

הורות בזמן בידוד ומחלה

הורות מטבעה מביאה עמה אתגרים חדשים ובלתי צפויים. כהורים, אנחנו יכולים לזכור רגעים משמעותיים בהם נדרשנו להתמודד עם מצבים שלא הכרנו עד כה: הפעם הראשונה שהחזקנו תינוק בוכה ולא ידענו איך לעזור לו, או הרגע שבו פעוט נחמד וממושמע לפתע אמר לנו "לא", וסרב לשמוע בקולנו. רגעים כאלה מחייבים אותנו לקחת נשימה עמוקה, לאסוף את הידע שיש לנו, ולעתים להתיעץ עם הורים או מכרים מנוסים מאיתנו.

הורות בתקופה האחרונה מחייבת אותנו להתמודד עם אתגר חדש, שלא הכרנו עד היום. נגזר עלינו לחיות במנותק מהמשפחה המורחבת ומהקהילה התומכת, ולהתמודד בתוך ארבע אמותינו.

יש משפחות, שאצלן הניתוק הוא דרמטי הרבה יותר. משפחות שנחשפו לחולה, או התמודדו עם בן משפחה חולה. משפחות אלה נדרשות לבידוד, ובמקרים מסויימים, אף נאלצות להיפרד מבני משפחה יקרים וחשובים היוצאים לאשפוז ולהשגחה מחוץ לבית.

ההתמודדות המשפחתית עם מצב זה היא מורכבת. אנו רגילים לחוות את עצמנו כשולטים במצב, ומקבלים החלטות לגבינו ולגבי משפחתנו באופן עצמאי. אך כאן, במעבר חד, מישהו אחר מחליט וקובע עבורנו, ואנו נדרשים להישמע להנחיות, גם כאשר אנחנו לא בטוחים שזהו המענה הטוב ביותר להתמודדות עם המחלה. ישנן משפחות הממתינות זמן רב לבדיקות, או לתוצאותיהן. חוסר הוודאות והקושי להיערך מעוררים רגשות של חוסר אונים, של כעס, ולעתים אף של חרדה וייאוש.

רגשות אחרים שעלולים להופיע קשורים במחשבות שלנו לגבי המצב. לעתים, כובד האחריות המוטל על כתפיו גורם לנו לחוש אשמה או בושה: האם היינו זהירים מספיק? האם שלא במתכוון גרמנו להדבקה או הפצה של הנגיף? לעתים האשמה כרוכה גם בקבלת החלטות לגבי הטיפול בילדים צעירים או בהורים מבוגרים. מי יכול לשמור עליהם כראוי במצב הנוכחי? אנו נדרשים לבחור בין השמירה על הבידוד ובין הצורך הטבעי להיות קרובים ליקרים לנו ולהגן עליהם בכל מצב.

כדי לפעול באופן הגיוני ולא להחמיר את המצב, חשוב שנזכיר לעצמנו את מה שאנו כבר זוכרים כשאנו במצבים מוכרים יותר: בכל מצב ישנם גורמים הניתנים לשליטה, וכאלה שאינם נשלטים על ידנו. אין ביכולתנו לשלוט בהתפרצות הנגיף, או בהנחיות החיצוניות. גם ברגשותינו, העולים באופן טבעי כתוצאה מהמצב, יכולתנו לשלוט מוגבלת ביותר. מה שאנו יכולים לשלוט בו הוא הבחירה, האם לאפשר למחשבות ולרגשות הקשים להשפיע על התנהגותנו ומצב רוחנו. נוכל לשאול את עצמנו: מה חשוב לנו ביותר בימים אלה? כיצד נשמור על מטרותינו וערכינו למרות התנאים הקשים. למשל, כיצד אנחנו יכולים לשמור על קשר עם יקירנו למרות המרחק? כיצד שבת או ליל הסדר יכולים להיות משמעותיים ומחזקים למרות שנחגוג אותם בצמצום ובדאגה לאחרים?

לכל אחד ישנם ערוצים שעוזרים לו לשמור על מצב הרוח והכוחות גם בזמנים קשים. יש הנעזרים באפשרות לשפוך את שיחם באוזניו של אדם קרוב, גם אם בטלפון, יש הנעזרים בעשייה אינטנסיבית כדי לחוש מועילים וחיוניים, ואחרים יעדיפו דווקא להרפות ו"לזרום" עם המנוחה וההפסקה שמתאפשרת כתוצאה מהמצב. יש מי שתפילה, או אמירת תהילים עוזרים להרגשתם הטובה. נשים לב- מה עוזר לנו? מה, או מי, יכול לחזק אותנו ולתת לנו כוחות? נסו לבדוק כיצד אתם עושים שימוש בידע הזה כדי להתחזק ולפעול בהתאם למה שחשוב לכם. אין ספק שמצב הרוח שלנו כהורים, והעברת המסר שהבחירה בידנו כיצד לנהוג למרות המגבלות, ישפיעו גם על מצב הרוח והבחירות של ילדינו.

בברכת והסירותי מחלה מקרבך,

תמיז כאן בשלילכם, השירות הפסיכולוגי החינוכי מודיעין עילית