



משאבים
פיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום

מי שמביט בי מאחור לא יודע מי אני (יהונתן גפן) על הורות ומשפחה בגל הרביעי של הקורונה

אתם ודאי שואלים מה פתאום שיר ילדים ככותרת - אז ככה, מי שמביט בנו מאחור לא רואה כמה אנחנו ההורים עייפים, מתוסכלים מבולבלים וממש רוצים שמישהו יביט בנו.

בגלים הקודמים ובסגרים שליוו אותם, עסקנו כמורי עזר לילדים, האכלה, שעשוע, הפעלה, נחמה, וגם בניסיון לעבוד ולתפקד מהבית. הפעם הפכנו לצוות פארא רפואי - מומחים למטושים, בדיקות ועוד...

רק עכשיו נגמר הקיץ ובשלושת השבועות האחרונים הינו מגויסים למען הילדים...ומה עכשיו???

אז בואו נביט בכם ובמשפחתכם, לא מאחור אלא מלפנים וגם מהנקודה הזו קדימה.

נתחיל בכם ההורים. ברוחה הנפשית שלכם.

שמירה על שפיות הורית - זו נקודה מהותית. כבר הפעלתם, שיחקתם, שעשעתם, בישלתם, ניקיתם, הייתם בזום כמורים של הילדים וגם בעבודה, והכי חשוב הבנתם שעם כל הרצון הטוב יהיו עוד בידודים שעות של ליווי הילדים, חששות ודאגות ושוב ... הפסד ימי עבודה.

בא לי להתפטר מכל זה - דכדוך, ייאוש, אי חשק - אלו תגובות מפחידות מתישות ומעיקות אבל הן לגמרי נורמליות. מה מפעיל אותן? חלק זה המציאות וחלק אלו המחשבות המטרידות שמתנחלות להן בראשנו ולא נותנות מנוחה ויותר מכך מחפשות אישור שהן "צודקות" בכל אירוע מבחוח.

כיום אנו מבינים עד מה כוחה של חשיבה, לחיוב ולשלילי, בשליטה שלנו בחיינו.

מחשבות שליליות עשויות להתגנב לראשנו מדי יום, כמה פעמים ביום ולפעמים גם לאורך פרקי זמן רבים מתוכו. לא תמיד נוכל לשים לב אליהן או נצליח להבין את ההשפעה של אותן מחשבות על מצב הרוח שלנו ואף על התפקוד שלנו. הגוף יסמן לנו שעולות מחשבות שליליות ויאותת בתחושת מתח -

כאבים שונים בגוף, תחושת חולשה, תחושה שכל הגוף תפוס, דפיקות לב, קושי בנשימה ועוד.

חשוב להבין שההפך מחשיבה שלילית בלתי פוסקת היא **שקט**, ולא בהכרח חשיבה חיובית.



לא נוכל לשנות את המציאות, נוכל רק להשפיע איך אנחנו תופסים אותה ומה אנחנו עושים.
המחשבות האלה הן לא אנחנו, ואנחנו לא הן ... אלה מחשבות אוטומטיות שהמוח מייצר.
אמנם אין לנו שליטה על המחשבות האלה, אך יש לנו בחירה כיצד לשלוט על התגובה שלנו כאשר הן צפות. אנחנו כן יכולים לבחור את התגובה שלנו.

אז נתחיל בפשוט ביותר: **נשימות**. הגוף שלנו מגיב ללחצים ולקושי המצטבר אז תנו לו קצת חמצן.
זה יכול להיות ביציאה למרפסת עם כוס שתיה לכמה דקות, ניתן לפתוח פודקאסט או יוטיוב עם מוזיקה מרגיעה. או כזו שכשאתם מאזינים לה "מחזירה אתכם בזמן" לחוויות נעימות.

לנשום אפשר גם בבית כשאתם מרגישים שאתם מותשים או עצבניים. פשוט באופן מודע תנשפו - שימו לב!! **תנשפו!!**

רק כשאנחנו מוציאים אוויר מהריאות יש מקום לנשימה.

אז תנשפו לאט (נאמר ספרו עד 7 בלב) חכו שתי שניות ואז קחו אוויר. התמידו לפחות 10 פעמים ותבחינו איך הלחץ יורד. וגם כאן ממש בסיום תגידו לעצמכם משהו חיובי על עצמכם.

