



## שירות פסיכולוגי חינוכי

"להתחיל מהתחלה" - נוכחות משפחתית חיובית בסגר באין מסגרות חינוכיות

אח חוטרף לאחותו את המשחק שבו שיחקה. האחות עצמה בחרה את המשחק הזה, משום מה לאחר שראתה שאחיה התכוון לשחק בו. האחות בוכה בקול גדול, ואחיה בתגובה מכה אותה... אמא (או אבא) בדיוק מנסה להתחבר לאתר למידה מרחוק, ויש לה על הראש לבשל (האוכל נגמר מהר כל כך, כשכולם בבית!) ומנקרת המחשבה שגם האופק הכלכלי מאפיר. האח רודף אחרי אחותו הנמלטת בריצה לעבר אמא, תוך האשמות וצרחות הדדיות. היא נזכרת בהוריה ובחשש לבריאותם. הסבלנות שלה הולכת ויורדת, והיא מרגישה את המתח גואה בתוך חלל הבטן... אז להתעצבן או לא להתעצבן? ומתי כבר יחזרו המסגרות החינוכיות?

מגיפת הקורונה מביאה איתה הזדמנות לנוכחות משפחתית אוהבת ומשותפת אך גם מביאה איתה סיכון פסיכולוגי, בנוסף לסיכון הבריאותי, של צמידות אינטנסיבית זה לזה וריחוק מאחרים. הדבר יכול להביא את המשפחה לתחושה של סיר לחץ הכולל כעסים, מתחים וחששות בין הורים לילדים, וגם בין בני הזוג. איך עושים את זה? כל משפחה מושפעת ומגיבה אחרת, ולכן גם צריך למצוא את הדרך היחודית של המשפחה להתמודד עם המצב. כאן נציע:

### הובלה הורית

### תקשורת חיובית

### להתחיל מהתחלה.

הנה:

עלינו לדאוג לעצמנו ולמצוא דרכים לתת לעצמנו כוחות, וככל שנדאג לעצמנו ונשמור על עצמנו, הדבר מועיל לכלל המשפחה, ועל כך נרחיב בפעם הבאה. כלפי הילדים, מועיל מאד להיות בעמדת הובלה הורית. פירוש הדבר הוא לקבוע ולעצב את סדר היום ולא לתת לדברים להתנהל בחופשיות מוגזמת (תלוי באופי המשפחה). מומלץ לקבוע שגרה קבועה (ולסלוח לעצמנו כאשר היא מופרת), המסייעת לילדים להתמצא ולהרגיש בטוחים. בזמנים שנראים 'מתים', מומלץ ליזום פעילות משחק או פעילות אחרת, והדבר מונע שעמום המוביל לעימות. כאשר אינכם פנויים לנהל את סדר היום בבית, וזה קורה, כדאי להזכיר לילדים מה מצופה מהם ומה הם יכולים לבחור כדי להעסיק את עצמם. אין פירוש הדבר שתפקידנו כהורים לדאוג לילדינו לשעשוע מתמיד, אלא לכוון אותם להעסיק את עצמם ולהצטרף כשמתאים.



קביעת שגרה וסדר יום צפוי מסייעים מאד במיוחד בימי משבר (מוזמנים לקרוא שוב את [המלצות השפ"ח לימי קורונה](#)). משימות קבועות מסייעות לילדים להבין למה הם יכולים לצפות. כאשר המשימות כרוכות בעזרה לאחר, תרומתן לרווחה הרגשית גבוהה (למשל, להכין אלבום לאדם בודד). הורים רבים מכניסים לסדר היום פעילויות קבועות מהנות (ולא רק מטלות והתארגנות), כמו ריקוד, ציור ועוד. כך מפתחים את השמחה והיצירתיות, מעבר להחזקת שגרה.

ועתה לתקשורת בתוך הבית. המצב הנוכחי בו כל המשפחה יחד, יוצר לא פעם קונפליקטים ומריבות. זה בריא ונורמלי, זה חלק מהחיים וזה קורה כנראה גם אצל השכנים. אין טעם לצפות מבני הבית לשלווה מוחלטת, או להקפיד עליהם יותר מדי. כאשר מתפתח עימות במשפחה, הדבר אינו מעיד על כשלון. במקום זאת, ניתן להסיט את השיח ולכוון [לתקשורת חיובית](#). לתת מחמאה, לשחק יחד, לרכך באמצעות הומור טוב, להזמין לפעילות משותפת ברוח טובה. על פי הגיל והמתאים לילד, טוב להזכיר לו את מעשיו הטובים שבזמנו היו כמה מהם במהלך היום. הנזיפות וההערות ימתינו לאחר כך. אם אתם סבורים שעליכם להעיר בכל זאת למישהו מבני המשפחה או להתייחס להתנהגותו, לפעמים עדיף [להכות בברזל בעודו קב](#), כלומר להתאפק ולדבר איתו על זה מאוחר יותר, בנחת ובפרטיות. רבים מגלים שבדרך זאת, הסמכות מתחזקת וההערות דוקא מתקבלות, ואילו כעסים, עונשים ואיומים - מתמעטים. כאשר האווירה משתפרת, לרוב מוטב שלא להזכיר לילד את מעשיו השליליים (גם אם הכעס כלפיו עדיין טרי), אלא לאפשר לו [להתחיל מהתחלה](#) ולהצטרף מחדש לפעילות המשפחתית. כאשר אנחנו ההורים שוגים או מתעצבנים יתר על המידה, טוב לתת גם לעצמנו להתחיל מהתחלה. טעינו? לא נורא. אפשר להודות בטעות בפני עצמנו, להתאושש ולחזור להובלה הורית ותקשורת חיובית.

לסיכום, זמן כה אינטנסיבי עם המשפחה כרוך אצל רבים ברגשות מעורבים: שמחה בקרבה ובהזדמנות לעשות דברים יחד, אבל גם תסכול ממה שלא הולך כפי שתוכנן. ובמבט מחודש, העקרונות המוצגים כאן באופן כללי נכונים גם לימי שגרה, ויכולים לסייע להורות מובילה לתקשורת חיובית.

בברכת בריאות וימים טובים, מוזמנים לפנות אלינו!

צוות השפ"ח.

מענה רגשי לילדים בוואטסאפ: 054-8261623



הקו החם ליעוץ ולתמיכה: 09-7778019