

המדריך המקיף והמלא לנתגייסים ולמשפחות

2026



אילנה כהן

המידע נאסף ונכתב מתוך נסיון כאמא לפני לוחמים, ומיידע החופים ברשת

תוכן עניינים

שער ראשון: פתיחה וצידה לדרך

- דבר המחברת – מי אני ולמה המדריך הזה? עמ' 4
- להיות "מיכל" – ארגז כלים רגשי להורים עמ' 5
- מגדלור של חוסן – תקשורת מחזקת עמ' 6

שער שני: המדריך המעשי לאריזה והתארגנות

- בחירת תיקים וציוד ליום הגיוס עמ' 8
- בירוקרטיה, מסמכים וארנק עמ' 9
- בירוקרטיה אזרחית לפני הגיוס עמ' 10
- אריזה חכמה: ביגוד, נעליים ושינה עמ' 11
- טיפ לכביסה בתנאי שטח עמ' 12
- הוראות כביסה למדים טקטים עמ' 13
- טואלטיקה, רפואה והיגיינה עמ' 14
- עזרה ראשונה, תרופות ובריאות עמ' 15
- גיוס עם ADHD עמ' 16
- "כוכבים" – המדריך לכרטיס הקניות עמ' 18
- צ'ק-ליסט "סיירת" מרוכז (לפני שיוצאים) עמ' 23

שער שלישי: יוצאים לדרך – יום הגיוס בבקו"ם

- מה קורה בשרשרת החיול? עמ' 26
- התמודדות עם שיבוץ לא רצוי בבקו"ם עמ' 27
- טיפים חובה לבקו"ם עמ' 28
- השי של מועדון "יותר" ופרטים על המועדון עמ' 29

שער רביעי: העורף המשפחתי – הלב של המדריך

- רגע של נשימה: על שינוי התפקיד ההורי שלנו עמ' 31
- ניתוק חבל הטבור: הקשר מול המערכת הצבאית עמ' 34
- מבט מהצד השני: על המפקדים הצעירים עמ' 35
- לדבר חרדה – בין הילד להורה עמ' 36
- דאגות מהשטח: שאלות ותשובות עמ' 38
- מדריך השרדות להורים עמ' 44
- טלפונים וקישורים חשובים עמ' 45
- קהילות הורים עמ' 46
- ארגון "הנפשות הפועלות" עמ' 47
-

שער חמישי: סיום

- "אני נשבעת" – מכתב אישי ממני עמ' 49
- תפילה לשלום חיילי צה"ל עמ' 50

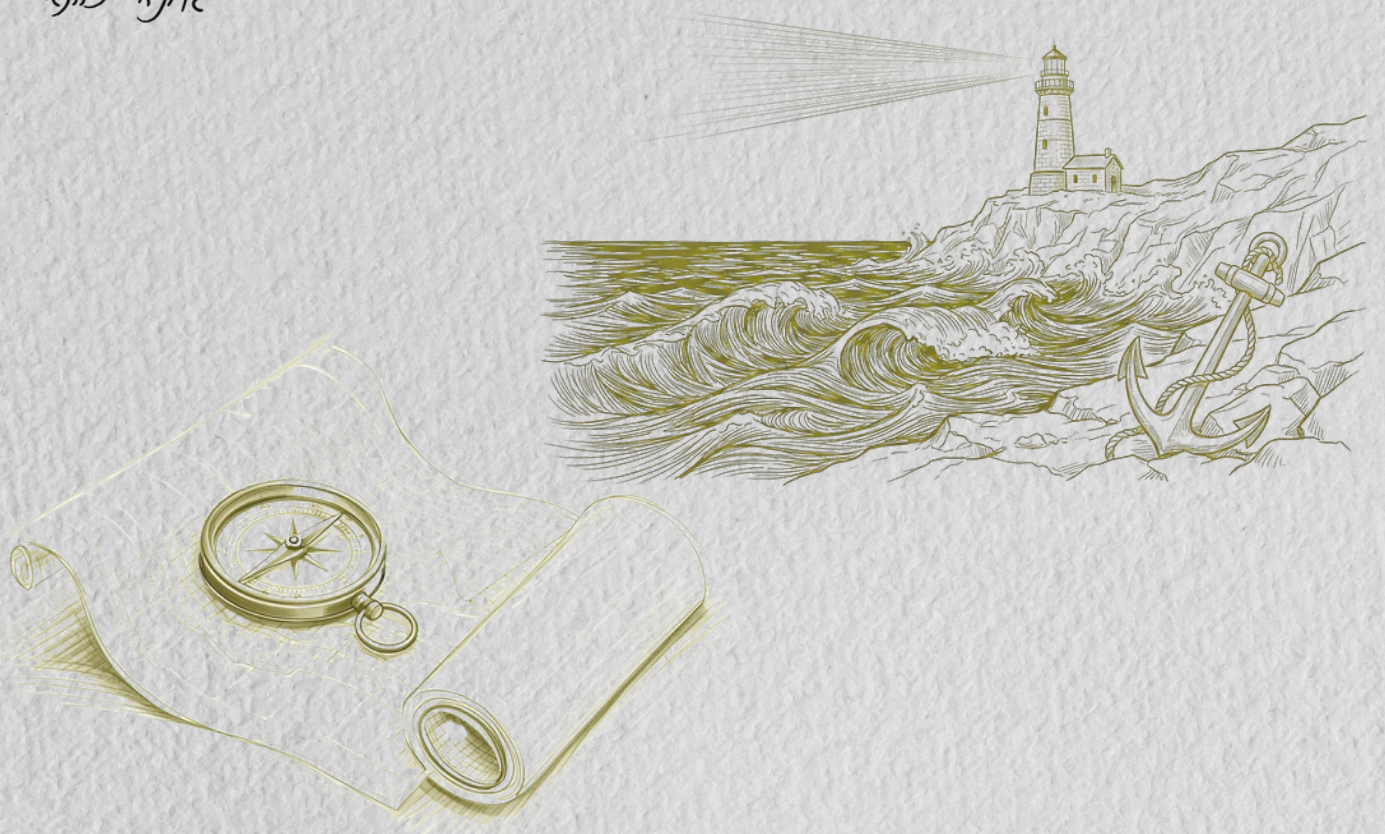
המידע נאסף ונכתב מתוך נסיון כאמא לפני לוחמים, ומחידע הנוכח ברשת

שער ראשון:

פתיחה וצידה לדרך להורים

"המשפחה היא העוגן, החינוך הוא המצפן"

אילנה כהנא



- דבר המחברת - מי אני ולמה המדריך הזה? עמ' 4
- להיות "מיכל" - ארגז כלים רגשי להורים עמ' 5
- מגדלור של חוסן - תקשורת מחזקת עמ' 6

מי אני ולמה כתבתי את המזריק?

שמי אילנה כהנא.

ככוכבת המקצועי שלי אני בין היתר מזריכת הורים מתמחה ב-ADHD, אבל כאן אני כותבת אליכם קודם כל כאימא לפני לוחמים. אני לוכדת היטב את תחושת חוסר האונים והבלבול לקראת הגיוס הראשון.

כאמא "מגוייסת", הייתי נותנת המון כדי לקבל לידיי מזריק כזה, אבל פשוט לא היה כזה במנצ'סטר. לאורך השנים, מתוך הניסיון האישי, המפגש עם הורים בקליניקה, וניהול קהילת הוואטסאפ של הורי מחזור אוגוסט 25 בשריון, קיבלתי כאן את הידע, הניסיון והתשובות לכל השאלות שעלו מהשטח.

המטרה שלי היא אחת: להעניק לכם עוגן של ודאות.

הערה חשובה: המידע המוגש בחוברת מכוסס על ניסיוני האישי ועל איסוף מידע מהשטח. הוא אינו מהווה מידע רשמי מטעם צה"ל. בכל מקרה של ספק, הכתובת היא הגורמים המוסמכים ב"מיטב" או ביחידות השונות.

כמה מילים אישיות ממני אליכם, ההורים, חברים ושותפים לדרך.

אני כותבת לכם כאמא שכבר מכירה את המסלול ועוברת את הימים האלה בדיוק כמוכם. כרגע שהם עולים על האוטובוס בבקו"ם, הלב שלנו, כמו שלהם, יוצא מאזור הנוחות ועובר אל הא נודע. הגעגוע מתחיל מיד, והחשש מהמערכת החדשה, מהמפקדים ומהמרחק הוא טבעי לגמרי.

לצד החשש, יש כאן גם שלב של גאווה עצומה: המעבר לעצמאות, למדים, ולהגדרה האמיתית שלהם כבוגרים. התקופה הקרובה תביא איתה גם סדר חדש של סכמי יציאות שיאפשרו לנו להתחיל לספור את הימים עד לפגש.

כדי לעבור את התקופה הזו יחד, ולהיות להם לעוגן יציב מול כל השינויים, הנה ארבע הכלים שלנו לעורץ איתן:

1. להיות "מיכל" ולא "מתקן" (איך להגיב כשקשה) כשחייך משתף בקושי, בהלם של הימים הראשונים או בספק, התגובה האוטומטית שלנו כהורים היא לנסות "לפתור" את הבעיה. אבל לרוב, הם לא מחפשים פתרונות – הם פשוט צריכים מקום לפרוק.

 - **הקשבה נקייה:** פשוט היו שם. תנו להם לסיים לדבר בלי לקטוע עם "כסוף יהיה בסדר" או "כולם עוברים את זה".
 - **בלי עצות לא מבוקשות:** הם נמצאים עכשיו במציאות שאנחנו לא באמת יכולים להבין מהסלון בבית. אל תציעו פתרונות אלא אם התבקשתם מפורשות.
 - **שאלות מעצמות:** במקום להנחית פתרון, נסו לשאול: "מה אתה חושב לעשות?" או "מה יעזור לך כרגע מולי?". זה מחזיר להם מיד את תחושת המסוגלות והשליטה.

2. **המגדלור של המסך (תקשורת בשיחות הביתה)** בשיחת הווידאו הראשונה, או אפילו בשיחה קולית, הילד מחפש את הביטחון בקול ובעיניים שלנו. שפת הגוף שלנו מדברת חזק יותר מהמילים.

- **שזרו "מחזה לראותך"**: הכעות הפנים וטון הדיבור שלנו צריכים לשדר אהבה, חום וגעגוע – לא חרדה, כחז ודאגה. הם צריכים לראות שאנחנו סומכים עליהם.
- **Fake it till you make it**: אם קשה לכם – תתאמנו על זה מול המראה. אנחנו צריכים לשדר יציבות, אנחנו הגב, המקום הכטוח, המגדלור והעוגן שלהם מול המסגרת הנוקשה.
- **לנשום לפני שולחיים**: גם בהודעות כתובות, קחו נשימה עמוקה לפני השליחה. ודאו שהמסר שיוצא הוא מסר שסומך, בונה ומחזק.

3. **שאלות מטעניות בשיחה (מה כן ומה לא)**

- **מה כן לשאול**: שאלו על ה"ביחז" (החברים לאוהלאלחזר, המפקדים), על החוויות היומיומיות (מה אכלתם בחזר האוכל? הצלחת קצת לנוח?), ועל ההתאקלמות (הנעליים החזשות נוחות? חסר לך ציוד?).
- **מה לא לשאול**: הימנעו משאלות שיורעות חשש ("אתה מנחז?", "היה לך קשה מאוד?", "אל תעמיסו את הקושי האישי שלכם ("אני לא ישנה בלילות מנאגה") ואל תהיו מקור לחזשות מלחיצות מהבית.