אל תנסו למחוק את המחשבה הזו, להיפך תתבוננו בה תנסו לדמיין את המחשבה כמו ענן שרוח קלה דוחפת אותו הלאה - הלאה מכם. תתבוננו בענן המחשבה מתרחק. שימו לב מחשבה ברוב המקרים היא רק מחשבה וכמו שמחשבה שלילית מציקה מחשבה נעימה או חיובית מרגיעה.

כשאת/ה עצבני, במקום "ליפול" על בני הבית, אמור/י להם "אני עצבנית (או כל רגש או תחושה אחרת) כרגע, זה יעבור לי אם תתנו לי כמה דקות ל... (מצא/י מראש למה את/ה זקוק/ה: ללכת למרפסת, לשתות כוס משקה קר או חם, לעשות מקלחת זריזה, לסיים את שיחת הטלפון, או כל דבר אחר).

צא מזה - אם את/ה מרגישה מוצף/ת, התרחק/י ממה ש"מעייף אותך". קח/י הפסקה מכל מה שמפריע לך. אם את/ה צריך/ה לאפשר לילדך זמן מסך כדי שיהיה לך זמן לכך, שיהיה!!

הכינו פנקס קטן או בסמרטפון - וכשעולה מחשבה שלילית רישמו אותה. ברגע שרשמתם אותה סגרו את הפנקס. הקציבו לכם 10-20 דקות רק פעם אחת בסוף היום. פתחו את הפינקס, שבו, תקראו ותבחנו אילו מחשבות עדין מטרידות ואילו נפתרו מעצמן.

אחת לשבוע עברו על כל הרשימה ובדקו שוב אילו מחשבות עדין מטרידות ואילו נפתרו מעצמן. די מהר תגלו שחלק גדול מהמחשבות איבדו את כוחן עליכם.

אפשר גם להכין ולהתאמן במחשבות אחרות, מחשבות שאנחנו בוחרים באופן מודע ומכוון, מחשבות שאנחנו רוצים לחזק במוח שלנו. נסו לנסח לכם מחשבה חיובית על עצמכם.
לפעמים התבנית הבאה מועילה:

אף על פי שהמחשבה (כאן מכניסים את המחשבה השלילית/המטרידה על עצמנו) מטרידה / מפחידה / מעצבנת אותי ולא נותנת לי מנוחה, אני בוחרת/ת למען טובתי העליונה, לתת לה לעוף כמו ענן ומתמקדת/ת, למען טובתי וטובת יקירי במחשבה טובה/ מעודדת / התומכת (כאן להכניס אותה) רצוי לחזור על ה"מיני תפילה האישית הזו" בין שלוש לחמש פעמים כשהמחשבות הקשות מטרידות.

ובואו נוסיף גם את מה שמטעין אותנו בתחושה טובה:
התקשר/י לחבר או בן משפחה, דבר/י עם מישהו שמרגיע אותך. יכול להיות שירגיע אותך לתאר את מה שמפריע לך ולהוריד את זה מהלב שלך. מערכת תמיכה מסוג זה חשובה בתקופות מאתגרות אלו.
הסתכל/י רגע על העבר. קבל/י תקווה מעמידותך בעבר. סביר להניח שעברת משבשי חיים גדולים אחרים בלתי צפויים. עשית את זה! ואת/ה חזקה יותר בגלל זה. תזכיר/י לעצמך שתעברו את זה. תזכיר/י לעצמך את היכולות שלך באופן קבוע.

1 ספירת מלאי 1 מי עוד יכול לתת לי יד? שכנה? קרוב משפחה שכרגע לא מועסק. במידה והכיתה של הבן או הבת לא נפגשת פנים אל פנים (פחות מ-70% מחוסנים) עשו הסכם עם הורים אחרים של הילדים - שתעשו תורנות הורה שביום מסוים זמין לקבוצת הילדים הללו בסיוע בזום.

2 ספירת מלאי 2 מה אני אוהבת/ת לעשות ויכולה/ה לשתף בזה את הילדים?

