

להיות הורים בימי הקורונה

לחזק את חוסן ההורים, ולסייע רגשית לילדים ולמשפחה חלי ברק שטיין - פסיכולוגית חינוכית מומחית

אין ספק, שאלו ימים מאתגרים לכולנו. עקב סכנת הקורונה נסגרו מוסדות החינוך, והילדים חזרו לבית הוריהם. לא פשוט, בלשון המעטה, מה עוד שהסבים והסבתות קיבלו צו הרחקה מפאת הגיל. כך שאפילו העזרה אליה רגילים נעלמה.

אפשר להבין את בהלת ההורים משינוי הרגלי החיים- אנחנו אוהבים את ילדינו. ברור. הלא בחרנו להביא אותם לעולם, והם יקרים לנו מכל. עם זאת, יש בשגרת חיינו עוד דברים חשובים לנו מלבדם- עבודה, זוגיות, חברים, ובואו נודה- חופש הכרחי מהילדים. עכשיו הקורונה ערערה הכל, ורצף החלטות שרירותיות סגרו את ההורים והילדים ביחד בית. לא לסוף שבוע אלא לזמן לא ידוע'. במצב 'שיהיה יותר קשה לפני שישתפר'. החרדה וחוסר הודאות מקשים עוד יותר, ובמשפחות בהן יש פגיעה תעסוקתית וכלכלית הלחץ אף גובר.

הרשת מוצפת בהמלצות להורים כיצד לשרוד את התקופה, איך להעסיק את הקטנים והמתבגרים, לשרוד את מינון היתר של השהות איתם.

יש הצעות לריקודים, נקיונות, בישולים, יצירה, טיולים, 'הכל כדי לא להשתגע'.

הדברים נראים מפתים, אך לעיתים בלתי ניתנים ליישום במציאות משפחתית רגילה רועשת, שאינה חייכנית וייצוגית כמו בפייסבוק ובווטסאפ.

אז איך מגשרים בין הרצוי למצוי, איך מצליחים להרגיש הורים וילדים מסוגלים ומצליחים במציאות הקורונה החדשה?

המאמר שלפניכם עוסק בתחזוק הרגשי של ההורים והילדים.

ברור לכולנו שהתקופה הזו היא ראש וראשון אתגר רגשי. אנחנו צריכים כוחות כדי להתמודד איתה- צריכים אמונה ביכולת ההתמודדות שלנו ושל הילדים, צריכים אנרגיה, יכולת להתמודד עם החרדות והלחצים, צריכים דרכי תקשורת ותמיכה חברתית, צריכים דרכים לווסת לחצים ומתחים. לחזק את הכלים לקבל החלטות במצבי אי וודאות, שרבים כל כך בימים אלו.

לשמור על הדימוי העצמי שלנו, 'שאנחנו בסדר', ואז להיות אמפטיים וסלחנים לעצמנו לעצמנו, לבני זוגנו ולילדינו. אנחנו לא מושלמים אבל 'טובים מספיק'. טועים אבל מנסים...עוברים תקופה קשה ודחוסה, שנכנסנו אליה ללא בחירה, ורוצים לצאת ממנה 'שלמים ואפילו מחזקים'.

כיחידים, כזוג וכמשפחה.

זה לא קל אבל אפשרי!!!

הכוחות שלנו הם שיעזרו לנו להתמודד בתקופה זו. הם שיחזיקו לנו את הראש מעל המים, גם כשהמיים גליים וסוערים. הכוחות הרגשיים הם שיאפשרו לנו ליישם את ההמלצות הנפלאות ברשת של מה לעשות עם הילדים בשעות הארוכות בבית.

כידוע לכם, כשההורים עצבניים ומותשים, ילדים רבים ומתוסכלים לא יישבו וישחקו במשחקי קופסא ולא יבשלו או יציירו ברוגע. להפך- יהיו מריבות, ותסכול והאשמה הדדית כי אף אחד לא יוצא בשלום מהפער הבלתי נסבל בין הרצוי למצוי. מטרת ההמלצות להלן היא לעזור לנו לשמור על 'האוויר בגלגלים' הרגשיים. למנוע 'פנצ'רים' ודליפת אוויר הקורית בעיקר בגלל כעסים, אשמה, יאוש, מתח, חרדה. שנוכל להמשיך ליסוע ברכב המוצלח שלנו ושל המשפחה במסלול חיינו ולהנות מהנוף, גם כשהשתנה.