4. **הכלים שלנו לחוסן אישי**

- **להשלים את החיבוק במילים**: אם לא הספקתם להגיד הכל בשער הכו"ם, כתבו להם וואטסאפ (גם אם הטלפון כבר כבוי כתיק) עם כל מה שרציתם להגיד. הם יקראו את זה בשעת ת"ש וזה ייתן להם המון כוח.
- **השגרה כפקודה**: השמירה על סדר היום שלנו – העבודה, הטיפול בשאר המשפחה, או אפילו קפה עם חברה – היא המשימה המבצעת שלנו. חייל שיוזע שהבית מתפקד הוא חייל שקט יותר.
- **הכוח שבקהילה**: החרדה גורמת לקפאון, אל תשמרו בלב. דברו, תכבו ותפרקו יחד עם הורים אחרים. רק מי שנמצא בנעליים האלו מכין באמת מה עובר עלינו. נמשיך להיאחז בכל הודעה של "הכל בסדר", נהיה גאים במתגייסים שלנו עם השמיים, ונתפלל שילכו לשלום ויחזרו אלינו לשלום – חזקים בגוף ובנפש.

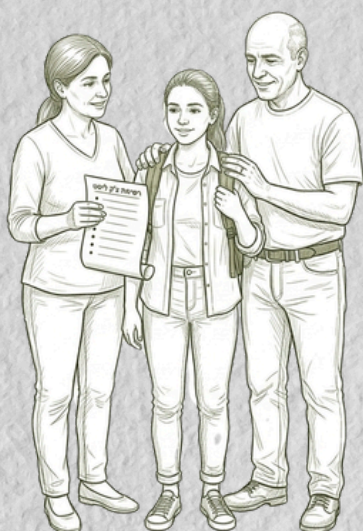
שלכם בחיבוק ובשותפות

אילנה כהנא

שער שני:

המדריך המעשי לאריזה והתארגנות

”זה לא המקום שבו אתה נמצא,
אלא האופן שבו אתה בוחר לצמוח בו.”



- בחירת תיקים וציוד ליום הגיוס עמ' 8
- בירוקרטיה, מסמכים וארנק עמ' 9
- בירוקרטיה אזורית לפני הגיוס עמ' 10
- אריזה חכמה: ביגוד, נעליים ושינה עמ' 11
- טיפ לכביסה בתנאי שטח עמ' 12
- הוראות כביסה למדים טקטים עמ' 13
- טואלטיקה, רפואה והיגיינה עמ' 14
- עזרה ראשונה, תרופות ובריאות עמ' 15
- גיוס עם ADHD עמ' 16
- "כוכבים" - המדריך לכרטיס הקניות עמ' 18
- צ'ק-ליסט "סיירת" מרוכז (לפני שיוצאים) עמ' 23

1. כחירת תיקים, אריזה והתארגנות כללית

- **התיק הגדול:** מומלץ להצטייד בתרמילי גב בנפח של כ-90 ליטר (הזכא אמנם מספק צימידן, אך תרמילי גב איכותי נוח בהרבה לסחיבה).
- יש עיריות ומועצות שמחלקות תיק שי למתגייסים - לרוב הוא מנס איכותי ושימושי.
- **התיק הקטן (תיק אישי):** יש להביא תיק גב קטן שילווה את המתגייס לכל אורך שרשרת החיול ביום הגיוס (כ-30 ליטר), בעוד התיק הגדול יישלח לתא המטען של האוטובוס. בהמשך השירות, התיק הקטן ישמש ליציאות הכיתה (אפטריס או ליזכאים יומיות).
- **זיהוי כולט ושחירה על הציוז:** עשרות תיקים נראים בדיוק אותו הדבר. חוכה לסמן את התיק באמצעות סרט כולט, טפט, ותף עם שם ולכפון. מומלץ מאוד להוסיף AirTag לתיק. בשום אופן אין להשאיר את התיקים ללא השגחה, אפילו לא לרגע.
- **אריזה כוואקום:** על מנת לחסוך מקום, מומלץ לארוז בגדים בשקיות ואקום ולהצטייד במשאבת ואקום קטנה. עם זאת, בשום אופן אין להכניס כלי רחצה לשקיות ואקום, שכן הן עלולות להתפוצץ ולהרוס את הציוז כתיק.
- **ציזה ליום הגיוס בכקו"ס:** יום הגיוס הוא ארוך והארוחות עלולות להתעכב. חוכה לקחת כתיק הקטן בקבוק מיס קרים, כריכים והרכה נשנושים (מעולה גם לגיבוש עם החכר'ה החזשים).



2. מסמכים, ארנק ובירוקרטיה

- **מסמכים שחובה להביא:** תעודת זהות, צו גיוס (להכין מספר עותקים), פרוטי חשבון בנק מודפסים ורישיון נהיגה בתוקף.
- **רפואי:** אישורים רפואיים עדכניים, סיכומים מרופאים מומחים ופנקס חיסונים במידת הצורך.
- **ארנק:** לקחת רק את מה שצריך ליום הגיוס. כרטיס אשראי וכסף קטן ושטרות למכונות השתייה ולשק"ס. רצוי להשאיר בבית כרטיסים מיותרים (כמו כרטיס קופת חולים וכדומה).
טקסט הפסקה שלג
- **גיבוי למקרה חירום:** חובה להשאיר להורים בבית עותק מצולם של כל המסמכים ושל תכולת הארנק.
- **מעקב ורישום:** להביא בכיס פנקס קטן ועט, על מנת לרשום במהלך שרשרת החיול כל ציוד שחסר ויהיה צורך להשלים או לקנות לשבת.



בירוקרטיה אזרחית לפני הגיוס

"סגירת קצוות אזרחיים לפני שתגייסים"

לפני הגיוס, מומלץ להסדיר מספר עניינים בירוקרטיים מול האזרחות כדי למנוע אי-נעימויות בהמשך:

- **קופת חולים:** עם הגיוס, הזכא לוקח אחריות רפואית מלאה על החייל. מומלץ לוודא מול קופת החולים האם יש צורך להקפיא או לבטל את הביטוח המשלים/מושלם, אך בה בעת לבחון אפשרות לשמר ביטוחים סיעודיים פרטיים (בתשלום סמלי) כדי להבטיח רצף ביטוחי לאורך ארוך.
- **חיסכון לכל ילד:** אם הילד הגיע לגיל 18, שימו לב כי משיכת הכספים מהקופות לפני גיל 21 עלולה להיות כרוכה בתשלום מס על הרווחים. מומלץ להיוועץ עם הבנק או מנהל הקופה לפני ביצוע משיכה.
- **טיפול שניני ורפואה דחופה:** מומלץ בחום לסיים טיפולי שניני מורכבים, עקירות או ביקורות רופא מומחה באזרחות. הגישה לטיפולים אלקטיביים בזכא דורשת בירוקרטיה ממושכת וזמני המתנה.

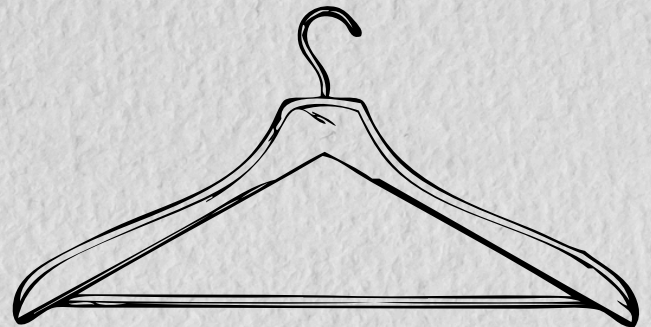
3. ביגוד, הנעלה ושינה

- **ציוד הביגוד המומלץ** מחושב להיערכות של כשבועיים ברצף בכסיס (ללא כביסה).
- **תחתונים וגרביים:** 12-14 לוגות תחתונים ו-14-12 לוגות גרביים. החלפה יומיומית היא קריטית למניעת שפשפות ופטריות.
- **המלצות לגרביים:** לבנים ולמחמים מומלץ לרכוש גרבי Coolmax מנדפות ליעה או גרביים אנטי-בקטריאליות (גרבי כותנה רגילות סופגות ליעה ומסירות את הרגל רטובה). לבנות: 12 לוגות גרבי לבא או גרביים שחורות.
- **חולצות קצרות:** 3-6 חולצות ירוקות (מתחת למדי ב') ו-3-6 חולצות לבנות (מתחת למדי א'). למחמים ותומכי לחימה מומלצות חולצות דרייפיט ותחתוני דרייפיט.
- **אנשים:** 3-6 גוליות וטיף שחור או אפור.
- בגדי פנאי ושינה: נעלי ספורט נוחות ובגדי שינה (טרנינג קל או מכנסיים וחולצה קצרים).
- **ביגוד לחורף:** 2-4 גופיות טרמיות ארוכות (בלבד ירוק/שחור), מכנסיים טרמיים (גטקס לבן/שחור), חם צוואר, כפפות (רצוי עם תמיכה במסך מגע - Touch), וסקיות חימום.
- **מצעים:** סדין וזיפית לכרית (הכל בשקיות ואקום). שמיכה מומלצת - שמיכה קלת משקל כמו שמוכרים בסיירת.
- **סל כביסה -** עדיף מכד איכותי שנסגר עם שרוך - אחד הפריטים הכי שימושים שתמחו לראות מלא כשהחייל מגיע הביתה.



"איב לשח: כביסה בתנאי שח"

- בבסיסי הטירונות וההכשרות לא תמיד קיימת נגישות למכונת כביסה למינה אכל חייל.
- **מומלץ לצייד את החייל בסבון כביסה נוזלי קטן** או בדפי כביסה מרוכזים (ניתן לרכוש בחנויות טיולים), המאפשרים כביסה ידנית מהירה בכיור.
 - **קולב מתכת** - לתליית המדים הרטובים - יעזור בייבוש
 - **כמידת הצורך**, ניתן להשתמש גם בשמפו או בסבון גוף לצורך שטיפה זריזה של גרביים ותחתונים.



איך לכבס מדים טקטיים – מדריך מהיר

1. הפרדה לפני כביסה – כבסו מדים בנפרד מכגדים רגילים, במיוחד מכגדים עדינים או בהירים.

2. הפיכת הכגד – הפכו את המדים לצד הפנימי לפני הכביסה – זה שומר על הצבע והגודל החיצוני.

3. טמפרטורה נכונה – כביסה במים קרים או פושרים בלבד (עד כ-30 מעלות). מים חמים עלולים לפגוע בגודל ובצפיפות מיוחדים.

4. חומרי ניקוי – השתמשו באבקה או נוזל כביסה עדין.

להימנע מ:

• מרכז כביסה

• אקונומיקה

• חומרים חלקים

אלו פוגעים בתכונות הטקטיות של הכגד.

5. תוכנית כביסה – בחרו תוכנית עדינה או רגילה קצרה, עם סחיטה חלשה.

6. ייבוש – מומלץ לייבש באוויר (תלייה בלב).

לא להשתמש במייבש – החום עלול להרוס את הכגד.

7. גיהוץ – אם צריך – גיהוץ קל בלבד וללא חום גבוה. **עדיף להימנע לגמרי.**

8. טיפול בכתמים קשים – להשרות במים פושרים עם מעט חומר ניקוי עדין לפני הכביסה, בלי לשפשף חלק.

טיפ חשוב:

כביסה נכונה מאריכה משמעותית את חיי המדים ושומרת על הנוחות והביצועים שלהם בטווח.



4. טואליקה, היגיינה וטיפוח

- **כלי רחצה:** תיק רחצה אישי, מגבת שמתייבשת מהר (מואלץ עם סקול'י), וככפי אצבע למקלחת שהם חובה מוחלטת למניעת פטריות.
- **סבונים ונוזלים:** שפון, סבון גוף (מואלץ להעביר לבקבוקונים קטנים), וסבון כביסה נוזלי או מוצק לסגירות שבת.
- **היגיינה פה ופנים:** מברשת שיניים עם קופסה סגורה (למניעת התייבשות המברשת), משחת שיניים, סכין גילוח או מכונת גילוח, דאודורנט, שפתון ליובש בשפתיים, קרם הגנה לשמש וקיסמי אוזניים.
- **לשמירה על העור וחיטוי:** קרם נגד שפשפות, טלק, ספריי אנטיביוטי למניעת ריחות ופטריות, אלקווג'ל, ואלכוהול לניקוי אסלות.
- **לנשים:** מוצרי היגיינה (פדים, טמפונים, תחתוניות), גומיות לשיער וסלסלת פלסטיק קטנה לאמבטיה.



