

קורו – מה? ...

אני מוטי, ואני מתמודד!

שלום לכם ילדים יקרים. קוראים לי מוטי, ורציתי לשתף אתכם בחוויות ותובנות משלי מימי הקורונה.

לפני כמה ימים הייתי נורא משועמם בבית (מי היה מאמין שכל כך אתגעגע לחיידר...). תוך כדי השיעמום, התחלתי לחשוב ולהתעמק במצב ההזוי אליו נקלענו. נזכרתי בעדכונים השוטפים מכל הימים האחרונים. הקשבתי שוב בדמיוני ליוסי חברי הטוב, שרק לפני כמה ימים דיווח לי בהתרגשות שהמצב אולי יתמשך מלא מלא זמן.

ראיתי את עצמי שוכב על מיטתי בלילה ושומע במתח שיחת-לחישות בין אבא ואמא. שיחה שהתנהלה בערך כך:

אבא: אני לא יודע מה יהיה, יש לי כמה חברים שיצאו לחופשה כפויה ממקום עבודתם, מקווה מאוד שלנו זה לא יקרה.

אמא: צריך להתפלל המון, אני כבר משתגעת עם הילדים כל היום.

אבא: כן ובדיוק עכשיו שמעתי על עוד אחד שנדבק לא עלינו.

אמא: אוי, ירחם השם!

כל הקולות, השיחות והחדשות התערבבו לי במוח בבלבול. התחלתי לרעוד, הלב שלי דפק חזק ומהר וחשתי שידיי רטובות מזיעה קרה כזאת.

רציתי לרוץ לאמא ולשתף אותה, אבל היא הייתה עסוקה עם התינוקת שצרחתה, וגם התביישתי קצת ולא ידעתי מה בדיוק לומר לה...

בצר לי מצאתי את עצמי מחייג למספר טלפון מוכר, ומתוך הערפל בו אני נמצא לפתע אני שומע את קולו של הרב'ה, איתו יש לי חיבור מיוחד.

כשקלטתי למי חייגתי התחלתי לגמגם שלא בדיוק חשבתי למי אני מתקשר.

אולם, הרב'ה הבין מהר מאוד מה עובר עלי ומדוע התקשרתי אליו 'בטעות'...

הרב'ה דובב אותי לדבר על כל פחדיי, ואני התחלתי לספר לו על מערבולת החושים בה אני נמצא.

בשלב מסוים אפילו פרצתי בבכי וסיפרתי, כי אני פוחד מאוד שמא אדבק חלילה בנגיף המעצבן והמפחיד הזה...

למרבה פליאתי, לא הרגשתי מבוכה והרב'ה אף עודד אותי לבכות, כי הוא טען שהבכי משחרר וזה עושה טוב על הלב... ואכן, תוך זמן קצר נרגעתי קצת והקשבתי לרב'ה, שתוך כדי הבעת הבנה והזדהות התחיל להסביר לי קצת 'מה הולך' ועשה לי סדר בראש.

ולכן חשבתי שכדאי לכם מאוד להקשיב למה שהרב'ה אמר לי, כי לדעתי זה יכול לעזור גם לכם מאוד. אבל כדי שיהיה לכם חשק לקרוא, אכתוב רק את סיכום דבריו, כדי שגם אתם – חברי היקרים – תוכלו לקרוא, להפנים וליישם!

ראשית הוא אמר כך: כשילד (או מבוגר) מרגיש פחד או חרדה משהו, כדי מאוד שהוא ישתף אדם הקרוב ללבו – בין אם זה אבא או אמא, ובין אם זה רב'ה. אין מה להתבייש בזה. אמנם בתחילה אולי יש מבוכה, אך לאט לאט זה עובר.

הרב'ה הדגיש בפני, שעל ידי שאנו משתפים מבוגר בפחד ובחשש שיש לנו, אנו מרוויחים פעמיים: **1.** שיש מישהו שמבין אותנו ומשתתף בלחץ ובעול שיש לנו מכך (בדיוק כמו שקל יותר לשני אנשים לסחוב ביחד שקית כבדה, מאשר לסחוב לבד...). **2.** סביר להניח שנרוויח עצה טובה מהמבוגר אותו אנו משתפים.

עוד נקודה חשובה שלא ידעתי לי הרב'ה:

צריך להבדיל בין תחושת **פחד** לתחושת **חרדה**, כי עצם הידיעה וההבנה מה זה 'פחד' ומהי 'חרדה' כבר יכולה לעזור לנו מאוד.