פינת 'העצה הקטנה':

-הכירו בכך שזוהי תקופה קשה ולא שגרתית -

מצאו לעצמכם את העמדה הפנימית המכירה במציאות ואומרת: דברים השתנו, וכדאי לנו להגיב לא בפניקה וגם לא בהכחשה. לא לשקוע בחרדה מיותרת אבל וגם לא להתעלם לגמרי מסכנת הקורונה. ידוע, שכשאדם מודה בכך, שקשה לו הלחץ נרגע. תיקוף התחושה של ההורים בינם לבין עצמם, ומתן נורמליזציה של ההורים לתחושות שיעמום, תסכול וכעס של הילדים על המצב החדש- יוריד מעוצמת הקושי.

אין מדובר בקיטורים אינסופיים שיכולים להחמיר את המצב. אלא לתת לגיטימציה לכל לרגש שעולה אצל ההורים והילדים, מבלי להתווכח עם הרגש ('נמאס לי', 'די, משעמם', 'אצל אחרים יותר כיף', 'אתם משפחה מעצבנת'). 'להוציא קיטור' כדי לשחרר ולהמשיך.

-תרגלו את המשפחה בויסות רגשי בעת לחץ

תנו מקום לכל רגש, אך שימו גבולות להתנהגויות לא לגיטימיות .

אין ספק, שיהיו בבית התפרצויות רגשיות של הילדים וגם של ההורים. יהיו כעסים, בכי, תסכול, עלבונות, מאבקי כוח, ועוד מיני סערות רגשיות של ההורים ושל הילדים. כשהיו כאלו הצפות רגשיות, חשוב להתעשת כמה שיותר מהר חזרה לוויסות רגשי, לחזור לרוגע ולשגרת הנועם המשפחתי. להפחית את הפגיעה בדימוי העצמי של ההורים והילדים, ולהפחית את הפגיעה ביחסים ובאנרגיה של בני המשפחה. לדוגמא- שלושה ילדים רבים על השלט של הטלוויזיה, תוך כמה שניות 'עולים הטונים' לצרחות, ואף מכות. האשמות וברכות הדדיות מי מופרע ודפוק יותר. כשהורה מנסה להתערב, מדבר בנחת או צועק בעצמו הוא חוטף האשמות שהוא לטובת מישו ומקפח את האחר. בכי, צעקות, והשלווה השבירה קורסת...

לפי גישת המאמר 'כשהילד מתפרץ אל תשאל למה אלא מה אפשר לעשות' (ברק שטיין, 2016) ההורים אמורים להיות הראשונים שייאטו את קצב התגובה שלהם. יינשמו עמוק, יחזרו לחשוב בתבונה והגיון. ידעו ראשונים, שאף שקשה כרגע הם לא בגו'נגל, והילדים הם לא נמרים טורפים! נכון, שיש בלגן, אבל הכל יירגע כשההורים יחזרו לשליטה, וזה אפשרי. כמו במטוס, ההורים יהיו הראשונים שבמקרה של ירידת לחץ אוויר ישימו על עצמם מסיכה ואז ישימו את המסיכה על הילדים.

לפי מודל התקשורת החיובית הסוגסטיבית (ברק שטיין, 2013) ההורים יגיבו לילדים בתגובה הכוללת שלושה חלקים-

ראשית, אמירה שהרגש שלהם תקף (כולכם כועסים בגלל שלט הטלוויזיה)

שנית, שמים גבול להתנהגות, ואומרים מה מותר ומה אסור, שיש גבול להתנהגות- יש מה שמקובל ומה שלא.

'אתם יודעים שאתם יכולים לכעוס ולריב אבל לא יכולים להרביץ!'