5. עזרה ראשונה, תרופות ובריאות

- **תרופות מרשם (אם יש):** חובה להביא כמות המספיקה ל-3 חודשים מראש, שכן לוקח זמן לראות רופא זכאי.
- **מסקפיים:** למי שמרכיב, חובה להביא מסקפי ראייה נוספים או עדשות מגע (כולל מחסניות ותמיסות).
- **ערכת עזרה ראשונה אישית:** כדורים להורדת חום ולכאבים (כמו נורופן/אקמול), כדורים לזינון (דקסמול קולד יום ולילה), כדורי מזיזה לכאבי גרון (כמו קלגרון/סטרכסילס), אלוורה, פלסטריס, סיכות ביטחון ותחבושות.
- **מדרסים איכותיים וספורטיביים:** הנעליים הזכאיות נוטות להיות כבדות ונוקשות מאוד בהתחלה. למי שצריך מדרסים מותאמים - מומלץ מאוד להגיע מהבית עם מדרסים איכותיים וכולאמי לעזרים.



דגש חשוב: גיוס עם ADHD – אל תופתעו מהבירוקרטיה

עבור מתגייסים עם הפרעת קשב וריכוך, הכנה מוקדמת היא לא רק המלצה – היא המפתח להמשכיות הטיפול התרופתי ולמניעת סחבת רפואית מיותרת כבסיס. הנוהל הרפואי שחובה להכיר:

- **המרשם הקובע:** כדי לחדש מרשם לתרופות קשב וריכוך בלבד, המערכת דורשת מרשם מה-3 שנים האחרונות שחתום על ידי נוירולוג בלבד.
 - **הלבא לא מסתמך על רופאת הילדים:** גם אם רופאת הילדים מלווה אתכם שנים, כיצעה את כל התאמות המינון והיא מכירה את הילד היטב – מכחינת הלבא היא אינה הסמכות המאשרת לחידוש מרשם זה.
 - **המלכוז שבאבחון ישן:** הלבא מתייחס אך ורק לאבחון הרשמי ולנוירולוג. במידה והאבחון האחרון ישן (מעל 3 שנים) או אינו תואם את הטיפול הנוכחי, רופא היחידה לא יוכל לתת מרשם על סמך המלצות מהקופה. במקרה כזה, החייל יופנה לנוירולוג לבאי, מה שיוצר סחבת ארוכה ומסוכנת של התאמת טיפול מחדש.
- מה עושים עכשיו? (פעולות מנע):**

- **קבעו תור מראש:** אם אין בידיכם אבחון נוירולוגי חתום ומעודכן מה-3 שנים האחרונות, קבעו תור דחוף לנוירולוג (פרטי או דרך הקופה) עוד לפני הגיוס.
- **הצטיידו ב"מסמך מנצח":** בקשו מהנוירולוג מכתב מסכם המפרט את האבחון, הטיפול והמינון הנוכחי שהילד נוטל בהצלחה. זהו "כרטיס הכניסה" שלכם מול רופא היחידה.
- **הצטיידו ראשונית:** דאגו מראש למרשם מנוירולוג ולרכישת תרופות שיספיקו לחודש-חודשיים הראשוניים לשירות, זה יחסוך לחייל לחץ מיותר בתחילת הדרך.

טיפ מהשטח: אל תניחו שהלבא "יבין" את ההיסטוריה הרפואית שלכם. דאגו שהמסמכים יהיו מודפסים, חתומים ורשמיים. הכנה טובה בבית פירושה שקט נפשי כבסיס.

6. שפזורים, כלי עבודה וציוד שימושי

- **מנעולנים:** רצוי להביא מנעול קומכינזיה ומנעול רגיל (מומלץ להשאיר את המפתח הרצוי בבית).
- **חשמל:** סוללה ניידת להטענת הסלולרי (Power Bank) ומטען קיר (מומלץ להביא גם מפצל קטן).
- **עזרים וכלים:** אוש בלתי מחיק לסימון חפצים, כיסוי דיסקית, חוגרון, ערכת תפירה קטנה, גומיות אנעליים (לפחות 2 זוגות), שזון יד פשוט ודיגיטלי עם תאורה (לחילופין קרביים מומלץ G-Shock).
- **אחסון וניקיון:** שקיות כביסה לכביסה המלוכלכת, ושקיות Ziplock קטנות לארגון פריטים בתיק. משחת נעליים ומברשת.
- **השלמות לעווחמים:** פנס ראש עם אור אדום בלבד, סוללות לפנס, אולר רב-תכליתי (כדוגמת "גדרמן"), סכין יפני, סטאר, חיתך צניחה/מטכ"ל, איזולירבנד ומצת טורבו.





מתגייסים יקבלו "כוכבים" לרכישת ציוד אישי

מועמדים לגיוס לשירות הביטחון, יכולים להשתמש ב"כוכבים" של צה"ל לרכישת ציוד אישי, על פי נוחיותם והעדפותיהם, בעזרת תקציב שהותאם מראש לצרכים הקיימים. הכוכבים ילוו את המתגייסים משלב טרום הגיוס וכמהלך השנה הראשונה בצה"ל ובאמצעותו יוכלו לרכוש ציוד ברשתות אחריות מתוך מגוון פריטים איכותיים במחיר הטוב ביותר. תהליך השימוש בכוכבים:

כחודשיים לפני תאריך הגיוס, יקבלו המתגייסים מסרון למכשיר הטלפון הנייד בדבר זכאות ל"כוכבים", המתגייסים ייכנסו לקישור המצורף במסרון ויאשרו את התקנון. לאחר מכן, יקבלו המתגייסים מסרון המכיל תקציב "כוכבים" לשימוש האישי. כך יוכלו המתגייסים להגיע לרשתות השיווק אליהן מיועדים הכוכבים, יציגו את הקישור בצירוף תעודה מזהה וירכשו באמצעות ה"כוכבים" את סוגי הציוד השונים. הכוכבים ניתנים לשימוש עד יום לפני השחרור

מי זכאי לכוכבים?

הזכאות תינתן לכל חייל בהתאם לצרכיו כפי שיקבעו, מעת לעת, על-ידי גורמי הזכא בהתחשב בקריטריונים שונים כמו מניו ותפקידו בצה"ל. חייל חובה הזכאי לכוכבים נוספים, יקבל כמהלך שירותו מסרון עם פירוט תוספות הכוכבים וסוגם.

במקרה בו מלש"ב (מועמד לשירות ביטחון) לא התגייס בפועל והשתמש ב"כוכבים", בחלקם או בכולם, צה"ל רשאי לדרוש את עלות ה"כוכבים" בחזרה.

איילו "כוכבים" קיימים ומהי הזכאות השנתית?

1. "כוכבים אישיים" – נועדו לאפשר רכישת האבשה תחתונה (תחתונים, גופיות, גרביים וכדומה) ופריטי חורף.

2. "כוכבים ספורט" – נועדו לאפשר רכישת ציוד, ביגוד והנעלה ספורט לשמירה על הכושר הגופני והחוסן הכריאותי (החל ממרץ 2018).

3. נקודות הכסף"ר (כסף פרטי) – מאפשרות לקבל הנחות לרכישות מכספכם הפרטי כתנאי המכרף.

כמות הכוכבים ומועדי הזכאות:			
תהליך החלוקה	לוחם	תומך לחימה	כלל צה"לי
60 ימים טרם הגיוס	215	215	215
לאחר חודש	535 אישיות 310 ספורט	335	
לאחר שנה	205	145	
היקף הכוכבים	1,545 כוכבים	695 כוכבים	215 כוכבים
שווה ערך בשקלים (הנחה של 25%)	2,600 שקלים	927 שקלים	287 שקלים

* חיילות זכאיות לתוספת 100 כוכבים שלושה ימים לאחר גיוסן.

* נציין שאל כמות הכוכבים המצויינת יש הנחה של לפחות 25% וכפא מכצעים. נכון לכל הרשתות.

בנוסף, יש לרשות המלש"ב/ חייל אפשרות לרכוש מכספו הפרטי עד סכום של 3000 ש"ח בכל שנה הכולל גם הוא הנחה בגובה של לפחות 25% הכולל כפל מבצעים.

הרשתות הפעילות לרכישה באמצעות כוכבים:

- גלי - האבשה תחתונה
- ריקושט - האבשה תחתונה וכיבוד והנעת ספורט
- נייק - כיבוד והנעת ספורט
- אדידס - כיבוד והנעת ספורט
- מגה ספורט - כיבוד והנעת ספורט
- פוט לוקר - כיבוד והנעת ספורט
- ריבוק - נעלי ספורט
- דלתא - האבשה תחתונה
- המשביר לצרכן - האבשה תחתונה, טואלטיקה והגינה וכיבוד והנעת ספורט
- H&O - האבשה תחתונה וכיבוד והנעת ספורט
- אאוטסיידרס שבילים - האבשה תחתונה וכיבוד והנעת ספורט
- יונידרס - האבשה תחתונה וכיבוד והנעת ספורט
- טקטיקל בון - האבשה תחתונה, טואלטיקה והגינה וכיבוד והנעת ספורט
- כוורת - האבשה תחתונה, טואלטיקה והגינה וכיבוד והנעת ספורט
- טרקר למטייל - האבשה תחתונה וכיבוד והנעת ספורט
- אתר הסיירת - האבשה תחתונה, טואלטיקה והגינה וכיבוד והנעת ספורט
- קולומביה - האבשה תחתונה וכיבוד והנעת ספורט
- טרק מרקט - האבשה תחתונה
- אנדר ארמור - כיבוד והנעת ספורט
- גולף - האבשה תחתונה
- אינטימה - האבשה תחתונה
- כיתן - האבשה תחתונה
- פולגת - האבשה תחתונה
- גולף אנד קו - האבשה תחתונה

* כל התנאים חלים גם על הרשתות המקוונות (הנחה וכפל מבצעים)

* נציין כי הרשתות שמוכרות נעלי ספורט אלטחמים מחוייבות להציע לפחות 3 דגמים

עד סכום של 310 כוכבים.

ניתן לממש את הפקאות עד יום השחרור מצה"ל!

1. מה ניתן לרכוש באמצעות "כוכבים אישיים"?

"כוכבים אישיים" מאפשרים רכישת ציוד אישי לשירות כגון גופיות, גרביים, תחתונים, וכו'.

2. מהם "כוכבי ספורט" ומי זכאי להם?

כוכבי ספורט מאפשרים רכישת נעלי ספורט אלמוחמים הזכאים לכך בלבד. "כוכבי ספורט" יהיו תקפים עד יום לפני סיום שירות החובה ויהיה ניתן לרכוש באמצעותם ברשתות: גלי, ריקושט, נייק, אדידס, מגה ספורט, פוט לוקר, ריבוק, דלתא, המשכיר לזרמן, H&O, אאוטסיידרס שביאים ויונידרס. באתרי האינטרנט: ריקושט, הסיירת, טקטיקל זון, שול און ליין.

3. כיצד מתבצע תהליך מימוש ה"כוכבים"?

14 ימים לפני הגיוס ישלח מסרון (הודעת SMS) למכשיר הנייד של המתגייסות, ובו לינק עם כתובת לאתר "כוכבים". לאחר הצדהות ע"י תעודת זהות ומספר טלפון נייד, האתר יוכל את המלש"ב לאישור תקנון "כוכבים". לאחר אישור התקנון ישלח מיז אל המלש"ב קוד דרך הודעת SMS. את הקוד יש להציג בעת הקניה בצירוף תעודת זהות / דרכון / חוגר / רישיון

4. אישרתי את התקנון וקיבלתי קוד. מה עלי לעשות?

ניגשים לרכוש פריטים לשירות ברשתות שברשימה. יש להציג קוד זה (המייצג את זכאותך ל"כוכבים") בנוסף לתעודה מזהה.

5. מי רשאי לבצע את הרכישה באמצעות ה"כוכבים"?

את הרכישה ב"כוכבים" יכולים לבצע: המתגייס עצמו, באמצעות הזגת הקוד ותעודה מזהה או אדם בקרבה ראשונה למתגייס (אבואס), כהזגת הקוד ותעודת זהות בלבד, עם ספח המייצג את הקרבה למתגייס.

