

שאלות שהופנו לשירות הפסיכולוגי לאחרונה בנושא הקורונה ותשובות שניתנו על

ידי הפסיכולוגים בשפ"ח:

1. ד' אמא לשלושה ילדים צעירים שואלת: איך עובדים מהבית כשהילדים

איתנו?

זהו אכן אתגר חדש למרביתנו. וחשוב לדעת כיצד לשלב עבודה מהבית (טלפון מחשב) וטיפול בילדים צעירים בו זמנית.

1. מומלץ לתכנן מראש כמה שעות ובאילו שעות תעבדי. ולהתאים את סדר היום בעבודה לסדר היום בבית. למשל לקבוע פגישות און ליין בשעות שאינן עמוסות בצרכים של הבית כגון שעת הארוחה, לפני השינה וכדומה. ואת יתר העבודה לשלב במהלך היום. מומלץ למנן את העבודה ולעבוד לפרקי זמן קצרים ומוגדרים מראש, נניח שעה. ובין לבין לבצע הפסקות יזומות בהן את עונה לצרכי הבית.
2. מומלץ לעבוד בחדר נפרד מהחלל המרכזי של הבית, המאפשר פרטיות מסוימת ושאינו נמצא במרחב הראיה של הילדים, כך יפנו אליכם פחות.
3. חשוב להסביר לילדים מראש ולתזכר אותם מספר פעמים שאת מתכוונת לעבוד מהבית ובזמן הזה חשוב שלא להפריע, אלא אם מדובר במקרה דחוף. כמובן שיש להגדיר מהו מקרה דחוף.
4. מומלץ לתכנן מראש מה הילדים יעשו בזמן הזה. למשל להכין מראש פעילות לילדים, בעיקר לצעירים, המתאימה ליכולות שלהן ואותה הם מסוגלים לבצע בכוחות עצמם. או לקבוע זמן מסכים עם תכנים מתאימים לזמן המוגדר. ישנם תכנים איכותיים ומגוונים בימים אלה הכוללים סיורים וירטואליים במוזאונים, בגני חיות, הצגות וכדומה.
5. והכי חשוב אל תחמירו עם עצמכם. לפעמים מספיקים יותר ולפעמים פחות. שמרו על אוירה נעימה ורגועה למענכם ולמען יתר בני הבית. בהצלחה.

3. ג' אמא של י' שואלת: כיצד החששות של ההורים משפיעים על ההתנהגות ילדינו?

חשוב לדבר עם הילדים ולהסביר להם על המצב באופן גלוי, ישיר ומרגיע. וכזה המתאים לשלב ההתפתחותי שלהם.

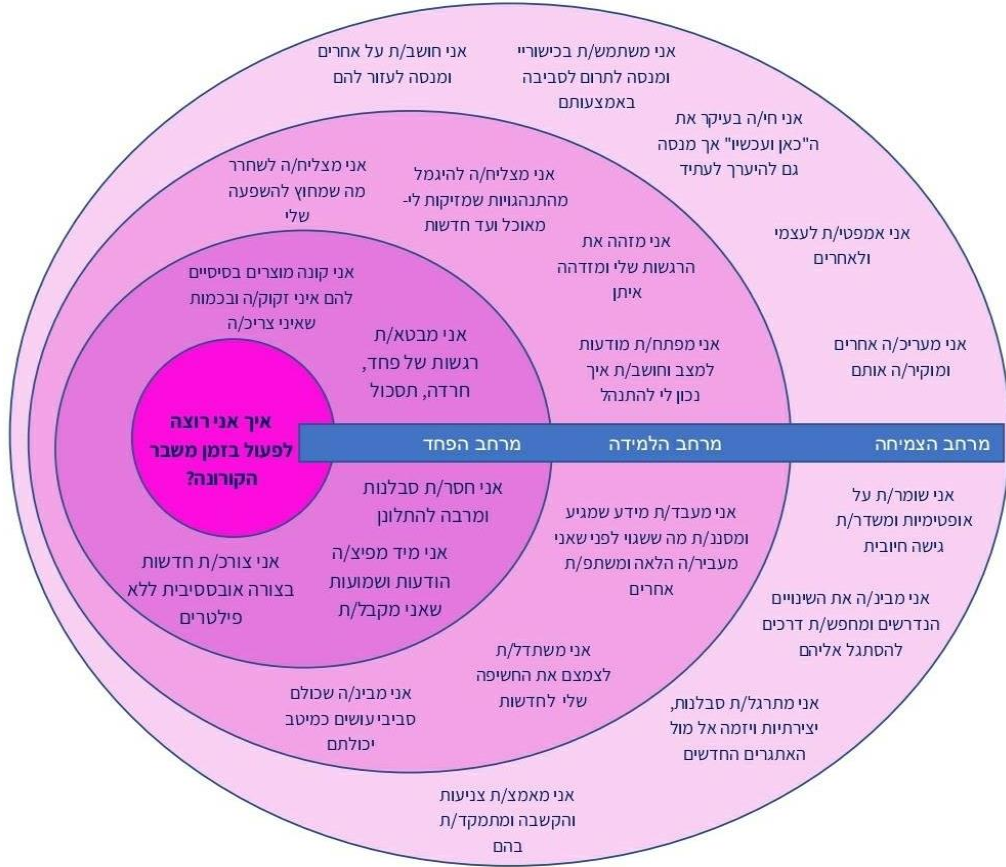
1. ראשית מומלץ לתת לגיטימציה לחשש ופחד. חווית הפחד של הילדים אמיתית וחשוב להכיר בה.