3 ספירת מלאי 3 מי יפנק אותי? עצרו לרגע. אתם אחראים על החינוך בפועל, רכישת מיומנויות למידה (נוכחות חובה ומטלות חובה בזום כבר מכיתה א'), אחראים על הכנת מזון (בשאיפה בריא ומגוון) בערך 5 ארוחות ביום, אוזן קשבת ותמיכה מול מצבי רוח משתנים של בני הבית בגילאים השונים, אחראים על זמן פנאי והגבלת מסכים, מפרנסים, בני זוג, אזרחים במדינה...!STOP!

הגדרו עם עצמכם - מה יכול להיות פינוק קטן שאם בני המשפחה שלכם יעשו אתם ממש תרגישו שמטעינים לכם מצברים. שימו לב, זו דוגמא אישית לדעת לבקש עזרה ולבקש פינוק אז אל תגזימו. (כוס משקה קר לזמן שאת רגע בשקט, להכין ארוחה אחת ביום, לעשות מטלה בבית שאתם בדר"כ עושים...) תפסיקו לצפות!! תפסיקו לחכות לנס - דברו על זה וסמנו לבני הבית מה אתם מבקשים ולא נורא אם תוכלו לומר גם כמה פעמים בשבוע אתם רוצים את זה...

מכירים את השיר של רמי קלינשטיין "מתנות קטנות" אז זה ככה:

מתנות קטנות, מישהו שלח לי מתנות קטנות, רסיסים של כוונה עיגולים של אמונה.
מעשה טוב אינו דורש הוצאה כספית... התייחסו לפוסט של חבר בפייסבוק מעבר ללייק, כיתבו משפט קצר ותומך. שלחו מייל קצר ותומך במורה של ילדך, תזכרו גם לה יש על הראש בית מלא משימות. חפשי/ ברשימת אנשי הקשר בסמארטפון מישהו שכבר מזמן לא דיברתם ואתה/ יודעת שישמח משיחת טלפון קצרה או מסרון אישי. חיטבו על אלה שיכולים ליהנות מההתחשבות והנדיבות שלך. ואל תשכחי/ כשאני עושה משהו חיובי אני מרגיש טוב עם עצמי (אגב זה קשור בחומרים מסוימים שמופרשים במוח שלנו...)

ספירת מלאי יומית בסיומו של כל יום שים/י לב ורשום/י לעצמך משהו שהשגת, למדת או שאתה/ה אסיר/ת תודה עליו. זה יעזור לדלל חלק מהשליליות שספגתם ויזכיר לכם שלא כל מה שקורה כרגע הוא רע או מדכא.



סופסוף הגיע הערב או ליתר דיוק הלילה.

חפשו מקום שקט רק לכם ההורים הכינו לכם משקה. אם חשוב לכם להירגע מול מסך כזה או אחר, הפעילו אותו על "מוד ניקוי ראש". לא עוד מידע קורונה או אקטואליה, לא עוד פרשנים, לא פוליטיקה. אם מתאים לכם סרט חפשו משהו מרגיע משעשע לאו דווקא "התפרצות". מעבר לכך, קחו 3 דקות לכל אחד מכם, קטרו במשך שלוש דקות - אף אחד לא מפריע, לא מצטדק, לא מבקר רק מקשיב לשני ואז מתחלפים וגם לבן או בת הזוג יש זמן לקטר. ללא הפרעה, הצטדקות או ביקורת. סיימתם - קחו נשימה עמוקה.

ועכשיו כל אחד בתורו אומר על מה לדעתו / הרגשתו מגיע לו כל הכבוד היום?

זה הולך ככה: "כל הכבוד לי ש...." ואחרי זה "כל הכבוד לך ש..."

עכשיו מתחלפים ובן או בת הזוג אומר/ת "כל הכבוד לי ש"... ואח"כ "כל הכבוד לך".

סיימתם - נסו למצוא זמן לתכנן את היום הבא... ונסו לחשוב על משהו של כיף להוסיף לסדר היום משהו בשבילכם קטן כגדול.

אם מתאים לכם להמשיך לעצות לחיי היומיום זה מתחיל כאן. אם לא כי סופסוף מצאתם שקט ... אז ביום אחר.



הורות לילדים בגילאי הגן

איך נעזור לילדי הגיל הצעיר:



עבור ילדים קטנים הורה
במצב של חרדה מפחיד
מאוד.

