

בס"ז

הורים יקרים,

בימים אלו אנו נמצאים במציאות לא פשוטה ולא מוכרת, בעקבות התפשטות נגיף הקורונה. אירוע זה עלול לעורר מגוון רגשות ומחשבות הכוללים לעיתים פחד, תחושת פגיעות, חוסר ביטחון ודאגה מפני העתיד. גם ילדים ונערים עלולים לחוות פחד וחרדה, שעלולים להתגבר ולהפוך לתחושת חוסר-אונים. לנו, ההורים, יש יכולת לעזור להם בהתמודדות ובחיזוק החוסן שלהם!

יחד עם זאת, בתוך המציאות בה המשפחה מתכנסת ומתאחדת יחד בבית, ניתן לראות גם הזדמנות להתאחד ולחזק את עצמנו כמשפחה. להלן מספר דגשים לכם, ההורים, העשויים להקל על ההתמודדות המשפחתית ולהיות לילדיכם לעזר:

- לשוחח עם הילדים בצורה פתוחה וגלויה על המצב. חשוב להבהיר לילדים בכל גיל את ההנחיות שאנו מקבלים מעת לעת – מה מותר ומה אסור לעשות! יש לשוחח עם הילדים בצורה רגועה, ללא פרטים מיותרים ובלי "נבואות זעם", אבל יחד עם זאת באופן שמבהיר כי ההנחיות הניתנות והציות להן היא בגדר הצלת נפשות של ממש. יש לקיים שיח ישיר, המותאם לשלב ההתפתחותי של הילדים. אל תניחו שהילדים מבינים לבד. הם זקוקים לתיווך שלכם, ההורים.
- להימנע מ"שיחות מעל הראש של הילדים". מבוגרים מנהלים לעתים שיחות על נושאים קשים ליד ילדים צעירים, מתוך מחשבה שהילדים לא מבינים את הדברים. אבל הבנה חלקית וחשיפה לטונים המוזדאגים של השיחה, עלולה להיות מזיקה. ילדים קולטים מסרים לא-מילוליים וחלקי מידע, ועלולים לדמיין לעצמם תמונת מציאות מפחידה הרבה יותר מהמציאות האמיתית. חשוב להסביר ולתאר את המציאות כפי שהיא כרגע, להדגיש מה ניתן לעשות וממה חייבים להימנע.
- לתווך את החשיפה לחדשות. עיסוק תמידי בחדשות עלול לגרום לאי-שקט ולמתח רב (דבר זה נכון עבור ילדים ומבוגרים כאחד). לאנשים שיש להם נטייה לחרדה, עיסוק מתמיד בחדשות עלול להעצים את החרדה. כדאי לצמצם את החשיפה של הילדים והנערים לחדשות ולדבר איתם על הנזקים העלולים לקרות מחשיפה מוגזמת למקורות מידע, גם מושגחים.
- לשמור על השגרה ככל האפשר. לשגרה ולרצף יש חשיבות בשמירה על רוגע ובריאות נפשית, גם ואולי במיוחד במצבים של אי וודאות. השגרה מחזקת את הביטחון שלמרות שהמצב השתנה, החיים ממשיכים והעולם ממשיך להתקיים. כדאי לחשוב איך ניתן לשמור על היבטים של שגרה גם בעת הזאת, שבה השתנתה המציאות היומיומית של רוב בני הבית. למשל, מומלץ לייצר לוח שגרה לפי ימים ושעות ולמלא אותו יחד עם הילד - תפילה, לימוד תורה (זו הזדמנות מצוינת לשגרת לימוד של "אבות ובנים" או עם האחים הבוגרים), משחק ופעילות גופנית וסיוע להורים.
- לזכור שיש לנו משאבי התמודדות ולעזור לילדים לגלות אותם – לכולנו יש משאבי התמודדות עם מצבים קשים – בראש ובראשונה אמונה בה! בנוסף, משאבים גופניים (כמו פעילות ספורטיבית או הכנת אוכל), שכליים (כמו מחשבות ושאלות על המצב), משאבים רגשיים (כמו דיבור על רגשות), חברתיים (כמו שיחה עם אמא או אבא או בן משפחה קרוב) וכן משאבי דימוין (ניתן למשל לדמיין יחד מה הדבר הראשון שנעשה כשנחזור לשגרה). עזרו לילדים לחשוב מה עזר להם בעבר כשהיו עצובים או מפוחדים, זה יכול לעזור גם עכשיו!