ולמשל: החבר של אבא שלי קנה לאחרונה רכב מאוד יקר (אבא אמר שזה עלה לו כמעט במחיר כל הדירה שלנו!), ובאמצע הלילה הוא התעורר לקולות האזעקה שבקעו מחיישני הרכב. האיש זינק ממיטתו ורץ מהר להבריח את הגנב, אך לתדהמתו הוא הבחין בחתולה קטנה החומקת מהמקום... או אז הוא הבין כמה משוכללת ורגישה היא מערכת האזעקה השומרת על הרכב היקר, עד כדי כך שהיא מזעיקה אותו אפילו כשרק חתולה נתקלת בה...

ולענייננו – הסביר הרב'ה, כי המערכת שברא לנו השם יתברך במוח שנקראת 'פחד', עובדת בצורה מאד רגישה כדי להגן עלינו מדברים מסוכנים (למשל, כשאני נמצא סמוך לכביש ורכב מתקרב במהירות, אז המערכת במוח מזהירה אותי מיד ואני יודע להתרחק מהסכנה). אבל מפני שהאדם הוא יצור כל כך חשוב ויקר, המערכת לפעמים מזהירה אותנו בצורה מוקצנת אפילו מדברים שאין צורך לפחד מהם, ולמנגנון זה קוראים 'חרדה'. וככל שאנו מודעים לכך אנו יודעים להבדיל בין 'פחד' אמיתי ולהתעלם מה'חרדה' המוקצנת שהיא לא אמתית בעליל.

ענין חשוב נוסף חידד לי הרב'ה, שחשוב מאוד לזכור להתפלל להשם על כך, ולבקש ממנו שכולנו נהיה בריאים ושנחזור בהקדם ממש לחיי השגרה האהובים עלינו, ושכבר נזכה בקרוב ממש לגאולה השלימה.

אחרי שיחה מרגיעה זו נפרד ממני הרב'ה לשלום, ולמחרת היום הוא התקשר שוב לדרוש בשלומי, ובין השאר הוסיף לי עוד כמה נקודות נחוצות לימים אלו:

1. הוא עודד אותי לשאול כל שאלה שיש לי בעניין הקורונה, גם שאלות מוזרות ומצחיקות, כי חשוב שאדע מה קורה.
 2. כן הוא המליץ לי לא להקשיב לחדשות ולקרוא ידיעות בענין זה, כיון שזה גורם ללחץ מיותר ולבלבול. אלא כדאי להתעדכן על ידי אחד ההורים.
 3. עוד עודד אותי הרב'ה לפעול בדיוק לפי ההנחיות וכללי הזהירות: לשמור על נקיין, לשטוף ידיים עם סבון, לא לצאת מהבית וכו' (זה נקרא 'חובת השתדלות'). אך מצד שני – לא להתעסק עם זה כל הזמן. הוא אמר שמי שמתעסק בדברים הללו יותר מדי התנהגותו נקראת 'כפייתיות'.
 4. יש לזכור, כי 'השתדלות' זו חובה, והיא אינה סותרת את האמונה בה'. אבל יחד עם זאת, אסור לשכוח לרגע שאנו בוטחים בה' הטוב שהוא מגן עלינו כל הזמן, וכל מה שהוא עושה הוא מחשב לטובתנו! כמו כן, אנחנו הילדים לא צריכים לדאוג כלל על ענין הפרנסה, ודאגה זו אנחנו יכולים להשאיר להורים שלנו, שבעז"ה יסתדרו גם בלי הדאגה שלנו... והעיקר הוא שנשתדל כמה שיותר להיות שמחים בימים אלו, כי בכך אנו מבטאת את הבטחון החזק שיש לנו בה', ויש בכך סגולה לבטל גזרות קשות.
 5. לסיום העביר לי הרב'ה מידע של מחקרים שונים, לפיהם ילדים הכי פחות ניזוקים מהנגיף. אך עדיין גם ילדים חייבים לשמור על הכללים, גם בשבילנו וגם כדי לשמור על אחרים.
- כמו כן הוא סיפר לי, שמי שנדבק חלילה מהנגיף, מרגיש בערך כמו שהרגשתי אני כשהיתה לי שפעת בחורף (חום, שיעול, כאב ראש) והוא לא נהיה נכה ופצוע...

לאחר כל השיחה סיכמתי לעצמי את כל הנקודות בכותרות קצרות:

1. דאגה בלב איש – ישיחנה. 2. מותר לפחד, אסור להיות ב'חרדה'! 3. לבקש מידע ממבוגרים. 4. לא להתעדכן ב"נייעס".
5. 'השתדלות': לשמור על ההנחיות. 6. לא להתעסק בזה הרבה. 7. לילדים יש סיכון מופחת. 8. בטחון בה' – להיות בשמחה!

ואני חייב לשתף אתכם חברים יקרים, כי לאחר ששיננתי את כל זה אני מרגיש הרבה יותר רגוע, ברוך השם!

אז כן, אני מוטי, ו- אני מתמודד יפה עם הקושי!

קורו- מה?? !!!

כתב: המחנך ר' הלל פולק