



## שירות פסיכולוגי חינוכי עיריית ביתר עילית

בס"ד

### הורה קשוב בעת משבר (הקורונה)

הורים יקרים!

מה שלומכם? איך אתם מרגישים בימים מאתגרים אלה? האם גם אתם חווים חשש למול אי הוודאות? מצטערים על השגרה המבורכת שהשתבשה? האם הדאגה הבריאותית מציפה? עד כמה הלחץ בבית גובר כשהילדים נמצאים יותר זמן בבית בשעות היום?

ברגע אחד הפכתם להיות גם הורים, גם מורים וגם אחראים גם על תעסוקה בשעות הפנאי. מכל עבר אתם מקבלים רעיונות מה לעשות עם הילדים, כיצד להעסיק אותם, להרגיע אותם וללמוד איתם. כשלעיתים נדמה שמדובר בדרישות מחמירות כל כך שגם בימי שגרה קשה לעמוד בהם.

למעשה, כל אדם שהוא גם הורה, לובש שני כובעים. אם נסתכל מבעד לתפקיד ההורי, למעשה נראה שם אדם שגם לו יש רגשות וצרכים אנושיים בסיסיים. האחריות המגיעה עם התפקיד ההורי לעיתים דורשת מכם להסיט את הצרכים שלכם הצידה ולטפל קודם באחריות ובמשימה ההורית הגדולה שקיבלתם על עצמכם.

להיות הורים זו שליחות גדולה. וירוס הקורונה זימן לכם הזדמנות נדירה ללמד את ילדיכם כיצד מתמודדים במצבי אי וודאות ומשבר. **עיני הילדים נשואות אליכם ולומדות מכם את "הטקסט" שענייכם מספרות להם.** אין תחליף לחוויה המשותפת ביניכם לילדיכם כלמידה המשמעותית ביותר עבורם כיצד להתמודד במצבים כאלה של חוסר ודאות דאגה וחרדה מהלא נודע.

בתוך כל זה, חשוב לנו לפנות ישירות אליכם הורים יקרים ולהזכיר את הברור מאליו. המשאב החשוב ביותר עבור הילדים הוא אתם ההורים. כן כן, לפעמים אתם אפילו לא עוצרים לרגע כדי לחשוב ולהיזכר בדבר הפשוט הזה ועסוקים במאמץ הבלתי אפשרי להיות "אם השנה" או "אב השנה". במיוחד בזמנים אלו ישנה חשיבות יתירה למצוא את הדרך והפנאי לחזק את עצמכם כהורים עבורכם ועבור ילדיכם הזקוקים להורים רגועים, בטוחים ושמחים (עד כמה שניתן).

אז דבר ראשון, רק כדי להוריד את הלחץ אל מול הדרישות שאתם מקבלים נאמר באופן חד משמעי - **אין דבר כזה "הורה מושלם"**. גם בימים כתיקונם אתם עושים כמיטב יכולתכם, וקל וחומר בעת משבר. לכל אדם לוקח זמן להסתגל למצבים חדשים, כל אחד לפי הסגנון, האופי והקצב שלו. משבר הקורונה פוגש כל אחד במקומות הכי פגיעים ורגישים שלו – ישנם אנשים שנוטים יותר ללחץ וחרדה מהנושא הבריאותי, אחרים דווקא מהמצב הכלכלי ויש כאלו הנוטים להיאחז בתקווה ועשייה. למען האמת – כולנו נעים כבתנועת מטוטלת בין שני הקצוות.