2. שנית, טרם נגשים להרגיע את הילדים, חשוב שנהיה רגועים בעצמנו. בשביל ללמוד כיצד להתנהג ולהתמודד עם מצבי לחץ, הילד זקוק למודל של מבוגר רגוע ומווסת.

3. מומלץ לחשוב מה המסר שברצוני להעביר לילד לפני התחלת השיחה. כמו כן, להבין את עמדתנו וחששותינו ולאתר אמצעים המסייעים לנו להירגע ולחדש כוחות לפני שפנינו לסייע לילדינו. לכל אחד דרכים שונות להתמודד ויש להכיר בכך ולאפשר זאת.

4. כמו כן, ילדינו לומדים היטב מחיקוי התנהגות המבוגרים בבית, כך שכאשר יצפו בנו מבצעים פעולות מהנות ומחדשות כוחות כגון פעילות ספורטיבית, צפייה בתוכן מרתק, קריאת ספר, כתיבה וכדומה. הם יפנו לבצע פעולות שכאלה בכוחות עצמם.

"מחשבה קובעת מציאות"



4. שאלה: א' אמא לשני ילדים שואלת: האם וכיצד להסביר לילדים מה קורה בעולם ובישראל כרגע בעקבות משבר הקורונה?

לאחרונה נכנסנו לתקופה מאתגרת בעקבות התפשטות נגיף הקורונה. לגיטימי כי חלק מההורים אולי חוששים ומתקשים להסביר לילדים מה קורה. ילדים מלקטים מידע ממקורות שונים. מידע זה עלול להיות שגוי ולא מותאם לגילם. חשוב לדבר עם הילדים ולהסביר להם על המצב באופן גלוי, ישיר ומרגיע. וכזה המתאים לשלב ההתפתחותי שלהם. חשוב להכניס כמה שיותר וודאות לשיחה ולשוחח על עובדות ידועות לגבי המחלה ולגבי ההגבלות המתעדכנות החדשות. לילדים צעירים חשיבה קונקרטיית ומוחשית ועל כן מומלץ להימנע ממושגים מופשטים, אלא לתאר את הדברים בפשטות כפי שמציעים ספרים דיגיטאליים שמתפרסמים לאחרונה ברשתות. כמו כן כדאי להימנע משיחות " מעל לראש" הילד, להפחית את החשיפה של ילדים לאמצעי התקשורת ובייחוד לחדשות המבוגרים בשעות הערב.

5. י' אמא של ד' שואלת: כיצד עלי להתמודד עם הרגשות המציפים אותי ואת ילדי?

המצב המתסכל עלול לעורר רגשות קשים כמו עצב, כעס (זעם), פחד וחרדה, בדידות והתנתקות וכן בעיות בתפקוד כמו קשיי שינה, ירידה בתיאבון, עצבנות, עוררות, אי-שקט, ביעותי לילה וכיו"ב. נעודד את ילדנו לשתף ברגשות ונסביר להם שאלו רגשות טבעיים במצב הנוכחי. מומלץ לאפשר לילדים לבטא רגשות בדרך שמותאמת לגילם וליכולותיהם: למשל, דרך ציור, כתיבה, יצירה, תנועה, מוזיקה וכדומה במקרה של רגש לא נעים חזק המציף אותנו- לא ננסה לגרש אותו, אלא ניתן לו מקום. לרגשות לא נעימים תפקיד להגן עלינו ולכן לא נכון ולא אפשרי להתעלם מהם. נאפשר להם מצד אחד להיות שם ומצד שני נתמקד בכוחות שלנו ובעשייה של הדברים המחזקים אותנו והחשובים לנו. מומלץ לנסות לבצע פעילויות שאוהבים על מנת להזמין רגשות חיוביים. כמו כן, ישנה חשיבות רבה לנטילת אחריות בעת משבר. ניתן לסייע לילדים למצוא תחום אחריות ולבצע תפקיד מתאים לגילם וליכולתם המאפשר משמעות ותחושת שליטה.

6. ח' אב לחמישה ילדים שואל: ילדי רוצים לפגוש את סבא וסבתא כרגיל וכרגע

זה אסור. מה לומר להם?

