

## התמודדות משפחות אל מול משבר הבריאות העולמי



### הורים יקרים !

השירות הפסיכולוגי-חינוכי (שפ"ח) של המועצה עבר למתכונת חירום. חל איסור מוחלט על קבלת קהל אך אנו זמינים עבור התלמידים, ההורים וצוותי החינוך בטלפון ובמייל :

[psy.beit.arye@gmail.com](mailto:psy.beit.arye@gmail.com) / 08-9287508

רוב הילדים בגילאי יסודי עד תיכון מתמודדים בצורה טובה יחסית עם המצב החדש, משום שהם מתרכזים ברווח הראשוני שבסגירת בתי הספר. אך עבורנו ההורים, שבירת השגרה, היעדר תאריך

15.3.20

תפוגה למצב ואי הודאות הכלכלית גורמים לחרדות וחששות רבים לגבי העתיד, משפיע על מצבנו הנפשי וזולג לתוך התא המשפחתי שלנו.

**בשל כך, ריכזנו מספר נקודות שנראות לנו חשובות ביותר בהתמודדות עם המצב החדש. מדובר ברעיונות פשוטים וקונקרטיים שכל מטרתן היא הורדת מפלס החרדה :**

**1. דבר ראשון, חמלה עצמית -** אנחנו כהורים עושים את המקסימום שאנו יכולים במצב לא טבעי. מותר להרגיש שזה לא קל ושאינן לנו סבלנות להיות עם בני המשפחה באותו מרחב. מותר להרגיש שאנחנו לא מצליחים לבנות שגרה או לוייז פעילויות מסודר, ושאנחנו לא רואים במשבר הזה הזדמנות לזמן איכות משפחתי. יהיו הרבה נפילות, אנחנו בני אנוש ולא מכונות, כל הורה עושה את המקסימום שהוא יכול, לא תמיד זה מושלם. הדבר קשה שבעתיים עבור הורים יחידנים, וחשוב לקבל תמיכה מבני משפחה וחברים, דרך הטלפון והרשת בינתיים.

**2. להיטען ולשמור על עצמנו כהורים -** הזמן הקרוב עלול להיות קשה ושוחק עבור המטפלים העיקריים. חשוב מאד לדאוג למשאב הבריאות הנפשית של ההורים, כי הם אלו שייתנו את הטון בבית בתקופה הקרובה. בדיוק בשל המצב הדחוק, בו אין פרטיות כמעט לכל חבר משפחה, חשוב לשבץ לתוך הלוויז היומי שלנו כהורים פעילויות שיטעינו אותנו באנרגיות. זה אומר למשל, חלוקת עבודה בין ההורים, לפרוש לשעה על מנת לנוח/לקרוא ספר/אמבטיה חמה.

**3. קשר עם סבתא וסבא -** אחד האפיונים היפים של הישוב הוא כמות גדולה של משפחות שמספר דורות מתגורר בו בסמיכות. לילדים קשה מאוד הניתוק הפתאומי מהסבא והסבתא. חשוב מאוד להסביר לילדים שמדובר בפעולה של אהבה שנועדה לשמור על סבא וסבתא ושילדים צעירים מהווים סכנה לאנשי מבוגרים. אפשר לעשות שיחת וידאו בוקר איתם בוואטס-אפ לבדוק מה שלומם, לצייר להם ציור, להקליט וידאו של ד"ש וכולי.

**4. מתן מידע אמת לילד בהתאם לגילו ההתפתחותי ואמון במערכות השונות -** חשוב לשדר לילד שלכם כי מדובר באירוע חריג נדיר ביותר, זהו מצב זמני וחשוב שיידע שבכל העולם, כל המומחים הכי גדולים עובדים על פיתוח חיסון, ושהעולם ידע מגפות קטלניות הרבה יותר והתאוששה מהן. מערכת הבריאות הישראלית היא טובה וחשוב לשדר שאנו סומכים עליה להגן עלינו ולמצוא מזור למחלת הקורונה. בנוסף, כוחות השיטור והביטחון עושים את המיטב על מנת לשמור עלינו ומבצעים סיורים בשטח בכדי למנוע התקהלויות ולאכוף את הנחיות משרד הבריאות.

15.3.20

**5. שתפו את ילדיכם בתקופות חירום שאתם עצמכם גם עברתם כילדים -** זה יכול להיות מלחמת המפרץ, מלחמת לבנון השנייה, תקופת ההצתות בצפון וכו'. איך הרגשתם? מה עזר לכם להתגבר? האם פחדתם? ממה פחדתם? מה עשיתם כדי להעביר את הזמן? הרבה הורים, למשל, היו ילדים בתקופת מלחמת המפרץ כשסאדאם חוסיין שלח טילים על ישראל, הלימודים בוטלו לתקופה של חודש וילדים היו צמודים לתוכניות "זהו זה" ו-"מי הבוס". זו הזדמנות נהדרת לשיתוף וגיבוש, כשילדים פתאום נחשפים לחוויות שלנו כילדים.