וחשוב ביותר- אומרים סוגסטיה חיובית, השותלת ללא מודע אמונה חיובית,

שהמצב הסוער הוא זמני ויחלוף כשכולם יירגעו- וזה תיכף קורה!!!
עוד סוגסטיה חיובית היא, שלילדים ולהורים יש יכולת להתעשת מהריב, לצאת מהעלבון,
מהכעס. שיודעים לפתור בעיות, שיודעים לדבר ולפתור את הקונפליקטים.
כשההורים מאמינים בעתיד החיובי, הם מעבירים את המסר בטון הדיבור ובנחישות המסר :
'אתם יודעים שאתם יכולים להסתדר... כבר רבתם והשלמתם הרבה פעמים... אני סוגרת את
הטלויזיה, תגידו לי כשסיימתם לריב ואוכל לפתוח אותה שוב!
ככל שההורים מתרגלים ויסות רגשי, כך המשפחה חסינה יותר מפני התפרצויות רגשיות שבלתי
נמנע שיקרו במשפחה. כמו בובת 'הנחום- תקום', כך נופלים וקמים, מעבירים שעות נעימות, יש
התפרצות וחזרה לשגרה.
מומלץ להורים לא להלחם במציאות רגשית זו, שהיא חלק נורמאלי מחיי אדם ומשפחה, אלא
להתארגן איתה ביעילות כפי שהומלץ.

- גלו אמפטיה ונסו להכיל את חולשות האנוש שלכם ושל הילדים

באופן טבעי כשכולם דחוסים בבית יתגלו יותר החולשות של בני המשפחה. אולי אמא תהיה
יותר לחוצה / זורמת, אבא יותר נוקשה ועצבני / צחקן המחלוקות בין ההורים תהייה
מחוספסות ונוקבות יותר ('למה את לא משחררת?') 'למה אצלך הכל בדיחות?' 'תעזור להרגיע
את... את תמיד מעדיפה את...'). אחד הילדים יכול להפוך להיות פטפטן יותר, הילדה תוקפנית
ומציקה יותר, יש ילד שיחזור להיות תלול ויללן, ומתבגר יגביר את הציניות והביקורתיות שלו.
קוראים להתנהגות הזו 'רגרסיה'. כשהנפש חוזרת להתנהגות ילדית, כדי לחוש יותר בטחון
במצב מאיים.
מומלץ להורות לא להיות מופתעים כשהיו התנהגויות רגרסיביות אצלם ואצל הילדים, בודאי
בתחילת התקופה, וגם בגלים במהלך השבועות הבאים.
כשלא מופתעים, ויודעים שחולשות האנוש יגיעו והן בלתי נמנעות, ניתן להכיל אותן באמפטיה.
להבין שהן הגיוניות ולגיטימיות במצב לחץ זה, ולקבל אותן. כשיורד הדרישה העצמית וכלפי
הילדים להיות מושלמים יש פחות כעס, בושה שפישלתי, פחות אשמה והאשמה, פחות ביקורת,
ויותר התמודדות עניינית.
כדאי להורים להיות אמפטיים כשהם, בני הזוג והילדים לא כל הזמן במיטבם. מדובר בהכלה
בפועל של בני המשפחה.
הורה יכול לתקף את רגשותיו 'אני לא במיטבי עכשיו/היום... אני מכירה את זה... מותר לי...'
לשים גבול להתנהגות ולהתארגן 'אני יכולה לקחת כמה דקות פסק זמן... אבל אני לא רוצה
לצרוח!...'
ולתת לעצמו סוגסטיה חיובית 'אני יודעת שאני יכולה להתארגן, זה גל ויעבור...'
אותו עקרון של קבלת החולשות, והכלה תקף וניתן ליישום עם הילדים ובני הזוג.
חד משמעית, כשלא נבהלים מנסיגות הרגרסיה היא פחות הרסנית. ככל שהורים מבינים שלכל
אחד מבני המשפחה יש חולשות וגם חוזקות, החוסן מתגבר. המשפחה יכולה להתחיל להנות
מהכוחות והמשאבים שלה.

-להשתמש בכוחות והמשאבים האישיים והמשפחתיים להתמודדות

הקושי אכן קיים, כפי שפרטתי עד כה, אך במקביל אליו חשוב להתמקד בכוחות וביכולות תמודדות
הקיימים בכל הורה, ילד ומשפחה.

זהו את סגנון ההתמודדות האישי שלכם ולכו בעקבותיו

לכל הורה, ילד ומשפחה יש את הסגנון המתאים לו, בשגרה ובמצבי לחץ. אין סגנון אחד נכון. חשוב לפרגן לסגנון המתאים לכל אחד, ואותו לעודד. אחד נעזר בהומור, אולי מגזים בבדיחות ובהשתוללויות. אחד נרגע דרך לשמוע חדשות כל הזמן. מישהו צריך אנשים איתו כל הזמן, האחר רוצה להיות לבד, יש הנרגע במסכים, וככה מתאים לו. חשוב לזהות מה נוח לכל אחד (לשאול או לזהות אצל הקטנים מה הם אוהבים), וכל עוד לא מפריעים אחד לשני, כדאי לעודד כל אחד להיות כמה שיותר 'בתוך איזור הנוחות שלו'.

