



חיזוק הילדים

שלום הורים יקרים,

איך אפשר לחזק את הילדים שלנו ולאפשר להם להפיק את המירב מהזמן המשותף שלנו בבית? באופן מפתיע, הדרך שנעשה את זה תתחיל דווקא בנו, ההורים!

ההורים הם בעצם מנחי הדרך של הילדים. כמו שכתוב שדמות דיוקנו של יעקב אבינו עמדה מול יוסף בזמנים שהיה קשה לו. ולכן אנו ננסה לחשוב על רעיונות איך אנחנו ההורים יכולים למצוא שלוה וחיוניות לעצמנו, ומתוך כך הילדים בתורם יוכלו לשאוב מכך כוח ושלווה. מי מבינו שטס בעבר במטוס, מכיר את ההוראות של הדיילים קודם להמראה. הדיילים מנחים את הנוסעים, שבמקרה חירום ירדו מסיכות חמצן מהתקרה ועל הנוסעים לחבוש אותם, על פי ההוראות על ההורה לחבוש קודם כל את המסכה של עצמו, ורק אחרי שהוא מוודא שהוא במצב בטוח אז הוא יוכל להתפנות ולחבוש את המסכה לילד שיושב לידו. המסר הוא שבעצם אנחנו לא יכולים לעזור לילדינו קודם שאנו עוזרים לעצמנו..

איך איך לזשים את זה?
ניתן מספר עצות מעשיות:

"לא טוב היות האדם לבדו" - ראשית חשוב שנזכור שאנחנו לא באמת נמצאים לבד, ברוך השם יש היום טכנולוגיה שיכולה לעמוד לעזרנו, אנחנו יכולים להתקשר לאנשים שלא גרים איתנו בבית, להורים, לאחים ולאחיות או סתם לחברים. חשוב שנשתמש באפשרות הזו ונשוחח עם האנשים שקרובים לליבנו לפחות פעמיים ביום, הסיבה שזה כל כך חשוב היא כדי שלא נרגיש שהזמן לא עובר ושנחנו שבויים במין מעגל שלא נגמר, השיח עם אנשים מגוונים עוזר לנו לשבור קצת את השגרה בכך שאנו משנים קצת את המנגינה הקבועה של היום יום. וגם לא מרגישים כל כך לבד..

כשאנו מדברים עם אחרים או יכולים להוות עבורם אוזן קשבת, ובכך שאנו מחזקים אחרים או עצמנו באופן מופלא נוכל לשאוב כוחות ולהתחזק מתוך התחושה הזו שאנו מהווים משאב של כוח עבור האחר.

להקשיב לעצמנו - נכון שאנחנו מאוד עסוקים בימים האלה, היציאה החוצה מהבית מוגבלת, ובבית עצמו נמצאים כולם כל הזמן. אנחנו כהורים מנסים למצוא דרכים להעסיק את הילדים בכל שעות היום ולמלא את זמנם בתוכן, הן בתוכן רוחני והן במשחקים ובעיסוקים אחרים. ומצד שני חג הפסח הולך ומתקרב והחמץ דורש את ביעורו.. חשוב מאוד שנמצא לעצמנו זמן מה ביום שבו אנו עסוקים בעצמנו.. להקדיש את הזמן הזה לשיח בין ההורים, לעשות משהו פשוט כמו לשבת עם כוס קפה.. המטרה של הזמן הזה הוא לתת גם לעצמנו זמן רגוע, שממנו אנו נוכל לשאוב כוח ולהחזיק את האחרים בזמן שלהם בשאר שעות היום.

בימים רגילים אנו מוגדרים על ידי מספר תפקידים שונים, בבית אנחנו הורים ומשפחה, ובחוץ אנו לומדים או עובדים. הקדוש ברוך גלגל שכיום אנו נמצאים פחות זמן מחוץ לבית ויותר זמן בתוכו, חשוב שנקדיש את המחשבה לכך שכיום התפקיד שלנו כהורים ומשפחה פעיל יותר מימים אחרים. אנו בשירות הפסיכולוגי ממליצים להעסיק את עצמנו בשעת ההקשבה העצמית הזו בחשיבה איך אנו יכולים לרכוש מיומנויות טובות יותר בתפקידים הללו, בל נשכח שמלבד תפקידנו כהורים, יש לנו גם תפקיד כבעל ואישה, אולי כדאי שנחשוב יחד איך אנחנו יכולים לעזור לעצמנו בתקופה הזו ולחזק את התפקידים הנוספים שלנו.

מיקוד שינוי - במצב הנוכחי, אנו עלולים להיפגש עם תחושת חוסר אונים וחוויה שהמצב יוצא משליטה, וחשוב לנו להתמודד ולהבין את הדברים. כדי שנוכל לעשות זאת, חשוב שנדע למיין את ולהבין מה נמצא בידינו ומה לא. הדרך המומלצת למיין את הדברים היא על ידי חלוקה לדברים שאנו יכולים לשנות, ולדברים שאינם בידנו, ואנו לא יכולים לשנות. ננסה לחשוב יחד על חלוקה אפשרית. אנו פחות שולטים למשל על:

- דברים שאחרים עושים או לא עושים.
- ניבוי העתיד של מה שעשוי או עלול לקרות.
- מצד שני, בידנו לשנות את הדברים הבאים (בסייעתא דשמיא כמובן):
- להימנע משמיעה מיותרת ומלחיצה של החדשות.
- למצוא פעילויות משותפות של המשפחה.
- עבודה על המידות שלנו.
- היכולת לבחור בגישה חיובית שמוצאת את ההיבט הטוב שבכל דבר.
- אחרי שנצליח למיין את האתגרים מה בידנו ומה ביד אחרים, אנו ממליצים להתמקד בדברים שבידנו ולנסות לעבוד עליהם. כאשר נצליח לראות שאנו מתמקדים בדברים שאנו יכולים לשנות, אנו נרגיש סיפוק שיקרין ויתרום לבני הבית.

תמיד כאן בשבילכם, השירות הפסיכולוגי החינוכי מודיעין עילית