

מדינת ישראל

משרד החינוך מחוז ירושלים ומנח"י שרות פסיכולוגי ייעוצי

23.3.20

שיחות עם הורים לילדים בחנ"מ סביב משבר הקורונה

ילדים בחינוך מיוחד חשים כמו כולם את הלחץ שסביב המשבר, אך מתקשים לעיתים בהבנת משמעות האירועים. מצב זה עלול להוביל אותם לחווית חרדה מוגברת, הבאה לידי ביטוי במגוון דרכים התנהגויות, כדוגמת: אי שקט, נסיגה בתפקוד ואף התפרצויות זעם או אלימות.

במצבי שגרה קיים איזון משפחתי, בו הילדים נמצאים חלק משעות היום בבית הספר וכאשר הם בבית הם מקיימים לרוב שגרה מוכרת וקבועה. המצב הנוכחי מערער איזון זה, שלעיתים הושג במשך שנים ארוכות של מאמץ. בשל הניתוק הסביבתי, כולל מקרובי משפחה, שהחשובים בהם הם סבא וסבתא, ההורים נותרים להתמודד בעצמם עם ההפרה החמורה של השגרה, הן עבור עצמם והן עבור ילדם.

בימים האחרונים ניכרת מגמה של הורים לילדים עם צרכים מיוחדים הפונים ל"קוים הפתוחים" ברשויות, בשכחות גבוהה יותר מהורים אחרים. כמו בכל שיחה עם הורים בעת חירום חשוב לתת לגיטמציה לרגשות ולעודד את ההורים להביע רגשות מכל הסוגים, כולל כעס. בעת ההאזנה להורים חשוב לשדר סובלנות, קבלה אמפתיה וגישה בלתי שיפוטית.

ריכזנו כאן כמה עקרונות העשויים לסייע לפסיכולוגים המשיבים להורים לילדים בחנ"מ, או נמצאים איתם בכל סוג אחר של קשר. עקרונות אלה הינם נוספים לעקרונות שפורסמו בנוגע להפעלת קו חם באופן כללי.

חוסן - בזמן השיחה עם ההורה, חשוב לנסות ולאתר את מקורות הכח של המשפחה. ניתן לבקש מההורים לספר על מקרה בו התמודדו עם קושי ומה למדו על עצמם, על ילדם ועל המשפחה תוך כדי תהליך. לעיתים די להורים באפשרות לחלוק את מצבם ולקבל תזכורת ליכולות ולמסוגלות שלהם כהורים. ישנם הורים שיעזרו בתמיכה מעולם הפסיכולוגיה הנרטיבית ובאמצעות המקרה של ההתמודדות ניתן יהיה לסייע להם לבנות "סיפור חליפי" של הורות מסוגלת ומתמודדת.

מתן מידע פסיכוכימיקי-ניתן להזכיר להורים שהילדים זקוקים ליותר זמן, תמיכה והכוונה, כדי להבין ולהפנים את האירועים. כמו כן, לסייע להם לזכור שילדים עם צרכים מיוחדים רגישים יותר למסרים לא מילוליים של המבוגרים ואנשים סביבם, בעיקר הבעות פנים. חשוב שההורים יהיו מודעים לתגובותיהם כדי להיות אפקטיביים בהרגעת הילדים.

קיום שיחה של ההורה עם הילד-מומלץ לוודא שההורים ניסו לדבר עם הילד, להסביר לו את המצב ברמתו, לפי רמת הבנתו ועודדו אותו לשתף אותם בתחושותיו. ניתן להציע להורים אפשרויות, כגון להשתמש בתמונות ובסיפורים. חשוב להנחות את ההורים לצפות בילד בזמן השיחה: מה הוא קולט, מה אומרת הבעת פניו. חשוב לשים לב לביטויי חרדה ודאגה שיבואו לידי ביטוי בהבעות פנים, עצבנות, הסתגרות, או התפרצויות Acting-out.

איזון משפחתי - לאור הערער באיזון המשפחתי מומלץ להזכיר להורים כי יש ביכולתם לפעול בגמישות ולמצוא איזון משפחתי חדש. חשוב לחזק את מקומם של ההורים כמי שמכירים היטב את ילדם ולהתמקד בכוחות שלהם. אפשר לשתף את האחים של הילד בחינוך המיוחד ולהפעיל אותם למציאת דרכים יצירתיות ליצירת שגרה משפחתית חדשה. האיזון המשפחתי החדש צריך לקחת בחשבון את העייפות והשחיקה המלווים לעיתים שהות ממושכת עם ילד בעל צרכים מיוחדים. חשוב להזכיר להורים את הצורך בבניית שגרה שתאפשר להם לסירוגין הטענה עצמית, מנוחה והתאוררות.

מדינת ישראל

משרד החינוך מחוז ירושלים ומנח"י שרות פסיכולוגי ייעוצי

כוחות אצל הילד - כדאי לכוון את ההורים לחשוב על הכוחות של הילד בחנ"מ ולחבור לצדדים החזקים שבו. מתוך כך אפשר לתת לו תפקידים ותחומי אחריות משלו ולא רק לטפל בו. לדוגמא: להזכיר לכל המשפחה להתקשר לסבא ולסבתא בזמן מסוים, לעשות שיעור ספורט לאחים הקטנים, לטפל בגינה המשפחתית ועוד.

כלים - קיימים מספר כלים מעשיים שניתן להמליץ להורים לבצע.

- עיצוב התנהגות- ניתן לבנות עם ההורים תוכנית התנהגותית בסיסית עבור ילדים המגלים התפרצויות וקשיי התנהגות.
- מפגשים וירטואלים- עם חברים ובני משפחה, דמויות מוכרות מבית הספר במידת האפשר.
- הרפיה- תרגילי נשימה והוצאת אויר, תרגילי כיווץ והרפיה- מומלץ לתרגל ברגעים שקטים כדי להיות מוכנית למצבים לחוצים וסוערים יותר.
- פעילות גופנית- מסוג כל שהוא בבית ומחוץ לו, רצוי כשגרה.

באופטימיות ותקווה,

אורית כהן

פסיכולוגית מחוזית מחוז ירושלים ומנח"י