6. מהם "כוכבי הנחה"?

"כוכבי הנחה" ניתנים לכל מתגייס, והם מזכים רכישות מכספת הפרטי בהנחה של 25% לפריט. כל מתגייס זכאי ל-3,000 "כוכבי הנחה" במהלך שירות החובה.

7. האם ניתן לצבור "כוכבים"?

כן, "כוכבים" ניתנים לצבירה ולאימוש עד יום לפני סיום שירות החובה.

8. האם אני חייב לרכוש את הזיוז ברשימה?

קניית הזיוז הינה לבחירתך, במידה ואינך צריך לרכוש את הזיוז, אינך חייב. עם זאת, הזיוז המופיע ברשימת הזיוז הינו הזיוז איתו עליך להגיע לטירונות. זיוז זה לא יתקבל בכקו"מ, ואם לא תגיע איתו – לא תהיה מוכן.

9. אכז לי הקוד, מה אני עושה?

במידה ואכז לך הקוד שקיבלת, עליך להיכנס לאתר ה"כוכבים", להזין מחדש את מספר תעודת הזהות שלך ואת מספר הטלפון, ולהיכנס לחוץ "אישור תקנון הכוכבים" וללחוץ על הכפתור "שלח לי את הקוד שוב".

המידע מתוך אתר מתגייסים



טואלטיקה

- אסלונית
- מגבת מתייבשת מהר
- (מומלץ עם סקוץ)
- סלסלת פלסטיק לאמבטיה
- (לשימוש נשים בעיקר)
- תיק רחצה
- מראה בלתי שבירה
- קופסא למברשת שיניים
- (מניעת התייבשות המברשת)
- שמפו
- בקבוקנים לשמפו וסבון נוזלי
- סבון כביסה נוזלי או מוצק (לסוגרי שבתות בינינו)
- קרם נגד שפשפות
- טלק
- סכין גילוח / מכונת גילוח
- דאודרנט
- אלכוהול לניקוי אסלות
- ספריי לנעלים למניעת ריחות ופטריות
- כפכפים למקלחת
- קרם הגנה לשמש
- שפתון יובש בשפתיים
- קיסמי אוזנים
- אלכוג'ל
- מוצרי נשים - תחתוניות/טמפונים/פדים
- גומיות לשיער
- משחת שיניים
- כפכפי אצבע למקלחת (חובה למניעת פטריות)

כללי

- מנעולים - מנעול קומבינציה + מנעול רגיל
- ערכת תפירה
- חוגרון
- כיסוי דיסקית
- פנס ראש - ללוחמים עם אור אדום בלבד
- סוללות לפנס
- טוש בלתי מחיק לסימון ציוד
- מראה בלתי שבירה
- משחת נעלים
- מברשת נעלים
- עזרה ראשונה
- מצעים - סדין + כרית
- סל כביסה
- גומיות לנעלים (מומלץ 2 זוגות לפחות)
- שעון יד
- לוחמים מומלץ (gshock) קיים מגוון רחב אפשר הדגם הבסיסי דגם 9052
- נשים / גברים כלל צהלי - כל שעון יד דיגיטלי
- מטען נייד לסלולאר
- מטען לטלפון נייד (לקיר כולל מפצל)
- כלי כתיבה
- אולר - לדרמן ללוחמים

מסמכים



- צו גיוס
- ת"ז
- רישיון נהיגה בתוקף
- פרטי חשבון בנק



רשימת גיוס



תיק

- תרמיל גב 90 ליטר - הצבא מספק צימיד, מומלץ תיק גב
- תיק גב קטן - ללוחמים ישמש תיק לאפטרים ולהשלמת ציוד / תיק אישי ליוצאים יומיות
- ציוד אישי

גרביים
קיימים מגון רחב של גרביים גרבי כותנה סופגות הזיעה והרגל נשארת רטובה לעומתם גרבי coolmax מנדפות הזיעה מהרגל לנעל וכך שומרת טוב יותר בייחוד בקיץ על הרגל

לוחמים ללוחמים ותומכי לחימה

- גרבים אנטי בקטריאלי 6
- גרבים מנדפות זיעה 6

גרביים כלל צהלי

- בנות - 12 גרבי צבא או גרבים שחורות
- בנים - 12 גרבי צבא מומלץ אנטיבקטריאלי

הלבשה



מומלץ להערך לשבועיים) שבת נשארים) 12 גרביים / תחתונים / חולצות החלפה יום יומית של גרביים ותחתונים תמנע להתפתחות שפשפות ופטריות (ברגלים). חולצות לבנות משמשות בעיקר למדי א וחולצות ירוקות למדי ב (ניתן ללבוש דרייפיט ירוק מתחת לחולצות ב)

גופיות

ללוחמים ותומכי לחימה

- גופיות קצרות ירוקות 9
- גופיות קצרות לבנות 3
- תומכי לחימה וכלל צהלי
- גופיות קצרות ירוקות 6
- גופיות קצרות לבנות 6

- טייץ - שחר / אפור לנשים
- 3-6 גוזיות
- תחתונים

לוחמים - 12 תחתוני דרייפיט (מומלץ ש2 מהם יהיו ארוך יותר) למסעות

- חולצות דרייפיט - 3-6 ירוק או שחור נעלי ספורט

ביגוד לחורף



- 2-4 גופיות ארוכות
- 2-3 חולצת טרמיות בצבע ירוק
- 2-3 מכנסים טרמים (אפשר שחור/ ירוק)
- חם צוואר
- כפפות (מומלץ טאצ)
- גטקס (לבן / שחור)
- שקיות חימום

שפצורים ללוחמים



- מיתר צניחה / מטכל
- טסטר
- איזולירבנד
- סיכות ביטחון
- סכין יפני
- מצת טורבו לשפצורים

🚌 שער שלישי: יוצאים לדרך - יום הגיוס בבקו"ם

הרגע שבו היאזר שאנו הופק לחייל של כואם.
התחנות, החוויות והלצד הראשון כשרשרת.



- מה קורה בשרשרת החיול? עמ' 26
- התמודדות עם שיבוץ לא רצוי בבקו"ם..... עמ' 27
- טיפים חובה לבקו"ם..... עמ' 28
- השי של מועדון "יותר" ופרטים על המועדון עמ' 29

יום הגיוס – מה קורה בתוך הבקו"מ? תחנות שרשרת החיול

הפרידה כשער הבקו"מ מאלווה בהרכבה פרפרים בבטן, אבל חשוב לדעת שמוגזע שזוכרים את השער, המתגייסים נכנסים לתהליך מוכנה, מאורגן ומסודר שנקרא "שרשרת החיול". הנה התחנות המרכזיות שהם יעברו, צעד אחר צעד:

- **תחנה 1: קליטה ואימות נתונים** זוהי התחנה הראשונה אליה מגיעים. כאן יתבקשו המתגייסים להציג תעודת זהות ולו גיוס, לאמת את הפרטים האישיים שלהם, לעדכן פרטי קשר ולוודא שפרטי חשבון הבנק מעודכנים כראוי (כדי שהמשכורת הזכאית תיכנס אל תקלות).
- **תחנה 2: חיוך למצלמה וזיהוי ביומטרי** בתחנה זו מצלמים את החוזה (שילווה אותם לכל אורך השירות), נותנים טביעות אצבע, ועוברים זיהוי שניימי פנורמי ודגימת דם (לצורכי זיהוי רפואי וביומטרי שגרתית של הזכא).
- **תחנה 3: רפואה וחיסונים** כאן מקבלים את החיסונים השגרתיים של הזכא. בנוסף, בתחנה זו יש עמדות של עמותת "עזר מציון" ו"אדי", בהן ניתן (בהתנדבות מלאה) לתת דגימת רוק קטנה כדי להצטרף למאגר הלאומי של תורמי מח עצם, או לחתום על כרטיס לתרומת איברים.
- **תחנה 4: דיסקית ושיבוץ** קבלת הדיסקית האישית (על הדיסקית מוטבעים השם והמספר האישי). מתגייסים שטרם קיבלו שיבוץ סופי, או כאלה שצריכים לראות קצין מיון מסיבות שונות, יעברו בתחנה זו ראיון קצר לקביעת המשך דרכם.
- **תחנה 5: אפסנאות וזיוז (התחנה החשובה ביותר!)** כאן הופכים לחיילים באופן רשמי! המתגייסים מקבלים את הזימין הזכאי (קיטבג), מדי א', נעליים, חגורה, כומתה, ומעיל. זה הזמן להשתמש ב"טיפ הזהב" שלנו: חובה למדוד את המדים והנעליים במקום, ולא להתכייש לבקש מידה אחרת עד שהכל יושב בנוחות. נעליים לוחצות עכשיו יתקבלו כואבות מחר.
- **תחנה 6: סיום ועולים לאוטובוס** לאחר סיום האפסנאות, מקבלים את ערכת השי של מועדון "יותר", ויש זמן לאכול משהו קטן ולנוח. משם, לפי קריאת המפקדים, עולים על האוטובוסים שייקחו אותם לבסיסי הטירונות השונים להתחלת המסלול.



התמודדות עם שיבוץ לא רצוי ב"קו"ס

"מה קורה כשהשיבוץ אינו תואם את הצפיות?" במידה והיציג מרגיש שהשיבוץ שקיבל אינו מתאים לו, הוא זכאי לבקש פגישה עם קצין מיון ב"קו"ס במהלך שרשרת החיול. חשוב להבהיר ליציג:

- **קצין המיון** הוא הגורם המוסמך לבחון אפשרויות, אך אין התחייבות לשינוי השיבוץ.

- **התהליך עשוי להיות מורכב**, ובמקרים מסוימים של סירוב פינני, החייל עשוי להיות מופנה להמשך טיפול בבסיס קליטה ומיון (ב"קו"ס), תהליך שעלול לכלול המתנה או השלכות משמעותיות.

- **האחריות על הבחירה והתוצאות היא של החייל כבוגר**; התפקיד שלנו כהורים הוא להקשיב, לתמוך ולסייע לו לקבל החלטה שקולה מתוך הבנת המציאות הזכאית.





7. טיפים חובה ליום הגיוס בבקו"ם

- **למדוד את לא הציוז שמקבלים בלי יוצא מהללא! כן, גם כוחתה לזכא יש מספר ספקים והמדים שמקבלים עשויים להגיע מספקים שונים. לכן המידות לא בהכרח תואמות וזהות!**
- **כדאי מאוד!** להגיע מהבית עם לוג גרביים עבים, על מנת לבצע מדידה נכונה לנעליים הזכאיות.
- **מדידת נעליים נכונה:** חובה למדוד את הנעליים הזכאיות עם גרביים עבות. יש לפתוח את כל השרוכים, להזמיד את העקב לגב הנעל, ורק אז לקשור ולהדק היטב. כעת קומו ובעטו קלות ברצפה. אם הרגל גולשת קדימה בתוך הנעל, המידה גדולה מדי! דרשו מידה קטנה יותר כדי להימנע מיבלות כואבות.
- **טיפ חובה בבקו"ם: למתמיים במדרסים** – כאשר מודדים את הנעל הזכאית בפעם הראשונה, חובה להכניס את המדרסים לתוך הנעל ולמדוד אותה יחד איתם ועם גרב עבה, כדי לוודא שהנעל אינה לוחצת מדי ושהמידה מתאימה בול.
- **החלפת ציוז לא מתאים:** אל תתכיישו להחליף מדים (מדי א') ונעליים באפסנאות בבקו"ם אם המידה לא טובה לכם. מותר ורצוי. בנוסף, חובה לוודא שקיבלתם בדיוק את מה שאתם חותמים עליו.
- **רכישות מוללות:** לפני שקונים הכל ביוקר, כדאי לבדוק בקבוצות הוואטסאפ והפייסבוק של הורי מתגייסים לגבי קבוצות רכישה מוללות לציוז.
- **שיאו לב!!** במהלך שרשרת החיוול אתם מקבלים דף עם הפרטים האישיים שלכם (מנ אופס טיולים – ינחו אתכם לקבל ולהכניס אותו לתא השקוף ב"קיטבג א" – חובה לעשות זאת ולא לאבד את הדף – הדף נשאר שם עד השחרור.

