



שירות פסיכולוגי חינוכי עיריית ביתר עילית

בס"ד

שותפות בין בני הבית והקשבה הדדית בצל הקורונה

שהייה ממושכת ביחד גורמת לפעמים לאי הבנות וקוצר רוח בין בני הבית. האם גם אתם פתאום מתקשים יותר ויותר להקשיב אחד לשני?
אתם לא לבד!

חוויות אלו שכיחות מאוד בצל ההתמודדות עם נגיף הקורונה. בתקופה זו במיוחד אנו זקוקים יותר מתמיד לשיתוף פעולה והקשבה הדדית בין כל בני המשפחה.
מרכיב חשוב בשמירה על הבריאות הוא מה שמכנים "שותפות משפחתית" שהיא היכולת של כל בני הבית, בהובלת ההורים, לפעול יחד כצוות מתוך תפיסה משותפת של התפקיד הייחודי של כל אחד בבית ומתוך יכולת להקשיב זה לזה, לפתור חילוקי דעות ולתמוך אחד בשני.

בצל משבר הקורונה, שיחלוף במהרה בעז"ה, הקשבה הדדית הנה מרכיב חיוני מאוד לצלוח את הימים הללו בשלום, עם חוסן נפשי והתמודדות עם לחץ, מול אי יציבות וחוסר ודאות. בבית בו מתקיימת תמיכה כזאת בין האחים ובני הבית קשובים זה לזה, נראים פחות סימני לחץ ושורה בבית אווירת ביטחון ורוגע. לעומת זאת, אין זה סוד שקונפליקטים וחוסר הקשבה תורמים לאווירה הפוכה, גורמים למתח מיותר ומגבירים את הסיכוי לקשיים רגשיים בקרב הילדים הרכים.

שותפות נמדדת בכמה מדדים :

1. עד כמה יש תמיכה בין בני הבית, בתמיכה של המבוגרים בבית.

2. עד כמה שכיחים וחריפים חילוקי הדעות.

3. עד כמה בני הבית קשובים לצרכים זה של זה.

על מנת לחזק את השותפות אנו ממליצים לבני הבית להסיט הצידה סדרי עדיפויות אישיים ולוותר לטובת האחרים. **הבסיס לשותפות הוא הקשבה הדדית.** "הקשבה"- שיכול אותיות "קשה בה". במילים אחרות - הקשבה היא כמו שריר שמצריך אימון ותרגול יומיומי.

אז למה חשוב להקשיב?

מספרים על הצדיק הירושלמי ר' אריה לוי, שפרופסור ירושלמי ידוע היה שולח אליו גלמודים תשושי נפש והוא היה מרפא אותם. פעם פנה הפרופסור לר' אריה בשאלה: "איך אתה מרפא אותם? מה אתה עושה להם? גלה לי את הסוד." "ענה לו ר' אריה:

"אני לא עושה להם שום דבר, אני רק מקשיב להם"...

אכן, **להקשבה יש כוח מרפא.** הקשבה היא האזנה בתשומת לב, התרכזות בהבין זה את זה, לבסס תשתית של אמון, קשר ואכפתיות ומסייעת לאחרים להקשיב לנו. הקשבה נותנת תחושה חזקה של **עמו** **אנוכי בצרה** ולכן יש לה עוצמה כה רבה וכוח ריפוי אדיר, במיוחד בימים אלה.

אז איך עושים את זה נכון?

כללי אצבע להקשבה

- **לפנות זמן ומקום ולתת תחושה שיש זמן לשתף בהרחבה בחוויה האישית שלהם.** באופן זה יוכלו בני הבית לפרוק מתוכם מתחים ודאגות.
- **לתת מקום לרגשות ולצרכים של האחר לו אנו מקשיבים ("אני רואה כמה אתה מפוחד, עצוב, מתוסכל");**
"איך הרגשת כאשר זה קרה...?"



שירות פסיכולוגי חינוכי

עיריית ביתר עילית

בס"ד

- לרוקן את המחשבות שלי, על מנת להיות כלי קיבול להבין את האחר
- ליצור קשר עין, ערנות דרוכה, להנהן, לחייך
- לגלות עניין וסקרנות – נסו רגע להבין ורק אחר כך להיות מובנים ("למה אתה מתכוון כשאתה אומר ש..."; "האם תוכל לספר לי מעט יותר..?")
- לשבח זה את זה על השתדלות ומאמץ ("כל הכבוד לך על השיתוף...זה לא קל")
- להזמין כל אחד למצוא פתרון מתאים עבורו
- במהלך השיחה לחזור על מה שנאמר באופן מתומצת ומאורגן על מנת לוודא שהדברים הובנו כל צורכם ("אני שומע שאתה אומר שקשה לך להירדם בלילה..."; "אני מבין שאתה מתוסכל מזה שההנחיות לא מאפשרות התקהלות...")
- שמו לב להיבטים של תקשורת לא מילולית (הבעות פנים, נימת קול) – הם בעלי ערך רב להבנת הרגש.
- הימנעו משיפוטיות וביקורת – בעיקר בכל מה שקשור לרגשות!

דוגמה לשיחה בין הורה וילד

לא תעשה:

ילד: אני רוצה לצאת לשחק עם חבר

הורה: למה אתה רוצה לסכן את עצמך?

ילד: כבר משעמם כל היום בבית!

הורה: אתה לא היחיד שמשעמם לך! התלונות שלך לא מוסיפות לאווירה טובה לבית!

ילד: הולך לחדר מתוסכל ובוכה

תעשה:

ילד: אני רוצה לצאת לשחק עם חבר

שיקוף (חזרה על הדברים שהילד אמר): הורה: כן, הרבה זמן לא יצאת לשחק עם חבר

ילד: אז מותר? כבר משעמם להיות כל היום בבית.

מתן תוקף לרגשות של הילד: הורה: כבר הרבה זמן אין לך קשר עם חברים וזה משעמם...

ילד: מתי זה כבר ייגמר?

הזדהות: הורה: זה מלחיץ כשלא יודעים מתי זה ייגמר

ילד: (ניגש להורה לחיבוק מנחם ומרגיע)

שימו לב:

בתגובה של "לא תעשה" הילד לא מרגיש מובן והוא מאבד את היכולת להרגיע את עצמו, וכתוצאה מזה עלולה להיות הסלמה בתגובות השליליות שלו.

בתגובה של "תעשה" המתלונן מרגיש מובן ובעקבות זאת הוא יותר רגוע, משוחרר ומסוגל לחפש פתרונות באופן עצמאי.



שירות פסיכולוגי חינוכי עיריית ביתר עילית

בס"ד

אנו תפילה לבורא עולם שנלמד להיות קשובים זה לזה. זכרו- הקשבה יכולה להיות מדבקת...תנו לקרובים וליקרים לכם את המתנה הנפלאה של שותפות באמצעות הקשבה אוהבת וחומלת.

למעוניינים להתייעץ, ניתן ליצור קשר עם הקו החם בטלפון:

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

אנחנו כאן בשבילכם!

צוות השירות הפסיכולוגי חינוכי ביתר עילית