



## להורים בימי הקורונה

- ❖ **זכור ונזכיר**, אנחנו ההורים לא מושלמים אבל **'טובים מספיק'**! אנחנו לא יכולים לעשות הכל, אבל אנחנו יכולים לעשות את הכי טוב שאנחנו יכולים וזה **המון!!!**
- ❖ נכיר בכך שזוהי תקופה קשה, לא מוכרת ולא שגרתית.
- ❖ תקופה שמעלה בנו ההורים תסכול, כעס, שעמום, דאגה, חרדה. בואו נזכור **שרגשות הינם זמניים, חולפים ומשתנים.**
- ❖ נזכור להאט קצב התגובה שלנו, לספור עד 10, לקחת נשימה, להתחבר לרגש שעולה, לחשוב בהגיון ורק אז להגיב.
- ❖ **ולזכור!** הכל יירגע כשאנחנו נצליח להגיב בשליטה.
- ❖ **תגובה מקדמת (בשליטה)-**
  - **מתן תוקף** למה שהילד עושה/אומר- לתת מילים לנעשה, לרגש של הילד ('אתם כועסים בגלל שלט של טלוויזיה')
  - **לשים גבול להתנהגות לא מקובלת**- מה מותר ומה אסור. ('אתם יודעים שאתם יכולים לכעוס ולריב, לא יכולים להרביץ!')
  - **אמירה חיובית** ('אתם יודעים שאתם יכולים להסתדר', כבר רבתם והשלמתם מלא פעמים')
- ❖ **ריבים בין אחים-**
  - לא להיבהל! (דמיינו שהרעש מהסלון הוא רעש של השתוללות כייפית ולא ריב).
  - לא להיות שופט (לא לקחת צד).
  - לא להיות המנהל של ריב האחים.
  - לא להיות 'קהל'- זכרו שריבים בין אחים הם כמו הפגנה קטנה (או גדולה), אתם מצלמות התקשורת, ברגע שנכנסתם הם מתחילים להבעיר צמיגים בעיקר לכבודכם. חסכו לעצמכם ולהם את הסיקור המיותר.
- **מה כן לעשות?** (רק במידה והילדים פונים אלינו ההורים)
  - נקשיב להם, נבין אותם(נאמר "זה באמת מאוד מעליב/לא נעים"), נחבק, נסמוך, נאמין בהם, נחזיר לילדים לפתור את הדברים.
  - נזכור שהכל יירגע כשאנחנו נגיב בשליטה!!!
  - נכין **פינת ה'פה והאוזן'**- פינת תקשורת בה הילדים יושבים מדברים, מקשיבים ופותרים את הריבים ביניהם (או בתיווך בלבד, לתרגל שוב ושוב) כך ילמדו להסתדר לבד.