שער רביעי:

העורך המשפחתי - חוסן, קהילות ומידע שימושי

”אתם המצפן, העוזן והרוח הגבית.
כלכות העורף האיתן אתם יוצרים,
היארים שלנו יכולים להליז הרים.”



- רגע של נשימה: על שינוי התפקיד ההורי שלנו.....עמ' 31
- ניתוק חבל הטבור: הקשר מול המערכת הצבאית עמ' 34
- מבט מהצד השני: על המפקדים הצעירים עמ' 35
- לדבר חרדה - בין הילד להורה..... עמ' 36
- דאגות מהשטח: שאלות ותשובות עמ' 38
- מדריך השרדות להורים עמ' 44
- טלפונים וקישורים חשובים עמ' 45
- קהילות הורים עמ' 46
- ארגון "הנפשות הפועלות" עמ' 47

רגע של נשימה: אל שינוי התפקיד ההורי שלנו

שמונה עשרה שנה הם היו תחת כנפיו. הכרנו כל תנועה, כל הכעת פנים, ידענו מיד כשמהו הזיק להם, ותמיד היינו שם כדי לסדר, לתקן, לתווך או פשוט להיות. ואז, ביום אחד, החזר מתרוקן. המדים נכנסים לארון, והמושכות, שהחזקנו כל כך חזק וכאהבה כמשך קרוב לפני עשורים, עוברות לידיים אחרות.

לפני שאנחנו מדברים על טיפוס פרקטיים וז'ק-ליסטים, אני רוצה לעצור רגע ולדבר עלינו, ההורים.

הגיוס של הילד או הילדה מפגיש אותנו עם רכבת הרים של רגשות חדשים, עוצמתיים ולא תמיד מוכרים. אובדן השליטה הוא אולי המטלטל מכולם. פתאום, המערכת מחליטה מתי הם אוכלים, מתי הם ישנים, וכעיקר – מתי הם מגיעים הביתה. השקט מהטלפון, חוסר היכולת לסמס "איפה אתה?" ולקבל תשובה מיידי, הם התמודדות יומיומית. אנחנו נדרשים פתאום לחיות בפיצול בלתי אפשרי: להמשיך לתפקד בעבודה, לחייך, לנהל "חיים כרגיל", בזמן שברקע הלב שלנו נמצא אי שם בכסיס סגור, והכאן מתהפכת מדאגה.

אבל האמת היא שהתפקיד שלנו לעולם לא נגמר – הוא פשוט משנה צורה. אז איך בכל זאת צועדים עם התחושות הקשות האלה ומתכוונים למציאות החדשה בכית?

- **תנו מקום לרגש:** קודם כל, תנשמו. זה בסדר גמור לפחד, לדאוג ולהרגיש שהקרקע נשמטת. החרדה הזו אינה מעידה על חולשה, היא מעידה על אכפתיות עמוקה.
- **הכוח של קבוצת השווים:** אל תישארו עם זה לבד. חפשו את הקהילה שלכם – הצטרפו לקבוצות וואטסאפ או פייסבוק של הורי חילונים מהיחידה או מהשכונה. יש כוח עצום בחיבור עם הורים כמוכם שמכינים בדיוק את מה שאתם עוברים. היכולת לשלף, להתייעץ או סתם לפרוק בסביבה מכינה ומכילה, מעניקה תמיכה שקשה למצוא במקומות אחרים.

• **מלכודת "שעת הט"ש" (טרום שינה) – והימים של השקט:** כטירונות ובהכשרות יש להם זמן קצר בערב לדבר בטלפון. לפעמים הם יתקשרו עייפיים, מתוסכלים או בוכים, יפרקו עליכם את הכל, יגידו "חייב לנתק" – וילכו לישון, בזמן שאתם תישארו ערים מדאגה. זכרו שבכוךר הם לרוב שוכחים מהמסכר, אז אל תתנו לשיחה אחת לזבוע לכם את השבוע. אבל חשוב לא פחות להתכוון למזכים שבהם הם לא יתקשרו ככלל. פתאום תראו בקבוצת ההורים הודעות בנוסח "איזה יופי, הילד התקשר!", והלב שלכם יחסיר פעימה – "למה אלי לא?". הסיבות הן לרוב הכי פשוטות שיש: נזמרה הסוללה, היא נרדמה מרוב עייפות על המיטה עם המדים, או עוד מיליון סיבות טכניות אחרות. מעבר לכך, דעו שיש כאן תהליך טבעי: בהתחלה הם יתקשרו ככל הזמנות וידברו המון. לאט לאט, המינון והצורך לשלף את הבית עשוי ללכת ולפחות. אל תיקחו את זה אישית! זה סימן מזהים. זה אומר שהם כבר הכירו חברים, שהם מרגישים בטוחים במערכת, ושיש להם את מי לשלף שם – חכרה שעוברים איתם בדיוק את אותם הדברים. זה יותר מבסדר, זה שלב שמעיד על הסתגלות כריאה וזריק רק לשמח ולהרגיע אתכם.

• **היו ה"מיכל" שלהם:** התפקיד שלנו הוא להיות עוזן יציב. כשהם מתקשרים מתוסכלים, הם לא תמיד מחפשים פתרון; הם מחפשים מיכל שיוכל להכיל את הקושי שלהם בלי להתפרק בעצמו. השתדלו להקשיב, להכיל, ולשדר להם אמונה בכוחות שלהם להתמודד.

• **לעזור את "דחף ההצלה":** הוא שכח פליץ בבית? היא לא ארגנה נכון את התיק וחסרות לה זרכיים? האינסטינקט ההורי הראשון (במיוחד אצלנו, שרגילים לתווק ולסדר עבורם) הוא להיכנס לאטו ולנסוע מיד לבסיס. עזרו. כאן בדיוק נכנית האחריות. תנו להם למצוא פתרונות בשטח – להלוות מחבר, לאלתר, או פשוט להתמודד עם התוצאה. זה בונה חוסן ועצמאות בדרכ ששום "שירות משלוחים" הורי לא יעשה.

• **אלמוז שפה חדשה:** הזכא מכניס הכיתה מילון של ראשי תיבות, מושגים, ולפעמים גם חיתוך דיבור שונה ובסקני יותר. פתאום תשמעו אותם מזכרים אחרת. קבלו את זה כסבלנות, זו הדרך שלהם להסתגל ולהרגיש שייכים. בנוסף, הבית שלכם עומד להיפתח – הם יפגשו ויביאו הכיתה חברים חדשים מכל רחבי הארץ, עולמות שונים שמתחברים דרך המדים.

• **שבתות בבית** – שחררו ציפיות: הם סוף סוף יוצאים לשבת, ואתם מחכים להם, מכינים, אופים ומכשלים את כל מה שהם הכי אוהבים. המציאות? לפעמים הם רק ירצו לישון שעות ארוכות, או שברגע שיתעוררו הם "יעלמו" כדי להיות עם החברים או בני הילוג. תאמו ציפיות עם עצמכם מראש ואל תיקחו את זה אישית. הבית הוא עכשיו תחנת העגינה הבטוחה שלהם, והצורך שלהם לפרוק עול ולהשלים פערים חברתיים הוא טבעי לגמרי.

• **האחים שנעזרו בבית:** הגיוס משנה את הדינמיקה המשפחתית כולה. האחים הצעירים חווים גם הם פרידה, ולעיתים גם קצת קנאה – פתאום כל תשומת הלב והדאגה מופנים אל החייל, והם עלולים להרגיש שקופים. שימו לב גם אליהם. מצאו זמן איכות שהוא רק שלהם, והזכירו להם שגם השגרה שלהם חשובה.

• **הכסף מקבל משמעות חדשה:** הזכא הוא לרוב הפעם הראשונה שבה הם מקבלים "משכורת" (דמי קיום) ונדרשים לנהל אותה. זו הזדמנות מצוינת להעביר אליהם את האחריות הכלכלית על קניות כשק"מ או יציאות כסופ"ש, וללמד אותם התנהלות נכונה.

אתם אולי כבר לא הנהגים, המכשלים או המנהלים של הלו"ז שלהם, אבל אתם נשארים המקום היחיד בעולם שהוא תמיד, אבל תמיד, הבית.

כאהבה, אילנה כהנא

ניתוק חבל הטבור: הקשר שלנו מול הזכא

אחד המעברים הכי מאתגרים עבורנו כהורים, הוא ההכנה שבניגוד לבית הספר, כלכלא אין "ועד הורים" ואין יום הורים. הילד או הילדה הם כעת באחריות המערכת.

העברת השרכיט: הזכא מלכה מהחייילים להתנהל בעלמס מול המפקדים והמרפאה. התפקיד שלנו הוא לעודד אותם לגשת ולדרוש את המגיש להם, ולא לעשות זאת כמקומס. זו ההלצמנות שלהם לפתח עצמאות.

"האם מותר לי להתקשר למפקד ולבקש שיתחשב בו?"

הלל הכי חשוב – לעולם לא מאחורי הגב: גם אם אתם מרגישים שראוי להתערב –

לעולם אל תפנו למפקדים ללא ידיעת הילד ואישורו!

ההמלצה הגורפת היא לא. התערבות הורית בחיי היומיום של החייל פוגעת במעמד שלו מול המערכת תנו להם לפתור את הכעיות שלהם בעלמס – אתם תופתעו לגלות כמה כוחות יש להם. ובכל מקרה, גם אם ברור לכם מעל לכל ספק שראוי ומוצדק להתערב – לעולם, אבל לעולם, אל תפנו למפקדים של ילדכם ללא ידיעתם ואישורם המפורש! למה?

- **פגיעה עצוקה באמון:** פנייה מאחורי הגב של הילד שלכם עלולה להיתפס ככגיזה של מנס ולייצר שבר ביחסים. הוא משתף אתכם כדי לפרוק, ואם ישתמש במידע הזה בלי רשותו, הוא כשול יבטיק לשתף.
- **ריסוק תחושת המסוגלות:** הזכא הוא השלב שבו הם כונים את העלמאות שלהם כאנשים כוגרים. כשאתם פועלים מעל לראשם, אתם מעבירים להם מסר סמוי שאתם לא מאמינים שהם מסוגלים להתמודד לבד.
- **מכוכה מול המפקדים והחברים:** התערבות של הורים (כמיוחד כטירונות וכשירות קרבי) יולרת לחייל מיד "תיוג" כמחלקה. אלף אחד לא רוצה להרגיש נכוכ או להיתפס כמי שצריך את ההורים שלו כדי שילחמו את המלחמות שלו.
- **מתי כן? כמקרי חירום רפואיים או מלוקה נפשית קיצונית הדורשת התערבות מיידיית, או רק לאחר ששוחחתם על כך עם החייל כגלוי והוא נתן את כרכתו המלאה לפעולה שלכם.**

מבט מהצד השני – על המפקדים של ילדינו

"תִּדַע כָּל אִם עֲבַרְיָה כִּי הִפְקִידָה אֶת גּוֹרֵל בְּנִיָּה
בְּיַדִּי מִפְּקָדִים הָרְאוּיִים לְכָךְ." (דוד בן-גוריון)

לכרו, רוב המפקדים הם בני 19-21 בעצמם. רובם המוחלט צעירים שעברו הכשרה אינטנסיבית וקיבלו על עצמם אחריות כבדה מאוד בגיל צעיר כל כך. הם ה"אחים הגדולים" של החיילים שלנו, וגם עליהם יש הורים בכית שזואגים. הם עמוסים באחריות כבדה. הם לא "נותני שירות" והתפקיד שלהם הוא מול החיילים, לא מול ההורים. כשאנחנו מפגינים סבלנות ומבינים שהם עושים את המיטב במסגרת התובענית הזו, אנחנו משדרים לילדים שלנו בגרות ומנהיגות. יום אחד יתכן והילדים שלכם יהיו בדיוק במקום הזה.

למה המפקדים לא פנויים לשיחות עם הורים?

