

**אנשים - בתפקיד הורים - יקרים!**

כמה רגעים מזמנכם והפעם אתם – לא ילדיכם ולא ההורות שלכם – הנשים והגברים שאתם. אתם, שבימים האחרונים ניצבים ברעד מתחת לתפקיד ההורי, לא במיטבכם באופן אישי ואיכשהו נושאים בנטל ההורי הכבד מתמיד, מה שלומכם?

האם אתם מופתעים מהמציאות ההישרדותית, שכאילו לקוחה מדפים בספרי ההיסטוריה, שטופחת על פנינו? האם אתם חווים חשש למול חוסר הוודאות? האם אתם מצטערים על השגרה 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 מן הזוג שהורגלתם לספוג ממנו ביטחון - שנעשה מרוחק, שקוע בעצמו ומנוכר בדיוק כשאתם הכי זקוקים לו?

האם אתם מתבוננים בילדיכם וליבכם נחמץ, מבינים שעליכם לשדר ביטחון, אופטימיות, להיות סבלניים, יוזמתיים, מלאי תושייה, לעטוף עצמכם במעטה הורי ולחסוך מהם חשיפה למצבכם האישי, (ולפעמים הזוגי) – מבינים, אך לגמרי לא בטוחים שמסוגלים?

אוקי, אז קודם כל ברוכים הבאים, התקבלתם ל"מועדון ההורים במשבר (הקורונה)".

כמה מילים על הפסיכולוגיה של ההורה בשגרה ובחרום:

באופן טבעי, אך לא ממש מודע, הורים מחזיקים מתח פנימי מתמשך בין היותם בני אדם בעלי רגשות וצרכים אנושיים לבין היותם בתפקיד הורי - תפקיד אחראי, שלא תמיד מתחשב באדם הנושא אותו על כתפיו ובליבו. במצבי חיים קשים, המתח הפנימי הזה מגיע לשיאו והאדם לא תמיד בטוח שהוא מסוגל לשאת בנטל. באופן טבעי האדם המעורער מתקשה לתפקד כהורה, והכשל ההורי מעורר אשמה ומערער עוד יותר את האדם. לופ שלילי, קשה, כואב ומתסכל.

והנה החידוש: ניתן לשנות כיוון ולהניע לופ חיובי. איך? **בעזרת משמעות**. נכון, נדרש מאתנו שינוי חשיבה: החיים בעידן השפע עטפו אותנו בהנאות זמינות וחשבנו ששם מקור האושר. טעות. 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 מסוגלת" 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:

1. **דיבור עצמי** זה יופי של כלי. מומלץ 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 שמחה בחוץ, לא השתגעתי, זו לא הצגה ואל דאגה אני לא אקרוס, ואפילו יש סיכוי שהשמחה תחלחל פנימה". **בריאות**.
  - "עם ילדים תמיד עובדים פיזית ורגשית קשה, יותר קל כשניגשים באופן פראקטיבי ויוזם (לפני המריבות והבכי) מאשר באופן ריאקטיבי ונגרר (כשהמריבות והבכי בעיצומם)". **פרקטיקה**.
  - "אני הולכת/נצל את המצב הלא נעים שנכפה עלי – כהזדמנות להשקעה בילדיי. נצא מהמשבר מחוזקי קשר וגדולים". **עוצמה**.
2. **השקעה במשמעות אישית**: מומלץ לפנות בתוך הדחיסות המשפחתית בבית, זמנים (כולל ליליים) למשמעות אישית, כלומר, לעשות דברים שמזמן רציתי לעשות ולא הספקתי, כגון:
  - כתיבה.

- צפייה בסדרה תיעודית, שלא הגעתי אליה בזמנים של שגרה לוחצת.
- ספורט מותאם מצב.
- עיצוב אלבומי תמונות.
- בישול/אפייה מאתגרת 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 במעגלים רחבים יותר: משפחה רחבה, חברים במשבר - וחיזוקם.

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

- עם בן/בת הזוג אם פנוי (לא להתאכזב אם הוא עם יכולת הכלה לכל העולם חוץ מאליך, שמשקפת דאגות קרובות מידי).
- אחות ליבי או חברה טובה.
- קולגות.
- פורומים באינטרנט.
- השירות הפסיכולוגי חינוכי.

הורים אנושיים ויקרים, חיבוק גדול ומחזק!

אתכם ושלכם תמיד ובעיקר בתקופה מאתגרת זו,

כתבה: ירדנה גנץ, פסיכולוגית חינוכית.