אכן בני המשפחה המבוגרים ובייחוד הקשישים נמצאים בסיכון גבוה יותר להידבקות ותחלואה בנגיף הקורונה. על כן, אנו נמנעים ממפגשים פרונטליים עימם, למרות הקושי הכרוך בכך מטרתנו היא להגן עליהם בעיקר. בעת מצוקה ילדים דואגים לא רק לעצמם אלא גם למבוגרים המשמעותיים בחייהם, ופעמים רבות לסבא ולסבתא וחלקם אף מבין שהם בסיכון גבוה יותר. מעבר ללגיטימציה לחשש ומתן מידע מותאם גיל, כדאי לתרגם את הדאגה שלהם לעשייה. למשל במקום רק לדאוג לסבא ולסבתא אפשר להתעניין בהם, להתקשר אליהם, להכין להם דברים למשלוח, לשחק איתם באמצעות האינטרנט ולעשות איתם דברים דרך אמצעים אלקטרוניים (גם אם זה מרחוק). באופן כללי, בתקופה הזו רצוי לסייע לילדים למצוא משמעות באמצעות עיסוק ונתינה לאחר. נתינה וקשב לאחר מחזקים את החוסן ואת יכולת ההתמודדות של כולנו ולא רק של הילדים.

7. א' אבא לילדים בגיל צעיר שואל: איך מתמודדים עם הבידוד?

ילדים, הנדרשים גם הם להיות בבידוד, עלולים להתקשות להבין את המצב ואת הדרישה הזו. מומלץ להסביר לילדים בפשטות מה מטרת הבידוד וכמה הוא חשוב לבריאותנו, תוך הבהרה ואבחנה בין הצורך בבידוד לבין אבחנה של חולה קורונה. כאשר אנו משוחחים עם הילד יש לשים לב למסר שהוא מבין ולברר עימו מה הבין מהשיחה. כמו כן להבהיר מהן ההנחיות של משרד הבריאות בנושא הבידוד. לצערנו, הבידוד עלול לארוך זמן ממושך, לכן כדאי להפוך את מרחב הבידוד לידידותי יותר ומאיים פחות עבור הילד. כדאי להפוך את הבית לנעים יותר מבחינה משחקית, כדי שיהיה יותר קל לשהות בו ולערוך בו פעילויות. ניתן להקצות בבית במקום הבידוד של הילד פינה של כריות, מזרון, שמיכה, ולהוסיף לה גם אביזרים רכים כמו בדים ואף חומרי חישה אחרים כמו ספוג, מברשת מוזיקה מרגיעה, וכד', כיד הדמיון הטובה עליכם ועל-פי העדפות הילד. המקום הזה יכול לשמש פינת פעילות תחושתית נעימה, שבה ניתן לשהות עם הילד ולשחק איתו. ישנם אתרים המציעים פעילות לילדים בזמן בידוד ובהם חומרי הסברה גרפיים ומעניינים. כמו כן מומלץ לתרגל

טכניקות להרפיה והרגעה. חשוב לזכור עד כמה ילדים זקוקים למרחב ותנועה ולאפשר זאת גם בזמן בידוד בהתאם להנחיות משרד הבריאות. כל פעילות משותפת מהנה עשויה לגרום להגברת תחושת הביטחון של הילד בקרב המשפחה. ידוע לנו שלעיתים דווקא מצבי מצוקה ומשבר מובילים לחיזוק והידוק הקשר המשפחתי ולשם עלינו לשאוף.

תרגילי כיווץ והרפייה ליצירת תחושת רוגע

דמיינו שכל אחת מידיכם אוזת בחצי לימון. כעת סחטו את חצאי הלימון חזק. נסו לסחוט את כל המיץ החוצה. הרגישו את המתח בידיכם וברועותיכם בזמן הסחיטה. כעת השמיטו את הלימונים. שימו לב למצב השרירים כאשר הם משוחררים... קחו חצאי לימונים אחרים וסחטו גם אותם, אך הפעם עם מעט מאוד מאמץ. יופי. רק קצת. טוב. עכשיו הירגעו ותנו ללימונים ליפול מידיכם...



תרגיל 1



כעת דמיינו שאתם חתול שעיר ועצלן שרוצה להתמתח. מתחו את ידיכם לפניכם. הרימו אותן גבוה מעל ראשכם, לגמרי מעבר ולאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיכם. מתחו גבוה יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם ליפול חזרה לצדכם. טוב, חתלתולים, בואו נתמתח שוב. מתחו את זרועותיכם לפניכם. העלו אותן מעבר לראש. משכו אותן חזרה לאחור, משכו חזק. כעת תנו להן ליפול במהירות. שימו לב כיצד הכתפיים שלכם משוחררות יותר.

תרגיל 2