ילדים צעירים נשענים על
הוריהם כדי לפרש
סיטואציות מעורפלות;

אם הורה נראה חרד ופוחד
באופן עקבי, הילד מרגיש
שהכל לא בטוח וזה כולל
את היומיום, הבית וכל השאר.

נסו לשמור על התנהגות רגועה וניטרלית מול ילדכם, גם כשאתם מתאמצים לשלוט בחרדות ובדאגות שלכם. שימו לב להבעות הפנים שלכם, למילים שאתם בוחרים ולעוצמת הרגש שאתם מביעים, כי ילדיכם קוראים אתכם, הם כמו ספוגים קטנים והם קולטים הכל.

אמנם אינך רוצה שילדך יהיה ער לחרדתך, אבל ברור שאינך צריך לדכא את רגשותיך כל הזמן. זה בסדר ואפילו בריא - שילדים יראו את הוריהם מתמודדים עם לחץ מדי פעם, אבל חשוב להסביר לילד מדוע הגבת באופן שעשית.

ילדים לא תמיד יוכלו להביע את רגשותיהם. לילדים צעירים יהיה קל אם נלמד אותם להשתמש במילון או "מפת רגשות" במקום לומר "תגיד לי כמה אתה פוחד". בעזרת טבלת הרגשות שתוכלו למצוא באינטרנט, אפשר לבקש מהילדים להצביע על הרגש או התחושה שהם חווים כעת. אתם יכולים גם להשתמש ברמזור כדי לעזור לילדים להצביע כמה חזקה התחושה שלהם: נורה אדומה פירושה שהם מרגישים מוצפים, נורה צהובה בינונית ונורה ירוקה בסדר.

שאלה שמטרידה את הילדים הצעירים היא "מתי נחזור לגן?" איך מסבירים את המצב לילדים בגילאי 3-6 שרק התחילו הסתגלות לגן חדש וגננת חדשה, בעיקר שהם רק הכירו ושוב הם עם סדר יום חדש וישהו ימים רבים בבית. ומה עם ילדים שהגן או ביה"ס פועלים אבל הם כבר לא רגילים לבית הספר או לגן, לשהייה הארוכה בכיתה לצורך בריכוז להתחשב בילדים האחרים.

הבשורה הטובה שהם כבר מכירים "קורונה", אבל עדין חסר להם מאוד קשר עם ילדים. בשיקול דעת אישי דאגו לחבר אותם עם חברים. זה יכול להיות בחוץ, זה יכול להיות עם מסכות תזכרו לילדים כמו למבוגרים קשר חברתי חשוב ביותר.

סדר יום

כן אני יודע שכבר שמעתם על זה - אבל אין ברירה אם אתם רוצים לשמור על בריאותכם הנפשית ובריאותם הנפשית של ילדכם.

צרו סדר יום. ככל שהילדים צעירים יותר זה **חייב** להיות סדר יום ברור ועקבי. בתוכו תכניסו גם זמן למסכים אבל לא רק. נתחיל בהתארגנות רגילה בבקר, פעילות כשלהי עד לזום וגם לאחרי הזום. זכרו, זום מתיש ולכן צריך פסק זמן, פעילות גופנית (ממש לא שוב מסך במידי), זמנים לארוחה, פעילות כיף (לדוגמא לצייר על הקרמיקה באמבטיה בצבעי ידיים), צעידה קצרה מחוץ לבית, או כל משימת בית שמתאימה לגיל הילד.

תכנית יומית עד שעת השינה שרצוי שתהיה מוגדרת עד כמה שניתן. הכינו עם הילד רשימת משאלות שהיה רוצה להכניס לשבוע שלו. ונסו לשלב זאת.

נסו ליזום "מפגש זום" מצומצם (עד שלושה ילדים) עם הגנת אפילו ל 15 דקות.

תזכרו כשה "הבידוד" יסתיים, הם צפויים לשוב ולפגוש אותה. וגם עם הסייעת...