על כן, **ברשומה קצרה זו ננסה לתת בראשי פרקים כמה טיפים לחיזוק המשאב ההורי:**

1. **להיות הורה קשוב לעצמו:** לדאוג ולהשקיע בצרכים הבסיסיים שלכם. החל מלהכין אוכל שאתם אוהבים, לפנות זמן לשתייה חמה וקרה וזמן מנוחה, וכלה בדברים שהנפש שלכם צריכה כדי להיות אדם והורה טוב יותר. לפעמים הילדים הם אלה המסמנים לכם שאתם זקוקים לזמן לעצמכם – כשהבית בכאוס, זה גם סימן שהנפש בכאוס, ואולי הגיע הזמן לפני שאתם פונים החוצה ומשקיעים באחרים לפנות רגע זמן לעצמכם.
2. **שיתוף ותמיכה:** גם אתם צריכים מישהו אחר להיעזר בו, כפי שהילדים צריכים אתכם. לשפוך, לבכות, לקטר ולפחד. מומלץ בתוך ההמולה להקדיש זמן איכות לעצמכם. לשבת, לחשוב, לדבר, לשתות שתיה



## שירות פסיכולוגי חינוכי עיריית ביתר עילית

בס"ד

חמה. אפשר למצוא גם זמן לשיחת טלפון להורה שלכם (גם אתם ילדים של מישהו), אח או אחות, חבר או ידיד. וכמובן חשוב לדעת שהשירות הפסיכולוגי החינוכי של ביתר עילית עובד במתכונת חירום וניתן לפנות ולהיעזר – אל תישארו לבד עם הדאגות!

3. **דיבור ו"חיזוק" עצמי:** זהו יופי של כלי, כי פעמים רבות "אם אין אני לי, מי לי?". להלן כמה דוגמאות למשפטים מחזקים אפשריים:

- "הקב"ה שלח לי את הניסיון הזה והוא מאתגר כעת, אך הוא הזדמנות עבורי לגדול ולגדל ואת ילדי כאנשים טובים יותר".
- "הילדים שלי נושאים אלי את עניהם, יש לי הזדמנות לתת להם שיעור לחיים בהתמודדות עם משברים מתוך כוחות ואמונה"
- "זה בסדר שקשה לי בפנים, ולהיות חזק כלפי חוץ בשביל הילדים שלי. הקב"ה לא מעמיד אדם בניסיון שהוא לא יכול לעמוד בו וישלח לי כוחות צעד צעד. לא השתגעתי, זו תחושה נורמאלית במצב לא נורמאלי"
- "אני הולך לנצל את המצב הלא נעים שנכפה עליי – כהזדמנות להשקעה בילדיי. נגדל מהמשרב הזה לגאון ולתפארת"

4. **השקעה במשמעות אישית:** מומלץ לפנות זמנים (אפילו ליליים) לדברי חיזוק ומשמעות, כגון:

- זמן להתחזקות, קריאת תהילים, תפילה והתבודדות.
  - כתיבת רעיונות קצרים, "חידושים" או לימוד בספר אהוב.
  - ארגון אלבומי תמונות משפחתיים.
  - סידור מסמכים ומגרות שהצטברו בשטף החיים בבית.
  - לימודים תורניים או ספרים שלא הגעתם אליהם בזמנים של שגרה לוחצת.
  - עיסוק בתחביבים שלא מצאתם אליהם זמן כמו אפיה, פעילות, צביעה של רהיט או חדר בבית.
  - ניגון ושירה.
5. **לחזק זה מחזק:** דאגה ליקרים לכם במעגלים רחבים יותר - להתקשר לסבתא שנמצאת לבד, לדודה רחוקה, לשאול בשלום חולים ומבודדים.
- תושבים יקרים, מי ייתן והתפילות והמאמצים שלכם כאן למטה, יעוררו את הסיעתא דשמיא מלמעלה ותקופה זו תעבור עלינו בבריאות ובשמחה.

למעוניינים להתייעץ, לשתף ולהיתמך ניתן ליצור קשר עם הקו החם בטלפון:

02-6337171 (בין השעות 08:00-16:00) ובטלפון: 02-5889999 (בין השעות 00:00-22:00)

אנחנו כאן בשבילכם!

צוות השירות הפסיכולוגי חינוכי ביתר עילית