זמן פרטי- זמן אישי הוא משאב חשוב. בני המשפחה לא צריכים להיות כל הזמן ביחד. גם בתוך המשפחה אפשר, ורצוי שלהורים ולילדים יהיה זמן פרטי. שאפשר יהיה לנוח, ולקחת פסק זמן מההמולה הכללית. הילדים יכולים לקבל יותר זמן מסך, לנוח קצת מהאחרים, להשתבלל בעצמם. זו שגרה אחרת שתחומה לכיום, ואפשר להגמיש קצת את הכללים תוך הסבר לילדים. הורים יכולים לתאם ביניהם את השעות עם הילדים, ולאפשר לכל אחד זמן פרטי. לאפשר להם להתאוורר, לצאת מהבית, להיות קצת עם עצמם, עם מה שנעים להם. זה בסדר ולגיטימי, אפילו הכרחי כדי שיהיה כוח להמשיך.

לזהות מי מחזק אתכם ומי מנמיך ולהחליט עם מי להיות

יש אנשים שהאנרגיות שלהם 'מרימות אתכם' (הם מבינים אתכם, מחזקים, תומכים, העצות שלהם מתאימות לכם) ויש אנשים 'שמנמיכים' (הם ביקורתיים, מציצנים, תחרותיים, מגמדים, תמיד טובים יותר, מושלמים). באופן דומה גם לילדיכם יש חברים/ בני משפחה המפעילים אותם באופן דומה- לטובה ולרעה. בחלק מהמקרים אין לכם שליטה על מידת החשיפה לאנשים, אז תוכלו רק להשפיע על מידת הרגש, שהם מעוררים בכם. כלומר, שתיפגעו, תכעסו, תילחצו פחות בגללם. במקרים אחרים, בבקשה ביחרו מי האנשים איתם אתם נפגשים, או מדברים. יש שפע עדויות לכך שלאנשים סביבנו יש השפעה מכרעת על מצבינו הרגשי. הקורונה מדביקה ומסוכנת בריאותית. אנשים 'שליליים' מסוכנים ל WELL BEING שלנו. חפשו מי שעושה לכם טוב, והגבירו את החשיפה שלכם אליהם. הקשיבו לתחושה האינטואיטיבית שלכם, ולזו של ילדיכם לגבי חבריהם, וגם לגבי אחיהם. אינכם צריכים להצדיק למה נעים לכם או לא עם אדם כלשהו. נעים לכם עם מישהו? תתקרבו. לא נעים? שמרו על הגבולות ממנו. גבולות חיצוניים ככל שניתן, וגבולות פנימיים- אל תתנו לרגשות החומציים של האדם (ביקורת, עלבון) להפעיל אתכם לחלוטין.

חפשו את חופש הבחירה שלכם בתוך האילוצים הכפויים

יש נהלים שמושטים על כולנו על ידי הרשויות, ועלינו לציית להם כאזרחים שומרי חוק. בו בזמן לכל אחד יש את הפרשנות שלו למצב בכל רמותיו- הבריאותיות, הפוליטיות, החברתיות, המוסריות. את דעותינו האישיות, החינוכיות, המוסריות אנו רוצים להביע ולבטא בביתנו ועם ילדינו. גם הם רוצים, מגיל צעיר ובודאי בגיל ההתבגרות. מומלץ להעביר לילדים את המסר המורכב האומר, שחובתנו לציית לחוק, וזכותנו (וחובתנו) להביע את דעותינו בגישה ביקורתית ובוחנת על המתרחש. לקיים שיח, להביע דעות ומחשבות, להקשיב, להתווכח, לעבד דעות ומחשבות כחלק מעיבוד המציאות הרגשית המורכבת ו הלא פשוטה שאנו מתמודדים איתה.