- **עומס מבצעי ופיקודי:** מפקד מחלקה או כיתה נמצא ב"טירוף" של עשייה 24/7. הוא אחראי על הביטחון, המשמעת, הציוד והמענה המיידי לעשרות חיילים. הוא אינו מנהל קשרי לקוחות; תפקידו הממוקד הוא מול החיילים שלו בשטח.
- **גבולות גזרה מקצועיים:** המפקדים הונחו כאופן חד-משמעי לא לנהל שיח עם הורים. זוהי הפרדה מקצועית שנועדה לאפשר להם לקבל החלטות ענייניות ונטולות לחצים חיצוניים. הודעות ושיחות מהורים גוללות מהם זמן יקר שמוקדש לטיפול בילדים שלכם.
- **אמפתיה הדדית ומנהיגות:** כשאנחנו מפגינים סבלנות ומבינים שהם עושים את המיטב במסגרת תובענית, אנחנו משדרים לילדים שלנו בגרות ומנהיגות. לכרו: מפקד שמרגיש שסומכים עליו ולא "נושפים לו בעורף", הוא מפקד פנוי יותר, רגוע יותר וקשוב יותר לחייל שלכם.

לזכר חרדה – בין הילד להורה

התקופה שסביב הגיוס והשירות הצבאי היא רכבת הרים רגשית. החרדה היא רגש טבעי וחובן, אך ניהולו דורש מאיתנו, כהורים, מודעות גבוהה לאחריות שיש לנו על החוסן של ילדינו.

1. כשהחרדה של הילד מציבה

הילדים שלנו יוצאים למסע מאתגר, והם לקוקים לנו כמגדלור של שפיות. כשחיייל משתל בקושי, פחד או חשיפה לחדשות קשות, הוא לרוב לא מחפש "פתרון" אלא "מכל" רגשי שיוכל להכיל אותו.

• **הילד הוא בעל התשובות:** לזכרו, אנחנו לא תמיד צריכים, ולא תמיד יכולים לעזור. לרוב, הילד יש כבר את התשובות לבעיה שהוא מעלה, והוא רק לקוק לאופן קשבת במקום לנסות לפתור עבורו, העבירו את השאלה אליו: "זו שאלה מורכבת, מה אתה חושב שהכי נכון לעשות?" או "איך אתה מתכנן לפעול?". זה מחזיר לו את תחושת המסוגלות והשליטה.

• **אתקלף, לא להשתיק:** במקום להגיד "יהיה בסדר" (שנשמע לעיתים כביטול של הפחד), אמרו: "אני שומעת כמה זה מפחיד/קשה לראות את הדברים האלה. זה נשמע טבעי לגמרי להרגיש ככה". התיקוף הזה נותן להם אישור רגשי ומוריד את האחלף.

• **להכחין בין פחד לפורקן:** לעיתים, תיאור מראות קשים אינו "חרדה משתקת", אלא "פורקן של מתח". הם צריכים להוציא את זה החוצה. הקשיבו, חבקו במילים, ושאלו: "איך אני יכולה לעזור לך להרגיש קצת יותר טוב עכשיו?".

2. החרדה שלנו – האחריות האישית שלנו

החרדה שלנו כהורים היא לגיטימית, אך היא אינה צריכה "ליפול" על הילד.

- **הפריצו בין החרדה שלכם לצרכים שלהם:** מצאו מענה לחרדה שלכם במקום אחר – אצל בן/בת הילד, חברים, או קבוצות הורים. כשהורה אומר לילד "גם אני לא יסנה כליאה בגלגל", הוא מעביר אליו נאלי רגשי כבד של אשמה.
- **מוזלינג של חוסן:** תפקידנו הוא לשדר שאנחנו מאמינים בהם, סומכים על הכשרתם ומחכים להם בכית כביטחון. כשאנחנו מנהלים את החרדה שלנו בנפרד, אנחנו מאפשרים להם לצאת לשירות עם פחות "משקל" על הגב.
- **היו הכתובת, לא הכעיה:** אם אתם מוזכרים, עשו את העבודה הרגשית שלכם לפני שאתם מרימים אליהם אלפון. אם השיחה גורמת לכם לרעוד או לככות, עדיף להמתין ולהירגע, ורק אז ליצור קשר.

ארגז כלים: משפטים לחיזוק ותיקוף

מה אנחנו עלולים להגיד מתוך חרדה (כדאי להימנע)	מה אפשר להגיד כדי לחזק (העוגן של הילד)
"אני לא ישנה בלילה בגלל שאתה שם."	"אני יודעת שיש לך עכשיו תקופה מאתגרת, אני גאה בך מאוד על הדרך שאתה עושה."
"אתה חייב להיזהר, אני כל כך מפחדת."	"אני סומכת עלייך ועל המקצועיות שלך. אני כאן איתך ובשבילך בכל רגע."
"למה אתה לא מתקשר? אני בדמיון שלי רואה דברים רעים."	"שמחתי לשמוע ממך. הבנתי שהיה לך יום עמוס, אני כאן כשתתפנה."
"זה לא הוגן ששלחו אותך לשם, אני אבדוק איך משנים."	"זה נשמע שקיבלת שיבוץ לא צפוי. מה אתה חושב שיהיה הכי נכון לעשות?"
"יהיה בסדר, הכל שטויות, אל תדאג."	"נשמע שבאמת קשה לך. אני כאן להקשיב לכל מה שתמצא לפרוק."

דאגות נפוצות של הורים (שאלות ותשובות)

- "הוא לא עונה לי לאלפון כבר יומיים!" בטירונות, ובמיוחד בטירונות קרבית, שעת ת"ש (טרור שניה) יכולה להיות קצרה, להידחות או להתכאל עקב לו"ז צפוף או כענישה משמעתית. חוסר קשר הוא לרוב סימן לכך שהם פשוט מאוד עסוקים או שהאלפון ננעל כ"ארון הקופים". נושאים עמוק, משאירים הודעה מחזקת, ומחתינים.
No news is good news

- "היא בוכה שקשה לה, שהאכל מגעיל ושכואכות לה הרגליים." הימים הראשונים הם שוק מערכות מוחלט. השגרה, הניתוק, המשמעת הנוקשה והתנאים הפיזיים – הכל מציל בבת אחת. תפקידנו לתקוף את הרגש ("זה כאמת נשמע ממש מתסכל וקשה"), אבל לא לאהר "להציל" אותה. לרוב, אחרי שבועיים-שלושה מתחילים להתרגל למסגרת ולמצוא חברים טובים שמקלים על הקושי.

- "הוא התקשר בלחץ – הוא שכח בכית ציוד חשוב!" קודם כל, נושאים. אם לא מדובר בתרופת מרשם קריטית (שאותה אי אפשר להחליף) או במשקפי ראייה, אין שום סיבה להניע את הרכב ולנסוע עד לבסיס (מה גם שארוב לא יתנו לכם להיכנס או לפגוש אותו). הזכא הוא בית ספר לאלתור. מהר מאוד הוא ילמד לבקש מחבר, לשלף בציד, או להסתדר בלי עד היציאה הבאה. זו חוויה בונה שמלמדת אותם אחריות והתארגנות.

- "הוא קיבל עונש להישאר שבת – עם מי אני מדברת כדי לבטל את זה?" עם אף אחד. הזכא הוא מערכת היררכית עם חוקי משמעת נוקשים. עונשים (כמו שעות ביציאה או סגירת שבת) הם חלק בלתי נפרד מתהליך ההכשרה, מהכנת הגבולות ולקיחת אחריות על מעשים. מותר לילד להיות מתוסכל, ומותר לכם להכיל את הכאסה ולנחם אותו באלפון, אבל התערכות שלכם מול המפקד בניסיון להמתיק את העונש רק תביך אותו ותפגע במעמדו במחלקה.

• **"למה הם לוקחים להם את האלפונים? זה מנותק ומאחיז!"** הכנסת האלפונים ל"ארון הקופים" (נעילה במהלך היום) אינה עונש, אלא כלי הכשרה מחושב. המטרה היא לנתק אותם מהזרזה מ"חבל הטבור" של הבית, לעודד גיבוש חברתי, ולייצר פניות מנטלית אלמידיה ומשמעת. כשהעיניים לא תקועות במסך, הם לומדים לתקשר ולהכיר את החברים שיתם באוהל או כחדר. זה קשה לנו כהורים לא להיות כזמניות מיידיה, אבל זה חיוני לחוסן שלהם.

• **"יש לנו אירוע משפחתי חשוב – איך אני מבקשת שיאשרו לו לזאת?"** אתם לא מבקשים, הוא מבקש. על החייל להגיש בקשה מסודרת (להראות הזמנה לאירוע) למפקדיו מוקדם ככל האפשר. חשוב לתאם זיכיות: הזכא לרוב משחרר לאירועים של קרבה ראשונה (חתונת אח/אחות או אירוע חריג), אבל לימי הולדת של בני דודים או חתונות של רחוקי משפחה – כנראה שלא יאשרו יצאה, במיוחד בשלב הטירונות. תנו לו לנהל את הבירוקרטיה הזו בעצמו מול הסגל.

• **"הבן שלי התקשר רעב ואמר שפשוט אין להם אוכל!"** רגע לפני שאתם מזמינים לו משלוח או אורזים חזאיות של שניצליות: בהרבה מקרים, המשפט "אין אוכל" בלקסיקון של חייל טרי מתורגם ל"אין אוכל שאני אוהב" או "היום אין את השניצליות של אימא". הזכא מספק מזון מוסדר, גם אם הוא בסיסי או רפטיבי (במיוחד בשטח). תכילו את הגעגוע שלו לאוכל של הבית, ספקו נשנושים יבשים מהבית בתיק כגיבוי, וסמכו עליו שרעב הוא התבלין הטוב ביותר – כשהוא יהיה מספיק רעב, הוא יאכל גם את מה שפחות קורץ לו כרגע ויגלה שהוא יכול לשרוד את זה.

• "הילד לא מרגיש טוב – מה עושים?"

○ **כשהוא בכסיס:** חשוב להבהיר לילד שהאחריות לבריאותו היא שלו. אם הוא לא מרגיש טוב, עליו לגשת לרופא היחידה או לחובש. אם הוא חושש שלא מקשיבים לו, עליו להתעקש ולהסביר בדיוק מהם התסמינים. התפקיד שלנו הוא לא "להילחם עבורו" מול הרופא, אלא לעודד אותו לעמוד על שלו ולבקש עזרה. אם באמת מדובר במצב רפואי חריג שלא מקבל מענה, זה הזמן הנכון להשתמש במוקד הרפואי של זה"ל או לפנות לקב"צ.

- **כשהוא בבית (וצריך לטפל בכעיה רפואית):** אם החייל מרגיש לא טוב כשהוא בבית, הוא חייב לפעול לפי הפרוטוקול הזכאי כדי שלא יוגדר כנפקד:
- **לפני הפנייה לרופא:** יש להודיע למפקד הישיר על הכוונה לפנות לטיפול רפואי (כין אם זה במוקד ביקורופא, הזמנת רופא לבית או פנייה למיון).
- **מיד בתום הטיפול:** חובה לעדכן את המפקד בתוצאות הביקור, כולל החלטת הרופא והאם ניתנו ימי מנוחה (גימליים).
- **שליחת אסמכתאות:** יש להעביר למפקד צילום או עותק של ימי הגימליים שניתנו ושל סיכום המפגש הרפואי בהקדם האפשרי.

• **טיפ לאיכות החיים שלכם:** זכרו, חייל אינו "מאופל בבית" מרגע שהתגייס. אם הוא חולה, המערכת הזכאית צריכה לדעת על כך ולטפל בו. אל תיקחו על עצמכם את תפקיד "הרופא הזכאי" – זה עלול ליצור בעיות של דיווחי אמת מול היחידה שלו.