איך לעבור את כל נושא הבדיקות בשלום? בדיקות בבית או בדיקות בתחנות כמה פעמים בשבוע

זוכרים שמחשבה היא רק מחשבה וניתן לשנות אותה - אז נתחיל מזה שתמציאו לעצמכם ולילדים הצעירים סיפור סביב הבדיקה, משהו שקשור בגיבורים / אמיצים ומי שמשתדלים לנצח את הקורונה. אם מדובר במתבגרים שמסיבה כזו או אחרת לא התחסנו - ואתם נזקקים לבדיקת PCR, הפכו כל יציאה לבדיקה ל"חגיגה". אחרי הבדיקה עוברים בבית קפה (שבו בחוץ אם מזג האוויר מאפשר זאת), פנקו את עצמכם במשקה ואם אתם בסדר עם ה"משקל" הוסיפו מאפה.

נצלו את הזמן אל הבדיקה ובחזרה לשיחה על דברים שיותר קל לשוחח עליהם כשאת/ה נוהג/ת.

הכינו עם הילדים הצעירים לוח של הבדיקות הביתיות השליליות, הדביקו אותן, קשטו את הלוח, והכינו טבלת "פדיון מטושים" - לדוגמא: כל 10 מטושים שליליים = 1/2 שעה נוספת בטאבלט, יציאה לאכול גלידה, או כל מה שתחליטו אם הילדים. כך תהפכו משהו שאינו נעים לחוויה נעימה.

המציאו ספור על "מטוש הקסם" - שיודע להחליט אם אני חיובי או שלילי.



מתבגרים בבידוד

סדר יום או להפוך יום ללילה ולילה ליום

מתבגרים ב"חופשה" נוטים להפוך סדר יום ולילה. אבל בידוד אינו חופשה והלימודים ממשיכים. שימו לב יש אחוז גבוהה של "נשירה סמויה" - כלומר נערים ונערות שפותחים זום עם מסך שחור כך שלמורה נדמה שהם בשיעור אבל בפועל הם או חזרו לישון או עושים משהו אחר לגמרי. כיוון שהמחקרים מצביעים על כך שבני נוער מודאגים מהפגיעה בהישגיהם הלימודיים כתוצאה מהלמידה מרחוק חשוב להגיע להסכמות לגבי שיעורים שחייבים להיות בהם ושיעורים שבהם אישורכם ניתן מדי פעם ל"הבריז" או מתוך 8 ימי הבידוד להסכים על יום שבו הם מקבלים את אישורכם לא להשתתף. תנו להם לבחור - זה תרגיל מורכב, קשה גם להורים, אבל תתפלאו כמה תבונה תגלו בילדיכם כשהם צריכים לבחור.

פאסיביות ומסכים

זה נושא שקשור לנושא הקודם אז בוא נהיה ברורים, ראשית זה לא התחיל היום, זה דור של מסכים וביומיום או שהתרגלנו או שאנו נאבקים. הקורונה הפכה את המדיום הזה לערוץ כמעט בלעדי לתקשורת והמתבגרים כבר שם מזמן. למתבגרים קשה להיסגר בבית, הם לא רגילים לזה, מצד שני הם רגילים להיות כל היום במסכים. הבעיה היא כמובן משך הזמן והעובדה שזה גורם לפאסיביות. נסו להכניס זמנים של פעילות - זה נכון בכל גיל. פסיביות מביאה ברמה הגופנית להשמנה וברמה הנפשית לדכדוך עד דיכאון. הסכם לגבי זמן התעוררות ומשימות שותפות מתייחסים בעקיפין לזמני מסכים.

בידוד חברתי - השפעות ארוכות טווח

הבידוד החברתי כמובן "נפתר" על ידי המסכים. השאלה כמובן מה לגבי נערים ונערות פחות מקובלים שאין להם חברים ואין להם "חברים במדיה החברתית". דווקא עכשיו צריך לשים לב לכך יותר מתמיד כי התחושה של בדידות קיימת לגבי רובנו ואצלם היא עוד חמורה יותר. במידה ויש לכם קשר עם המחנכת / המורה/ היועצת צרו עימם קשר ונסו לראות מה כן ניתן לעשות כגון שהמורה תיצור "קבוצת עבודה" שיחייבו שיתוף פעולה ותקשורת.

לחצים חברתיים מול הוראות המדינה

בהקשר של נושא הבידוד החברתי אתם נתקלים באמירה "אבל כולם נפגשים" או "אני רק נפגש/ת עם חבר/ה" וכמובן קשה לנהל קשרים רומנטיים רק באמצעים וירטואליים.