עודדו את עצמכם ואת הילדים לחפש את חופש הבחירה שלכם בתוך המציאות המוכתבת שיש בה אכן הרבה איסורים בגלל סייגי הבטיחות. למשל, אתם יכולים לבחור את סדר היום, את הפעילויות, את הדרך בה תטפלו בקונפליקטים, אתם יכולים להחליט שבשעה מסוימת הילדים הם ההורים, שמחליפים חדרים. שמנקים ארונות, ועוד שפע דברים שהם להחלטתכם. וכמובן, שאתם יכולים להחליט במידה רבה מה יהיה מצב הרוח המשפחתי רוב הזמן. איך תפרשו את המצב 'כקלקול וביאוס כולל', או 'דפקט שניתן להפוך בחלקו לאפקט'. תוכלו לנווט את הספינה האישית והמשפחתית שלכם עם משוטי הבחירה שלכם, ולהאמין שיש לכם השפעה על המצב. זו אמונה חיובית, שיכולה להגשים את עצמה.

הרבו בדיאלוג, דברו על דברים, כמובן במידה המתאימה לכם
לכל משפחה יש את סגנון התקשורת שלה, שלא התחיל בזמן הקורונה. גם להורים שחיים בנפרד יש סגנון קשר שיצרו 'טרומ התפרצות'. חשוב לשמור על סגנון התקשורת שהיה, ולחזק אותו כי דיאלוג הוא 'תעודת הביטוח' וההבטחה שהתקופה תעבור בשלום, ואף בסיפוק. אם היו שיחות משפחתיות באחת הארוחות, המשיכו אותן, ואם לא- התחילו! קיימו 'שיחות שוקו' אישיות עם הילדים על דברים שמטרידים אותם, להקשיב להבין ולעזור להם עם רגשותיהם (הנחיה לשיחות אישיות עם ילדים בספרי 'בגובה העיניים- לדבר עם ילדים', ברק ושושן, 1999) מצאו זמן לקרבה זוגית, מעט אינטימיות, חיבוק ומגע (30 שניות משחררים אוקסיטצין מענג), מבט, ענין ואכפתיות. לזכור שבני הזוג הם השותפים לקושי, ולהזהר לא להפוך אותם 'לאויבים' והאשמים בקשיים שיעלו. הקפידו, גם אם במלאכותיות בתחילה על 'ישיבות צוות הוריות'. כל משפחה היא כמו 'מפעל בסדר גודל בינוני'. ולכן צוות ההנהלה (ההורים) צריכים להפגש, לדבר על מה שהיה ומה שיהיה. לאורר רגשות, ולעדכן נהלים תוך שמירה כמה שניתן על עניינות. אם תבחרו אפשר לשלב את הילדים בחלק מהישיבות, שיביעו את דעתם, שיציעו רעיונות איך להתנהל בבית, שיחשבו איך רוצים שדברים יהיו. ככל שהילדים יהיו יותר מעורבים כך טוב יותר.

לסיכום,

הקורונה כאן, גם אי הוודאות, משפחות מחפשות את דרכן להתמודד עם המציאות החדשה. מקווה שהמאמר יעזור לכם לעבור את גלי הלחץ הראשוניים, ולייצר חיי משפחה מעודכנים ומתאימים לכם, שיהיה בהם חוסן, תקשורת, וגם הנאה וקירבה שאפשרית עכשיו יותר מאי פעם.

חלי ברק שטיין - פסיכולוגית חינוכית מומחית
מחברת הספרים - כשהילדים יוצאים מהבית | תקשיבו לי רגע | בגובה העיניים
052-35525511

helibarak1@gmail.com

www.helibarak.com

בבליוגרפיה:

-ברק, חלי., שושן- גלנץ, שירה. (1999). **בגובה העיניים לדבר עם ילדים**. שיחות שיתוף וקרבה . הוצאת אח.

-ברק שטיין, חלי. 2016. **כשהילד מתפרץ, אל תשאלו 'למה' אלא 'מה אפשר לעשות'**. נדלה מתוך אתר

https://0cf3ec36-d006-4875-9ab6-6fe151153519.filesusr.com/ugd/0b0bcc_6743ce4ea1ce4543b4535f2faf95b1d0.pdf

-ברק שטיין, חלי. 2013. **תקשורת חיובית סוגסטיבית**. נדלה מתוך אתר

https://0cf3ec36-d006-4875-9ab6-6fe151153519.filesusr.com/ugd/0b0bcc_9ff6b492950c48e49522b4c98420c1ef.pdf