- **פינת בידוד ולא מקורונה** - פינה שקטה למי שרוצה שקט, פסק זמן מבני המשפחה. זמן פרטי לעצמי (גם לילד וגם להורה).
- אנחנו לא בשגרה, ולכן ביציאה משגרה יש **הנחות/שינויים** בכללי הבית, לפי שיקול הדעת, **וזה בסדר!** (לדוגמא: קצת יותר שעות מסך...)
- **נפרגן ונאמר מילים טובות**, כשהילדים מסתדרים וביחסים טובים - **חשוב, חשוב, חשוב!**
- ❖ **נהיה סובלניים אחד כלפי השני** ( נקבל שאנו שונים-שלכל אחד מבני המשפחה דעה משלו, מחשבה משלו, רצון משלו, תגובה משלו, דרך התמודדות משלו, והיא שונה משלי, וזה לגמרי בסדר!!!) כך פחות נכעס, פחות נאשים, פחות נבקר ויותר נקבל אחד את השני **בכבוד!!!**
- ❖ **לא להתבייש! לבקש ולקבל עזרה**, ממלא בכוחות וממלא באנרגיות חיוביות.
- ❖ **להיעזר ולהתייעץ** עם אנשי מקצוע שמכירים את ילדינו בימי השגרה, בטח יש להם רעיונות להתמודדויות הקטנות ביותר של ילדינו.
- ❖ **לשתף** את כל בני המשפחה במטלות הבית ובטיפול באחים.
- ❖ **לעודד** כל אחד מבני הבית להשתמש בכוחות שלו ובדרכי ההרגעה שהוא מכיר שעוזרות לו.
- ❖ **מתן בחירה** - ככל שתשתפו את ילדכם במטלות הבית, תתנו להם תפקידים בבית, אפשרו להם בחירה, תחת המגבלות והכללים של המשפחה, כך תזכו **בשיתוף פעולה** מהילדים ותעבירו להם תחושת **מסוגלות ובטחון**.
- ❖ **זכרו!** בידים הבחירה והיכולת להשפיע מה יהיה **מצב הרוח המשפחתי**, אמונה חיובית זו מגשימה את עצמה **ומדבקת!!**
- ❖ **התקשורת המשפחתית** -
- קיימו **שיחות משפחתיות** - שתפו את הילדים במחשבות שלכם ברעיונות שלכם, שמעו את הרעיונות שלהם לפעילויות, לאווירה המשפחתית, ככל שיהיו מעורבים כך ישתפו פעולה, והמשפחה תהיה 'צוות מנצח' (הומור, צחוקים, חיבוקים, נישוקים .... רעיונות מגניבים ויצירתיים -זה הזמן!!)
- קיימו עם הילדים **"שיחות שוקו"** - שיחה אישית על דברים שמטרידים אותם או שלא, הקשיבו, הבינו, תנו מקום לרגשותיהם ועזרו להם. (הומור, צחוקים, חיבוקים, נישוקים .... זה הזמן!!)

## ❖ שאלות קשות-

'האם סבא וסבתא ואתם תמותו?', 'מתי כל זה יגמר כבר?'  
איך נכון להגיב?

האמת הפשוטה יכולה להרגיע וזו צריכה להיות מנוסחת  
באופטימיות ובהתאם לגיל הילד. כשיש לסיפור התחלה, אמצע  
וסוף.

כשאנו מספרים לילד את האמת הילד מרגיש שהוא מספיק חשוב  
בכדי שיחלקו אתו, ושסומכים עליו שהוא יכול להתמודד. זה נותן  
לו המון כוח ובטחון.

• שמרו על קשר עם סבא וסבתא, בני המשפחה המורחבת וחברים,  
דרך שיחות טלפון, שיחות וידאו, הכנת מכתבים, ציורים, סרטונים.

❖ **אמא ואבא-זוגיות**- מצאו זמן לקרבה זוגית, אינטימיות, חיבוק, מגע,

מבט, ענין, ואכפתיות. **בני הזוג שותפים** לקושי, ביחד העומס  
מתחלק, **היו מתואמים** מול הילדים, זה נותן לילדינו בטחון ופחות  
בלבול ואי ודאות.

קחו **פסקי זמן אישיים** כל אחד עם עצמו, להטעין כוחות ומשאבים.

❖ **שליטה במחשבות**- בתקופה בה תחושת השליטה נלקחת מאתנו, וגם

מילדנו, ויש יותר מחשבות המטרידות אותנו גורמות לנו לבלבול,

לדאגה ולפחד, **נזכור** שיש לנו בחירה ויכולת שליטה במחשבות

שעולות, ננסה לחשוב יותר חיובי, להתמקד בדברים קטנים וטובים

(**קולות הציפורים... הפריחה שמופיעה בכל פינה...הכרת תודה על**

מה שיש... ) זאת ההזדמנות ללמוד לשחרר אותן ולהיות בריאים.

**חבקו, תנשמו, דמיינו ועשו דברים שנעימים לכם וגורמים לכם**

**לחייך.**

החיוך הוא המסנן (הפילטר) הטוב ביותר של הגוף שלנו מפני

וירוס הקורונה.

**חייכו הרבה (זה מדבק!!!)**



לכל שאלה, התייעצות והדרכה, נשמח לעזור.

שירות הסוציאלי המכון להתפתחות הילד טל'-08-6745210

כתבה וערכה: רות שחם עו"ס המכון.