

איך לתמוך בילדים בשגרת הקורונה – עוד מסר חשוב מהשירות הפסיכולוגי

נכתב ע"י ורד פלסקוב – פסיכולוגית חינוכית, השירות הפסיכולוגי-חינוכי בנס-ציונה

בימים האחרונים אנו מתמודדים עם התפרצות וירוס הקורונה. השגרה שלנו השתנתה במישרין או בעקיפין, אמצעי התקשורת והרשתות החברתיות מלאות בדיווחים בלתי פוסקים ואנו מוצפים במידע רב לאורך כל שעות היום. תכניות רבות מתבטלות ולמצב עלולות להיות השפעות בריאותיות, כלכליות, חברתיות ורגשיות. אז איך מתמודדים עם המצב אליו נקלענו שאינו מוכר לנו, איך מתווכים לילדינו את המצב? איך עונים להם על שאלות שלפעמים גם לנו המבוגרים אין תשובה? איך מרגיעים חששות ואיך שומרים על שגרה בעת בידוד וכל זאת כשגם לנו המבוגרים זהו מצב לא פשוט.

- חשוב לזכור שלצד ההתמודדות עם וירוס הקורונה שהינו נגיף שאינו מוכר, יש לנו במדינה היכרות ונהלי התמודדות ברורים במצבי חירום מסוגים שונים. לכן ההתייחסות למצב הנוכחי כדאי שתהיה לא כאל "בהלת הקורונה" או "מדינה בסכנה" ומונחים קטסטרופאליים נוספים, אלא במונחים של "שגרת חירום" שנותנת מקום למצב השונה, אך גם מנסה לייצר תחושת שיגרה ושליטה בתוכו. הדבר משמעותי מאוד בבניית חוויית החוסן שלנו כיחידים וכחברה, למבוגרים וילדים כאחד.
- אנחנו ההורים מהווים מקור לדוגמה אישית, הילדים מסתכלים עלינו, על ההתנהגויות שלנו, על הבעות הפנים שלנו, השיחות בחדר השינה ומכל אלו לומדים על החוויה שלהם. לכן חשוב להיות ערים לאיך אנחנו נתפסים בעיני הילדים.
- לפני שנדבר עם הילדים שלנו, חשוב שנעצור לרגע ונבדוק מה אנחנו המבוגרים מרגישים, מהן עמדותינו בנושא, מה אנחנו מאמינים שיקרה, מהן מקורות הכוח שלנו כיחידים, כהורים, כמשפחה, כקהילה. כדאי שנקבל תמיכה רגשית במקרה הצורך מאנשים שקרובים לנו: בני זוג, משפחה, חברים, בכדי לתמוך בילדים שלנו בצורה אותנטית ונינוחה.
- חשוב לתת לילדים מידע אמין ומדויק ככל האפשר, לעשות אבחנה בין שמועות לבין עובדות ולמנוע חשיפת יתר של ילדים לאמצעי התקשורת. לתווך להם את המצב באופן רגוע וענייני, זאת בהתאם ליכולת הקוגניטיבית והרגשית התואמת גיל ותואמת לסגנון ההתמודדות של כל ילד באופן ספציפי.
- חשוב להבין מה מעסיק את הילד באופן ספציפי, להקשיב לרגשות שמבטא, לשאלות ששואל ולענות באופן המדייק והאמיתי ביותר שאפשרי עבורנו ההורים במצב הנתון.
- חשוב ללתת מקום ולאפשר לילדים לבטא רגשות מכל טווח הקשת: חששות, תסכול ואכזבה מתכניות שמשתבשות, פחד שמשעה רע יקרה לי או לקרובים לי ומנגד, שמחה על החופשה הבלתי צפויה בעקבות בידוד אליו נכנסנו.
- אל תשפטו או תזלזלו בחוויות הרגשיות של הילדים, כל ביטוי רגשי הוא טבעי ואנושי במצבי משבר וחירום.
- אם הילדים מביעים חששות שונים, לנסות לדייק איתם ולהבין ממה בדיוק חוששים ואיפה נחשפו למידע המדאיג: ככה תוכלו להפריך שמועות לא מבוססות מעובדות וגם לדייק את ההתייחסות שלכם: האם חוששים שהם יחלו? שהקרובים להם יחלו? האם מודאגים מכך שתכניות תתבטלנה (יום הולדת שאמורים לחגוג, חופשה משפחתית או מפגש חברתי שתוכנן מבעוד מועד) האם דואגים מכך שיגמרו יסוד בסיסיים? האם חוששים מהשפעת המצב הנוכחי על העתיד (מתבגרים שחוששים מביטול בגרויות ועוד).