**6. קשר עם גננות ומחנכות -** הצוותים החינוכיים מתוסכלים מהמצב ומהניתוק מהילדים. שלחו להם מדי פעם דרישת שלום לחזק את רוחם!

**7. זמן ללמידה ולעשיית דברים שאין לנו אף פעם זמן אליהם -** אפשר לנצל את הזמן לעשות משהו או ללמוד משהו שבשגרה קשה לנו למצוא זמן עבורו, למשל סידור ארונות, כביסות, ספונגיה, סידור אלבומים, פירוק ארון ישן, אפייה, צפיה בסדרה שתמיד רצינו לראות, לגמור ספר שיושב חודשים על השידה שלי, כתיבה, סידור מסמכים ומגירות. גם את הילדים אפשר לשאול מה מעניין אותם ולבחור משהו שהיו רוצים לפתח בזמן הזה. היום אפשר למצוא ברשתות אינסוף דברים חדשים ללמוד בצורה מקוונת (נגינה, תפירה, עיצוב גרפי, אוריגמי, אומנות לחימה, בניית טיסנים, תכנות, בישול ואפייה ועוד). אפשר להגדיר את הזמן הזה כפרויקט אישי שבסופו הילדים יציגו למשפחה את מה שהם למדו.

**8. ילדים שמצב רוחם ירוד -** שעמום ושבירת שגרה יכול להביא לתופעות של עצבנות, עייפות, פריקת עול, התחצפויות וכו'. פשוט תשאלו את הילד שלכם: "אני רואה עכשיו שאתה עצבני. יש משהו שאני יכולה לעשות כדי שתהיה פחות עצבני? מה יעזור לך שנעשה יחדיו? מה יעזור לך לקבל ממני? אולי זה חיבוק? אולי זה להישאר לידך עד שאתה נרדם? מה יעזור לך שנעשה ביחד רק אני ואתה עכשיו?"

**"לכל קושי יש פיתרון. בוא נחשוב ביחד מה אנחנו יכולים לעשות כדי להיות פחות עצבניים" -**

אפשר לעזור לילדים להירגע באמצעות פעילויות משמחות ומסיחות דעת שונות, למשל:

- אנחנו יכולים להתקשר לחברים.
- אנחנו יכולים להתקשר לסבא וסבתא.
- להכין עוגה טעימה.
- לראות סדרה טובה בטלוויזיה ביחד.

15.3.20

### אפשר לבצע תרגילי נשימות להרפיה -

"שכב על הג, עצום עיניים. אני מחזיק לך את היד ואת היד השנייה אתה מניח על הבטן. התחל לנשום לאט לאט. הכנס אוויר בצורה לא מאומצת והוצא אותו בצורה איטית מאוד. הרגש את הנשימה עולה ויורדת. תחשוב על כל הדברים הכיפיים שעשית היום, על הדברים הטובים שקרו לך היום". אפשר לפנק את הילד שלכם ולהוסיף **עיסוי בשמן** של כפות הידיים או הרגליים, עיסוי של הקרקפת - אלה פעילויות כיפיות שמזרימות דם ועוזרות לשחרר לחצים, לא רק במצב מלחמה. גם אם הם מתבגרים, זה תמיד נעים וכיפי לחזור להתפנק בידיים של הורה שלך.

### 9. הכרת הטוב - בסוף כל יום אפשר שכל אחד מבני המשפחה יכתוב משהו אחד לפחות שהוא מודה

עליו. אפשר גם לקחת פנקס קטן להשתמש בו כמחברת הודיה. הכרת הטוב פועלת במוח ממש כמו נוגדי דיכאון, שכן היא מפעילה את האזור בגזע המוח שמייצר דופמין, ומגבירה את רמות הסרוטונין במוח. פעילות משותפת כזו עם הילדים מלמדת אותם להיות אנשים שמסתכלים על חצי הכוס המלאה גם כשקשה ומחזקת את החוסן הנפשי.

### 10. תקווה ואמונה בעתיד ובכוחנו כמשפחה להתמודד - עם ישראל עבר דברים קשים יותר והתגבר

עליהם. כולנו עוברים מצב חריג, אך הוא זמני ואנחנו כמשפחה, נתגבר ונשרוד אותו. הציגו את ההתמודדות כמאבק משותף לכם ולילדים שלכם, "נעזור אחד לשני להתמודד ונתגבר על הכל ביחד".

מי שבא מבית דתי, יכול להעביר לילד שלו את האמונות שלו, "אנחנו סומכים בעיניים עצומות על הקדוש ברוך הוא שישמור עלינו".



15.3.20

**בברכת בריאות איתנה לעם ישראל ולכל אומות העולם,**

**”וְנִשְׂמַרְתֶּם מְאֹד, לְנַפְשֵׁיכֶם”**

**נשמח לעמוד לרשותכם בטלפון 08-9127018**

**אורית בן-אבי-הרשקו**  
פסיכולוגית רפואית מומחית

**אן הדר**  
מנהלת שירות פסיכולוגי-חינוכי  
בית-אריה-עופרים

