו, הנייד דווקא יכול לעזור

פרופ' ליאת חממה, ראש המסלול הקליני לילד ולנוער בבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת תל אביב, חוקרת משאבים מקרמי

פרופ' ליאת חממה, ראש המסלול הקליני לילד ולנוער בבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת תל אביב, חוקרת משאבים מקרמי

פרופ' ליאת חממה, ראש המסלול הקליני לילד ולנוער בבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת תל אביב, חוקרת משאבים מקרמי