תהיו פתוחים לשמוע. אתם לא חייבים להסכים, אבל לשמוע ולהיות אמפטיים זה הבסיס. אחר כך ולהבדיל ממצבי יומיום, הוראות המדינה "עומדות לצידכן" זה לא החלטה אישית שלכם זה החוק. אם נדמה לכם שילדיכם מסתכנים בחשיפה למקומות הומי אדם נסו לדבר אל ליבם על אחריותם למשפחה שלכם. כש"כלו כל הקיצין" תמיד אתם יכולים להיעזר בשומרי החוק.

קשר הורה - מורה

בית הספר מהווה מקור לתמיכה משמעותית לילד ולמשפחתו אולם ישנם מצבים בהם העומס על ההורה ולחצי היומיום בשילוב עם המשימות שמתבקשות מבית הספר, כשהוא פתוח ועוד יותר כשמוכרזים בידודים, מביאים אותנו ההורים להתפרץ על בית ספר. זה מובן אבל בואו נזכור כמה עומס יש על הצוות כמה משימות נוספו להם.

יותר מאי פעם חשובה התקשורת ושיתוף הפעולה בין המורים להורים, נגישות הורים למידע ושיתוף בקבלת החלטות. כשניצור דיאלוג עם בית הספר נוכל יחד למפות צרכים ובקשות מההורים ולקבל משוב על פעולות הצוות.

יצירת "ערוצי תקשורת": דווקא בגלל מרכיב אי הוודאות והנחיות משתנות חשוב לבסס ערוצי קשר בוואטסאפ או במייל, וגם אחת לשבועיים - שלושה שיחה לשיתוף הורים.

חשוב לבחון שיתוף הורים בהפעלת הילדים או קבוצות בעיקר בימים של למידה מרחוק.

למידה לעיתים מעוררת תיסכול בעיקר אם גם הילד וגם ההורה לא ממש מבינים את החומר או את ההוראות, לכן חשובה הדרכת הורים בקשר למשימות שהילדים מתבקשים למלא.

כשהמשימות מחייבות סיוע הורי חשוב לקיים דיבור הדוק עם המורה ולהגיע להחלטה על משימות מינימום - מקסימום שהילד צריך למלא ודרכים לבצען ולמעקב אחריהן.

חשוב שהקשר הורה מורה יהיה דו כיווני ושני הצדדים ישמרו עליו.



נאחל לכולנו שנה טובה יותר, שבה נצליח לאזן בין משימות, חובות, מצוקות לבין שמחות. כבר שיתפתי אתכם פעם במשפט המפתח שלי:

"את השמחות צריך לארגן כי הצרות באות מעצמן"

שלכם,

פרופ' מולי להד

נשיא מרכז משאבים



מתי לפנות לעזרה מקצועית?

אם ההצעות הללו אינן עובדות או לא מפחיתות מהלחץ הנפשי, מהדאגה, הפחדים, הדכדוך, הכעסים או מההתכנסות והשתיקה של מי מיקיריך,

או אם אתם מודאגים בקשר לעצמכם.

פנו לסיוע מקצועי, יש כאלו בשפע:

בקופות החולים בהן ניתנת תמיכה טלפונית, של אנשי מקצוע, ללא עלות. השירות ניתן בשפות שונות: עברית, ערבית, אמהרית ורוסית.

מכבי *3028

מאוחדת *3833

כללית *2708

לאומית 02-6335209 או 073-2800539 (ערבית 04-6111891)
וכמובן ער"ן, רווחה בישוב וקווי סיוע נוספים.



משאבים
פיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום



מסאבים לרשותכם במלון תחומים:

**יחידת החוסן : סיוע לארגונים ורשויות
יעוץ, הכשרות, הרצאות ועוד**

hosen@icspc.org

0586576740

איילת גיל



היחידה הקלינית: לטיפול בחרדה וטראומה

contact.clinic@icspc.org



0543844015

**קורסים והכשרות לאנשי מקצוע
בתחום הטיפול בחרדה וטראומה:**

or@icspc.org

0543844015

אור אבנט

יחידת המחקר, חנות לאנשי מקצוע ומידע נוסף:

<https://www.icspc.org>
cspc@icspc.org

בקרו באתר משאבים
04-6900600