- **"הוא אחר שהוא מרגיש בודד/לא מוצא את עצמו חברתית"** זה אחד החששות הכי גדולות שלנו כהורים. חשוב לזכור שהימים הראשונים הם "זמן הסתגלות". תנו לו לגיטימציה לקושי, אבל עודדו אותו ליצור אינטראקציות קטנות – לשאול מישהו מה שלומך, להציע עזרה, או להצטרף לשיחה באוהל. רוב ה"כדידות" הזו מתפוגגת כרגע שהחילום מתחילים לעבוד יחד כלוות. הזכירו לו שכולם באותה סירה ושגם האחרים סביר להניח מרגישים בדיוק כמוהו.
- **"הוא נשמע ממש ממורמר על המערכת/המפקדים, מה לענות לו?"** אל תצטרפו לחגיגת המירמור. אם תגידו "כאמת המפקד שלך דפוק", אתם רק תעמיקו את התסכול שלו ותצרו אצלו תחושה שהוא "מסכן". עדיף לשקף לו את הקושי מבלי לבקר את המערכת: "נשמע שמאוד קשה לך עם הגישה שלהם, מה אתה חושב שתוכל לעשות כדי שיהיה לך קל יותר?". הדיאלוג הזה מעביר את האחריות אליו ומוריד את גובה הלהבות.
- **"הוא שכח להטעין את הטלפון והוא לא זמין – למה הוא לא דואג לזה?"** חילום זעירים, במיוחד בטירונות, נמצאים בל"ז צפוף שבו ה"שכחה" היא חלק מהתהליך. הם עוד לא מורגלים בלנהל את הזרכים האישיים שלהם בתוך מסגרת קשוחה. במקום לעסוס עליו בשיחה הבאה, הציצו לו ברוגע: "בפעם הבאה שאתה מקבל חשמל, קודם כל תטעין את הנייד לפני שאתה עושה כל דבר אחר". זה יגיע עם הזמן.
- **"הוא אחר מישהו נעלם לו ציוד/גנבו לו"** כזבא, לצערנו, גניבות או אובדן ציוד הם תופעה קיימת. זה שיסור כואב באחריות אישית. במקום להתרגז או לנסות להשיג לו ציוד חדש בבית, הסבירו לו שזה חלק מהמשמעת הזבאית – לשמור על הציוד שלך הוא חלק מהתפקיד שלך. אם זה משהו קריטי, שיפנה למפקדים שלו. אם זה משהו אישי, הוא ילמד להבא להצמיד הכל למנעול שלו.
- **"הוא לא רוצה שאני אבוא לטקס סיום/השבעה, למה?"** זה רגע מכוון עבורנו, אבל עבורו – הוא מנסה להוכיח שהוא "גבר/חיל" עצמאי". לפעמים המבוכה של "אימא ואבא באים לטקס" מול החברים היא גדולה. תכבדו את זה. אם הוא ממש מתנגד, תגידו לו: "אנחנו מבינים שאתה רוצה לעשות את זה לבד, אבל לנו חשוב מאוד להיות שם בשבילך. אנחנו נבוא, ננפץ מרחוק ולא נעשה בדיחות". כרוך המקרים, אחרי הטקס, הם דווקא שמחים מאוד לראות אותנו.

"למה לא מרשים לנו לבקר בבסיס?" (או: מתי ככל זאת יש ביקורים?)

• הגעגועים לידי שרק עכב את הבית הם עצומים, והרצון פשוט "לקפוץ לבקר" הוא טבעי למדי. עם זאת, בטירונות ובהכשרות, בסיסי צה"ל הם אזורי סגורים ומפוקחים.

למה לא מרשים לבקר סתם כך?

• **ניתוק והסתגלות:** המטרה של שלבי ההכשרה הראשונים היא לנתק את החייל מהסביבה המוכרת ולחבר אותו למסגרת הזכאית, למפקדים ולחברים ליחידה. נוכחות של הורים בבסיס קוטעת את התהליך הזה ופוגעת ביכולת של החייל להשתלב ולהתמודד עם האתגרים לבד.

• **ביטחון ושגרה מבצעית:** בסיס זכאי הוא לא מקום זיבורי. יש בו פעילות ביטחונית, נהלים מחמירים, ואחריות כבדה על כל אדם שנכנס בשעריו. ביקורים לא מתוכננים יוצרים עומס לוגיסטי ואכטחתי שהמערך אינה ערוכה לו.

• **שוויון בין החיילים:** הזכא חותר לשוויון. לא לכל החיילים יש הורים שיכולים או רוצים להגיע לבקר, ולא לכל חייל יש רכב או נגישות להורים. כדי לא ליצור פערים רגשיים בין החיילים, הזכא מגדיר מועדים אחידים לכולם.

מתי כן יש ביקורים?

• **טקסי השבעה / טקסי סיום:** אלו הם הרגעים המיוחדים שבהם הזכא פותח את שעריו באופן רשמי למשפחות. זהו שיאו של תהליך ההכשרה, וזהו הזמן שבו המערכת מזמינה אתכם להתרגש יחד איתם. וכן, באופן מעצבן ההורים יודעים על כך ברגע אחרון וגם אז עלולים להיות שינויים.

• **ימי משפחות / "יום הורים":** כחלק מהיחידות, בהתאם לאופי ההכשרה ושיקולי המפקדים, מתקיימים ימי הורים מיוחדים.

• **הנחיות מהמפקדים:** לעולם אל תגיעו לבסיס ללא הזמנה רשמית מהיחידה. אם נקבע יום ביקור, תקבלו על כך הודעה מסודרת מהחייל (שקיבל אותה מהמפקדים שלו) או מהיחידה.

טיפ להורים: גם אם קשה מאוד, זכרו שהימים שבהם הוא לא בבית הם הימים שבהם הוא בונה את החוסן שלו. במקום לבקר בבסיס, השקיעו את האנרגיה בלשמוח לקראתו כשהוא חוזר הביתה לסופ"ש, ולהפוך את הזמן שלו בבית לממלא מזכרים ומפנק. זה מה שהוא באמת צריך.

• **"האם לשלוח לו חבילות עם אוכל וממתקים?"** חד משמעית כן! חבילה מהבית היא לא רק אוכל, היא "חיבוק מקופסה". זה משהו ששוכר את השגרה האפורה של הכסיס. טיפ: תשלחו דברים עמידים (חטיפי אנרגיה, אגוזים, דברים סגורים הרמטית), ותמיד תוסיפו מכתב קצר בכתב יד. זה הערך המוסף האמיתי.

"חבילה מהבית" – הדרך להעניק חיבוק מרחוק

• **חבילה מהבית היא לא רק ציוד או אוכל** – היא "חיבוק בקופסה". זה משהו ששוכר את השגרה האפורה של הכסיס ונותן המון כוח.

חבילות דרך אתר "כוורת": הדרך הקלה והמהירה ביותר במקום להתרוצץ בסופר, לארוז ארזים ולחפש איך לשלוח בדואר, אתר "כוורת" (רשת השק"ס של צה"ל) הוא הפתרון המועדף על רוב ההורים והחיילים:

• **איך זה עובד?** נכנסים לאתר kaveret.store, בוחרים מוצרים (ממתקים וחטיפים ועד ציוד טואלטיקה וכיבוד), ומזמינים ישירות לכסיס שבו החייל נמצא.

• **למה זה מומלץ?**

• **מהירות:** החבילות מגיעות ישירות ליחידות, ללא עיכובים של דואר ארחי.

• **דיוק:** המוצרים נבחרים מתוך מלאי שותאם לצרכי החיילים בכסיסים.

• **נוחות:** אפשר לשלוח "חבילת פינוק" כרגע שמועדים מהחיל שחסר לו משהו, בלי לצאת מהבית.

• **טיפ חשוב:** לפני שמזמינים, ודאו היטב מול החייל מה הכתובת המדויקת של הכסיס (או נקודת החלוקה) ומה המגבלות – לעיתים יש משלוחים רק ליחיד חלוקה ספציפית.

חשוב לדעת: תיאום משלוחים לכסיסים מרוחקים

לפני שתקם שולחים חבילה – בין אם דרך אתר "כוורת" ובין אם במשלוח אישי – חובה לעזור ולבצע תיאום מול המפקדים. בכסיסי טירונות והכשרות שנמצאים במיקומים מרוחקים, המערכת הלוגיסטית פועלת אחרת, וחבילה שלא תואמה עלולה לא להגיע ליעדה, להיתקע בנקודת חלוקה מרוחקת או פשוט ללכת לאיבוד.

• **למה התיאום הכרחי?** המפקדים צריכים לדעת שחבילה מגיעה כדי לשלל אותה בלוי"ח החלוקה של המחלקה/פלווגה. בכסיסים מסוימים יש יחיד חלוקה ספציפית בלבד, ומשלוח שיגיע ביום האל נכון עלול להיות מוחזר לשלוח או להיזרק.

• **איך מתאמים?** החייל הוא זה שצריך לבדוק מול המפקד הישיר שלו מהו הנוהל המקובל ביחידה הספציפית שלו לקבלת חבילות, מהי הכתובת המדויקת למשלוח, והאם יש ימים מועדפים.

• **אל תפגעו על דעת עצמכם:** גם אם אתם רוצים להפתיע, הפתעה ללא תיאום בכסיס טירונות עלולה ליזרזר עומס מיותר על המפקדים. "הפתעה מתוכננת" (כלו שהחייל והמפקד מודעים לה) היא תמיד הבטחה והמשמחת ביותר.

מדריך ההישרדות להורים של לוחמים ולוחמות שבדרך:

מהמחשבים/הצ'יט/ה ועד הכביסה המסריחה!

הורים יקרים ומלאי ציפייה (וקצת חשש, מודאגים), הידע או היחידה שלכם עוזר רגע צוללים/ות אל עולם חדש של אימונים, אתגרים והכנה לשירות צבאי.

15 תקופה מרגשת, מאתגרת ומלאה בגיניונים – עבורם ועבורכם!

אז לפני שהוא/יאסאפ שלכם יתמלא בתמונות מטוסיטשות מטח האימונים, הנה מדריך מורחב שייעזר לכם לזכור את התקופה הזו בזמן, ועם חיוך:

לפני הלימוד: ההכנה המנטלית והארגונית. (שלב 1).

מבזנת הכביסה תהיה חברתכם הטובה ביותר:

התחילו לאלף אותה כבר עכשיו. והיא שהיא הפניה תמיד, מצויינת בחומרי נקיון וציודים וריתניים (מאוורר ריחניים), ותתכוננו לריחות ובתמים שרבים הכתמים. גרביים 15 רך ההתחלה.

תתחילו לטאון את שרירי הלב:

התקן של הלוחם או הלוחמת בדרך הביתה שוקם כמו המסקס של קורס שלם. ובזמן המקדים – הוא פשוט ילכם אותו אזלכם בסלון עד היציאה הבאה.

הבינו את הבית למתקנת רבע:

כשהם יגיעו הביתה, הם יאלכו הכל. פשוט הכל. מלאו את המקרה את המצווה, ואת השיש. ארוחת המגף האולטימטיבית היא בסיס חובה.

הבינו מבאש "שתאשבה לחלוף":

קופסה יפה, קרית נייטר או סתם עציץ. בכל פעם שאחם מרגישים שצוללים לים מה הולך והדאגה, כתבו את המחשבה על פתק קטן וברחו לשה. אחר כך בחזקו עליה.

במהלך השירות:

ניווט ביוליס הצבאי (בלי לזאב את הצ'יט)

"שעת ט"ס" היא לא "שעת טלפון".

הידע או היחידה לא מתקשרים? אל תיעלבו.

הם כנראה צייפים, רוצים להיות עם חברים,

או סתם לברוח בקיר אחרי זמן של אימון.

הם יתקשרו כשהם ירצו, וזה בסדר גמור.



הקדמה לפני עצות:

כשהם מתקשרים ונשמעים מוסימים מתוסכלים או סתם מקטרים כמה קשה להם –

הם לא מתקשים עצות. הם צרכים אותן קשה.

מוח המפקדים והחברים הם "גבר-גבר" או "גברת-גברת",

אבל מולכם הם ילדים שהרשות לעצמם לשה.

פשוט תישו "אני מבינה", "זה נשמע קשה", ותנו להם לברוח.



אין לשים להתקשר למפקד:

בניאוד לבית הספר, בצבא לא מתקשרים למפקד כדי לשאול איך הידע או היחידה מתנהלים.

