



## מועצה מקומית קרני שומרון שרות פסיכולוגי חינוכי 09-7929140

19/03/2020  
כ"ג אדר תש"פ

הורים ואנשים יקרים!

עד עכשיו קיבלתם המון "טיפים" ועצות על איך לטפל בילדים שלכם במצב הלא שגרתי שנוצר עקב וירוס קורונה. במכתב הנוכחי אנחנו רוצים להתייחס אליכם כאנשים ובני אדם ולא רק כהורים.

אתם, שנושאים בנטל ההורי הכבד מתמיד, לא במיטבכם באופן אישי, מה שלומכם?

האם אתם מתקשים לעכל את המציאות החדשה? חווים חשש מול חוסר וודאות? מוטרדים מהשגרה המבורכת שהשתבשה? האם החרדה הבריאותית מציפה? או שאצלכם זו בעיקר החרדה התעסוקתית והכלכלית? האם הבדידות בתנאי הסגר מכרסמת? האם הדחיסות המשפחתית מחרפנת? האם אתם מאוכזבים מכן הזוג, שהורגלתם לספוג ממנו ביטחון, נעשה שקוע בעצמו ודאגותיו בדיוק כשאתם הכי זקוקים לו?

האם אתם מתבוננים בילדכם וליבכם נחמץ? מבינים שעליכם לשדר ביטחון, אופטימיות, להיות סבלניים, יוזמתיים, מלאי תושייה, ולהגן עליהם מפני הדאגות שלכם – מבינים את זה "בשכל", אך לא לגמרי בטוחים שמסוגלים להתנהג בהתאם?

**אוקי – אז קודם כל ברוכים הבאים, התקבלתם ל "מועדון ההורים במשבר הקורונה".**

אז איך לצאת ממעגל המחשבות והדאגות למעגל חיובי?  
בעזרת **משמעות!!!** מחקרים מלמדים שהמקור העמוק ביותר לחיות ולסיפוק נובע ממשמעות. **בהורות יש פוטנציאל למשמעות אדירה.** נכון, זה קשה, בעיקר בהתחלה, אך אם לא נכנעים למחשבה: "אני לא מסוגל" או "איך אפשר לדרוש את זה ממני במצבי?" - מגלים ש"זה" נותן כוחות, ומסתבר ש"ועוד איך אני מסוגל". כל שיש לעשות זה להשקיע בהורות כדי לחזק את האדם שאתה, ולהשקיע בעצמך כאדם כדי לחזק את ההורות.

כמה טיפים לחזק את התהליך:

1. **דיבור עצמי** זה יופי של כלי. לשקול את המשפטים הבאים:

- "העשייה ההורית גובה ממני כוחות בהתחלה, אך היא תחזק אותי בהמשך" = **סיפוק**.
- הילדים שלי מתבוננים בי, יש לי הזדמנות לתת להם שיעור לחיים בהתמודדות עם משברים" = **מתנה**.
- "זה בסדר להרגיש רע בפנים, ולשדר אופטימיות בחוץ, לא השתגעתי, זו לא הצגה ואל דאגה אני לא אקרוס ולא אשתגע." = **בריאות**.
- עדיף לצפות בעיות מראש וליזום לפני שהבעיה כבר בעיצומה. למשל, ליזום פעולות לפני שהמריבות והבכי פורצים = **פרקטיקה**.
- "אני הולך לנצל את המצב שנכפה עלי – כהזדמנות להשקעה בילדי". נצא מהמשבר מחוזקי קשר וגדולים = **עוצמה**.

2. **השקעה במשמעות אישית:** לעשות דברים (בתוך ולמרות העומס) שמזמן רציתי לעשות ולא הספקתי, כגון:

- כתיבה.
- צפייה בסדרה תיעודית שלא הגעתי אליה בשגרה.
- ספורט מותאם למצב.
- עיצוב אלבומי תמונות.
- בישול/אפייה ושאר מיומנויות.
- סידור מסמכים ומגירות.

3. להגדיר מראש ולפנות באסרטיביות זמנים מתאימים **להפוגה אישית:**

- מרפסת זוגית או אישית – עם קפה ומאפה!
- ספר מענג.
- סדרה כיפית.
- אוכל מפנק.

4. **לחזק זה מחזק:** דאגה ליקרים לכם: משפחה רחבה, חברים במשבר – וחיזוקם.

5. **שיתוף והיתמכות – לשפוך, לבכות, לקטר לפחד! לא לאוזני הילדים!**

- עם בן/בת זוג אם פנוי.
- אח או חבר טובה.
- פורומים באינטרנט.
- השירות הפסיכולוגי החינוכי

הורים אנושיים ויקרים, חיבוק גדול ומחזק! אתכם ושלכם תמיד ובעיקר בתקופה מאתגרת זו,

צוות השירות הפסיכולוגי חינוכי קרני שומרון.

למעוניינים להתייעץ, לשתף ולהיתמך בשיחה טלפונית עם צוות השירות הפסיכולוגי, יש לשלוח הודעת ווטסאפ לנייד של:

דבי: 0526162418

רחל: 0506715784

להשאיר פרטים ראשוניים  
ונחזור אליכם בהקדם.