בס"ז

- חלוקת פעילויות שונות ותחומי אחריות בעלי משמעות. שותפות בעשייה יכולה להיות לעזר בהתמודדות עם מצבים קשים. אנו נמצאים בתקופה שלפני חג הפסח, והשהות המשותפת בבית יכולה להיות הזדמנות לשיתוף כל בני הבית בעבודות ההכנה לחג הבעל"ט. תפקידים שונים, גם אם הם "קטנים", הם בעלי פוטנציאל חיובי ותרומה לתחושת המסוגלות, החשיבות והיכולת של הילד. תפקידים כמו קניית והכנת אוכל, סידור החדר, יצירה והפעלת אחים קטנים ועוד.

- חיזוק קשרים חברתיים במגוון דרכים. אמנם אנו לא יכולים לערוך מפגשים מחוץ למשפחה, אולם יש עדיין יכולת לשמור על תמיכה חברתית, ולתת מענה לצורך שלנו בחברה. בתקופה בה כולנו נדרשים להיות מבודדים ומסוגרים, חשוב להרגיש שאנחנו לא לבד! הילדים יכולים לתקשר עם חבריהם בטלפון ועל-ידי מכתבים. שימור קשרים חברתיים מוכח כגורם חוסן מפני התפתחות חרדה. גם כאשר אי אפשר לבקר את סבא וסבתא כדי לא להדביק אותם, חלילה, חשוב להתקשר אליהם ולהתעניין בשלומם, וילדים צעירים יכולים אפילו להכין להם ציורים. הסחת זעת של הילדים מהמציאות המלחיצה. כדאי מאוד לפנות זמן לפעילויות מסיחות ומגבשות, כמו יצירה, משחקי קופסא, משחקי חברה, קריאת ספרים, מוזיקה ועוד. הומור ושמחה בבית יכולים מאוד לעזור!

- תשומת- לב לילדים שקשה להם יותר עם המצב. אם אנו רואים שאחד הילדים בבית מסתגר בתוך עצמו, ממעט ליטול חלק בפעילויות משפחתיות, מדווח על חוסר תיאבון, מתקשה להירדם וכדומה- עודדו אותו לשתף אתכם בתחושותיו ואל תבטלו או תזלזלו בהן. כדאי לשאול אותו מה ניתן לעשות עבורו כדי שיירגע, למדו אותו לבצע נשימות עמוקות ותרגלו זאת עימו, הציעו לו הסחות זעת, חברו יחד משפטים מחזקים (חיזוק יכול להגיע דרך המשפחתיות או דרך תפילה או דברי תורה) ותלו אותם יחד ברחבי הבית. אם אתם מוזאגנים פנו לעזרה!

בכל מקרה בו אתם זקוקים לעזרה ותמיכה, פנו לאנשי מקצוע.

- **בכל תחנות השרות הפסיכולוגי יש פסיכולוגים כוננים, שמוכשרים במתן ייעוץ בחברה החרדית, וישמחו לתת מענה לשאלותיכם עד השעה 16:00 במספרי הטלפון 02-5456830/1, 02-5710927, 02-6564701**
- **כמו כן ניתן לפנות (בכל יום בין השעות 08:00-22:00) לקו החם של עיריית ירושלים במספר טלפון 106 ולשוחח עם פסיכולוגים המוכשרים לתת ייעוץ מקצועי בחברה החרדית.**

המציאות החדשה מפגישה אותנו עם איום על בריאותנו ועם חוסר וודאות גדול, אולם חשוב שנדע שלנו כהורים יש יכולת לחזק את החוסן של ילדינו ואת יכולתם לעבור את התקופה הקשה יחד ולצאת ממנה מחוזקים.

בברכת בריאות שלימה,
 "והסירותי מחלה מקרבך"