המפקד עמוק בלנהל את היחידה, לא לברוח על ציני התנהלות.

אם יש בעיה אמיתית, תקבלו עדין (וכנראה זה כבר לא יהיה טלפון תמים).



התחברו לקבוצת הוואטסאפ של ההורים – בצ'יט!

מזבז אחי, זה נהדר לחמוק חוויות ולימים.

מזבז שני, זה יאל להיפוך במחברות לקבוצת "מי קיבל יומך SMS מהילד שלו" או "מי דואג יותר".

קחו הכל בקרוסורציות.

מילון המושגים הצבאי להורים – כל מישה בסדר:

כדי שתוכלו לטוב טיפן יותר מה הילד או היחידה שלכם אמרים

בנה כמה קבוצים (שונים) שישו להורים:

ש"ס – פרוק צמן מנימי (כמה צמן נשאר להם בשירות).

ה"ס – תנאי שירות (תנאים אישיים כמו איזור ליון בבית).

שעת ט"ס – שעת טרם שנה (צמן להתארגנות, מקדחות וכדומה)

חפשי – חופשת שחרור (הימים האחרונים לפני השחרור).

סמ"צ – סגן מפקד צוות (תפקיד שטח).

סמ"ר/ס"ם – דרגות ומפקדים שונים

(סמ"ם – מפקד כיתה/צוות, ס"ם – רב סמ"ם פלטי, אחראי על משמעת וציון).

שבת – סוגר שבת בבסיס (לא יוצא הביתה).

שביעות – מזבז רוח יוד או חוסר מטיבזיה.

"צ'ילדוקים" – נשנים חלשים מהבית

הנ"ל/צו באמצעות מבלטות רשימה:

השנה הראשונה בבית אחרי שבו באימון מואלבת בניהמות קריאות "אש" מתקן שנה.

ולפעמים גם של סביבה קשה שלא יודע.

הכל עונה, אבל האמציות יעברו לכם להתמודד עם זה בהתחלה.

והכי חשוב: להיות לוחם (לם ברבים לוחמים)

קנו מני חיים (לא באמת) לזימאה הקשית:

אחם תמכאו את עצמכם מלפרישים את האתר 200 פעם ביום

הירפוש אחרי אצה פופים על חיליים. תתפלאו, הם לא. וזה בסדר.

זכרו אחם עושה מברמיה!

לגדל ילד או יחידה שחלשים קשרת את המינה זה דבר עצום.

תמיד גאים בעצמכם תישאו עמוק, ותמיד שאחם חלק ממשהו אדם ומשוג.

שירה המן בהצלחה למחשבים והמחשבים

לכם ההורים – תוכנו מהדבק הוא מלאה בהשתתפות

אבל בקיר בגאמה גדולה!

טלפונים וקישורים שחשוב לגזור ולשמור:



מוקד מיטב (אתר "מתגייסים")

הכתובת המרכזית לכל שאלה לפני הגיוס ובימים הראשונים להתחילנות ולטירונות.

טלפון: *1111 אתר אינטרנט: mitgaisim.idf.il

קצינת פניות הציבור (קפ"צ)

הכתובת עבורכם, ההורים, כאשר יש בעיה מהותית (רפואית, תנאי שירות, או יחס הולם) שלא נפתרת מול המפקדים הישירים ביחידה.

טלפון: 03-5696969 (או דרך מוקד *1111 שלוחה 5) דוא"ל:

kapatz@idf.gov.il

מוקד הרפואה של צה"ל ("מקול הלב")

המוקד המרכזי לזימון תורים לרופאים מומחים, בירורים רפואיים, וקבלת סיוע רפואי ונפשי מרחוק. טלפון: *6690

מוקד בודדים וזכאי ת"ש

מוקד ייעודי של אגף כוח אדם המספק מענה לחיילים בודדים ולחיילים הזכאים להתאמות תנאי שירות (ת"ש) וסיוע כלכלי.

טלפון: *1111 (שלוחה 2)

מועדון "יותר" - יחד למען החייל

למידע על ההטבות, כרטיס האשראי של המתגייסים, ורשתות המכבדות את הכרטיס. אתר אינטרנט: yoter.co.il

קבוצות פייסבוק וקהילות שכדאי להכיר:



בשבילכם - הקבוצה למלש"בים/ות, חיילים/ות והוריהם

<https://www.facebook.com/share/g/1BBNDAWUyk/>

הורים לשריונרים

<https://www.facebook.com/share/g/1C9XekP5dQ/>

אמהות חזקות ללוחמים ולוחמות בצה"ל

<https://www.facebook.com/share/g/17kDc5AcxG/>

אמא קרבית

<https://www.facebook.com/share/g/1Fqq93Dbgj/>

הורי מלש"בים וחיילים מתייעצים

<https://www.facebook.com/share/g/1Cf1151T7e/>

מתגייסים 2026-2027

<https://www.facebook.com/share/g/18wgj3BQkB/>

חמ"ל הורים לחיילות וחיילים

<https://www.facebook.com/share/g/1BpZk4S2Yc/>

אינסטגרם מתגייסים

<https://www.instagram.com/mitgaisim/>



קישור לקבוצה וואטסאפ- מתגייסים עם מיטל מידם

<https://chat.whatsapp.com/E3Vj8a99urQ0SJwthYVWK9?>



mode=hqrt1

"הנפשות הפועלות"

הוא ארגון חברתי הפועל לחיזוק החוסן האישי, המשפחתי והקהילתי של משפחות המשרתים בצה"ל ובכוחות הביטחון.

להצטרפות לקהילת האימהות והנשים <https://bit.ly/3PAq47a> לאתר שלנו

<https://www.innerforces.org>

1 חוסן

מחוסן אישי להשפעה קהילתית

תוכניות חוסן להורים ובני זוג של משרתים. התוכניות כוללת קורס עומק, לצד ליווי ותמיכה מתמשכת לאחריו. במהלך התוכנית, המשתתפים מעבדים את חויית המלחמה, ורוכשים כלים מעשיים להתמודדות אישית ומשפחתית. בסיום הקורס המשתתפים הפכים לשגרירי חוסן בקהילה התוכנית מתבצעת בשיתוף הרשויות המקומיות.

לפרטים נוספים

2 מיצוי זכויות

ליווי משפחות במתן מידע, הכוונה פרקטית וסיוע במיצוי זכויות מול גורמים ציבוריים וממשלתיים. אנו ממפים את המידע מהשטח, מזהים צרכים וחסמים, ומביאים את הקול של המשפחות מול מקבלי ההחלטות בארגונים השונים במערכות הציבוריות והביטחוניות.

כתבו לנו

3 תעסוקה

כ-20% מהאימהות ללוחמים חוו ירידה בהיקף המשרה או אובדן עבודה, ובקרב משפחות מילואים כ-34% מתמודדות עם קושי כלכלי המשפיע על המשפחה. אנו מציעים תכנית ליווי תעסוקתי למשפחות המשרתים, בשיתוף פעולה עם ארגונים עסקיים, הכוללת כלים להשתלבות מחדש במעגל העבודה, לשמירה על יציבות ותפקוד מיטבי בעבודה, באופן שמסייע גם למשפחות וגם למעסיקים.

צרו קשר

4 חינוך

תלמידים בקרב משפחות משרתים התמודדו ומתמודדים עם אתגרים מורכבים ומתמשכים המשפיעים על תפקודם הרגשי, החברתי והלימודי. הטמעת תכנית ייחודית לתלמידי כיתות יא-יב לקראת גיוס, תעניק כלים לזיהוי מצוקה והגשת עזרה ראשונה רגשית. בנוסף על מנת לחזק את הקשר המשפחתי התוכנית תכלול כלים לחיזוק התקשורת המשפחתית ותכין את המתגייסים ובני משפחותיהם להתמודדות מיטבית עם אתגרי השירות.

ליצירת קשר

שער חמישי: סיום

אכל האב , גאווה גדולה,
ותפילה לחזרה הביתה בשלום.



- "אני נשבעת" – מכתב אישי ממני עמ' 49
- תפילה לשלום חיילי צה"ל עמ' 50

אני, אנוא שלך, ואני נשבעת!!

אני נשבעת

לשאת בלבי כל מחשבה ודאגה,
לראות בדמיוני כל מסע בטנה, כל קילומטר של אימוץ, כל אתגר.
לדעת שאתה נלחם באומץ, ברוח לחימה ובנחישות עילאית.
לשמור עליך בכחי, לברך אותך בכל צעד,
ולחזק אותך באהבה ובאמונה.



אני נשבעת

לזכור את הרגע שבו בחרת בדרך המאתגרת,
לראות את הילד שהיית, ואת הגבר שהפכת להיות.
להזכיר לך מי אתה ומה כחך, גם כשקשה בדרך.
לדעת שאתה חלק משרשרת מפוארת, ונושא בגאון את הלפיד.
לשאת בתפלותי את חבריך לנשק, את כל העם שאתה מגן עליו.

אני נשבעת

להאניו בדרך ובמפקדים שלך, ולסמוך עליהם שיוזילו אותך בבטחה.
להיות עבורך הסלע האיתן והמגדלור,
המקום שאליו תמיד תוכל לחזור,
כי המשפחה היא העוגן, והחינוך הוא המצפון.

אני נשבעת

להיות ההורה הכי חזק שאפשר, כמו שאתה, בני היקר,
לוחם שריון, חזק כמו סלע, ונחוש כמו פלדה.

איילנה כהנא

תפילה לשלום חיילי צה"ל

מי שִׁבְרַךְ אֲבוֹתֵינוּ
אֲבֹרָהֶם יִצְחָק וְיַעֲקֹב,
הוא יְבָרַךְ אֶת חֵילֵי צְבָא הַהֲגָנָה לְיִשְׂרָאֵל
הָעוֹמְדִים עַל מְשֻׁמַּר אֶרְצֵנוּ וְעָרֵי אֱלֵהֵינוּ,
מִגְבוּל הַלְּבָנוֹן וְעַד מִדְּבַר מִצְרַיִם,
וּמִן הַיָּם הַגָּדוֹל עַד לְבוֹא הָעֶרְבָה
בֵּיבֶשֶׁת בְּאֹרֶי בְּאֹרֶי וּבָיִם.
יְיָ אֲדוֹנֵי אֶת אוֹיְבֵינוּ
הַקָּמִים עָלֵינוּ נִגְפִים לְפָנֵיהֶם!
הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ יִשְׁמַר וְיִצִּיל אֶת חֵילֵינוּ
מִכָּל צָרָה וְצוּקָה, וּמִכָּל נֶגַע וּמַחֲלָה,
וְיִשְׁלַח בְּרָכָה וְהַצְלָחָה בְּכָל מַעֲשֵׂה יָדֵיהֶם.
יְדַבֵּר שׁוֹנְאֵינוּ תַחֲתֵיהֶם,
וְיַעֲטֶרם בְּכֶתֶר יְשׁוּעָה וּבַעֲטָרַת נִצְחוֹן.
וְיִקְיֵם בָּהֶם הַכֶּתוּב:
"כִּי אֲדוֹנֵי אֱלֹהֵיכֶם הֵהֱלֵךְ עִמָּכֶם,
לְהִלָּחֵם לָכֶם
עִם אוֹיְבֵיכֶם לְהוֹשִׁיעַ אֶתְכֶם".





המדריך נכתב ונערך על ידי אילנה כהנא. אשת חינוך, מדריכת הורים, ואימא לשני לוחמים בצה"ל.

המדריך אוגד ונכתב באהבה כשירות לקהילת ההורים, מתוך רצון להעניק ידע פרקטי, כלים יישומיים למתגייסים ובעיקר - כתף תומכת וחיבוק ברגעים המרגשים והמאתגרים של תחילת השירות הצבאי.

מוזמנים באהבה להעביר ולשתף את המדריך עם כל משפחה שהמידע הזה יכול לעשות לה שקט בלב ולהאיר לה את הדרך.



אילנה כהנא / הוראה מותאמת | הדרכת הורים ADHD
ליצירת קשר: ✉ ilanacahana@gmail.com
www.ilanacahana.com 🌐