- ברגע שמדייקים את מקור החשש, הדאגה הופכת מדאגה כללית בלי התחלה ובלי סוף, לדאגה ספציפית יותר שניתן להתמודד איתה.
- סייעו לילדים לעשות אבחנה בין "מצב לא נעים" (נניח בבידוד) לבין "מצב מדאיג" (בעת מחלה). סייעו להם להבחין בין דאגה לצד שמירה על שגרה, לבין פחד נרחב מדי שפוגע בתפקוד השגרת.
- רגשות מסמנים לנו דברים שחשובים לנו בחיים ומאפשרים לנו פתח לעולמו הפנימי של הילד, למשל: חששות ודאגה להורים מעידים על כך שאני מאוד אוהב את הורי וזה דבר חיובי, התנהגויות של שמירה מעידות על כך שאני ילד אחראי שנשמע להוראות. שמחה מופרזת מחופשה מביה"ס או מהגן שנכפתה עלינו עשויה לרמז על קושי מסוים במסגרת החינוכית שאולי זו הזדמנות לברר אותו יותר לעומק. זוהי הזדמנות להיכרות מעמיקה יותר עם ילדינו ולהם עם עצמם.
- ילדים שהם או בני משפחתם נמצאים בבידוד עשויים לחוות מגוון רגשות, אך זיכרו כי בידוד פיזי אינו בשום אופן בידוד רגשי-חברתי: ארגנו אמצעי תקשורת והקפידו להמשיך להיות בקשר עם הקרובים לכם באופן רציף: עם בני משפחה, חברים, עם המסגרת החינוכית. ארגנו ארוחות משפחתיות וארוחות חברתיות באמצעות הסקיפ.
- בשגרת בידוד נסו לגוון בין פעילויות שגרתיות ופורמאליות (כגון: למידה פורמאלית מרחוק), לבין פעילויות מיוחדות (למידה על נושאים שלא לומדים בביה"ס דרך אתרי אינטרנט שונים, פיתוח או העמקה בתחביבים מיוחדים) וכן פעילויות כיפיות לכל המשפחה (משחקי קופסא, בישול ביחד, עשיית סדר "פרויקטים" בבית ודברים נוספים שלא מצליחים לעשות בזמן שגרה).
- תחושת הזמן של ילדים היא שונה, שבועיים יכולים להחוות כמו תקופה ארוכה מאוד, לכן חשוב להכין לוח שנה ולסייע לילד לראות את תחילתה של התקופה, ואת סופה באופן מוחשי. הדבר יגביר את תחושת השליטה שלו. אפשר ורצוי לשבץ נקודות עניין ופעילויות כיפיות על גבי לוח השנה.
- אפשר לתכנן תכניות לזמן של סיום הבידוד, סיום שגרת הקורונה. אל תחששו לחלום.
- הקפידו על פעילות גופנית גם בתוך הבית, באמצעות אפליקציות שונות, ריקוד ועוד.
- חשוב לזכור שהוראת הבידוד של משרד הבריאות הינה פעולת מניעה ואינה מעידה על מחלה, אך חשוב להישמע לה ולמלא אחר הוראות משרד הבריאות.
- לזכור שגם אנחנו המבוגרים מתמודדים עם חוסר וודאות. אפשר לשתף את הילדים בכך שזה לא פשוט, אך שאנו מבטיחים לשתף אותם בדברים שנחשוב שחשוב שהם יידעו ושתמיד נהיה סבלניים לשאלות שלהם.
- השתדלו לנסוך תחושת ביטחון במשרד הבריאות שלנו, במערכת הבריאות שמורכבת מרופאים מומחים ומעולים בתחומם שעושים ימים כלילות על מנת להבטיח את בריאות הציבור ושהם עובדים מאוד קשה לשם כך.
- משרד החינוך פתח קו להתייעצות, אנא אל תהססו להיעזר בו במידת הצורך: 073-3931111, 1-800-25-00-25

25

- במידה ואתם מבחינים בשינוי התנהגותי-רגשי אצל ילדיכם בתקופה האחרונה או שיש לכם שאלות והתלבטויות בנוגע למצבו הרגשי של ילדכם, אתם מוזמנים לפנות להתייעצות טלפונית עם השירות הפסיכולוגי-חינוכי בטלפון 08-9306010

לסיכום: בתקופה הנוכחית, בה אנו חיים בקצב מהיר מאוד, ברמת פעלתנות גבוהה, בנסיעות, בעבודה, בקניות, בפעילויות רבות במהלך היום, נכפתה עלינו בימים האחרונים שגרה של האטת הקצב: פחות נסיעות, פחות בילויים כפי

שאנו רגילים, פחות קניות וגם שינויים באופן בו אנו שומרים על קשר. תקופה של התמקדות: פיזית ואולי גם מנטאלית ורגשית. תקופה בה אנו נדרשים לעצור ולחשוב יותר על פעילויות שאנו עושים בדרך כלל ללא הרבה מחשבה וכעת אנו נדרשים לחשוב ולעשות סדרי עדיפויות, לקבל החלטות, להתאפק וזה לא פשוט. כמו למשל: האם ללכת לסרט, או שכדאי לחכות עוד כמה ימים, האם לבטל מפגש משפחתי שתוכנן מבעוד מועד ולהתאפק עוד שבועיים, או להסתכן בלהיפגש עכשיו וכו'. אנו נאלצים למצוא אפשרויות יצירתיות לשהות בבית ואפשרויות יצירתיות לשמירה על קשר (טוב שיש מסכים וטלפונים חכמים). אין ספק שזו תקופה מאתגרת ברמה האישית, ההורית והמשפחתית. מאתגרת למבוגרים ולילדים כאחד, כל אחד מנקודת מבטו. אבל יחד עם זאת, חשוב לזכור כי המצב כמו כל מצב אחר טבעו להשתנות. נסו לשמור על אופטימיות גם כאשר המצב נראה מדאיג, נסו לראות במה אתם כיחידיים וכמשפחה עשויים להתחזק בעקבות המשבר הנוכחי, אלו כוחות ישי בכם יתחזקו? אלו כוחות חדשים יתווספו לכם?

בברכת פורים שמח, ובריא לכולנו.