



התמודדות הורית בתקופת קורונה עם ילדים עם צרכים מיוחדים

בימים אלה אנו נמצאים במציאות חדשה בגלל התפשטות נגיף הקורונה. אנחנו נדרשים להתמודד עם רמה גבוהה של אי-ודאות ועם שינויים רבים.

במציאות החדשה כל הילדים נמצאים בבית, גם הילדים המיוחדים. וזה דורש מאתנו היערכות, אחריות והתמודדות עם מטלות שונות מהשגרה הרגילה.

הילדים המיוחדים שלנו חווים גם הם את המציאות המוזרה והמורכבת ומושפעים מהחוויה ומהמסרים שהם שומעים בבית ובסביבה. השגרה השתנתה גם עבורם, הם לא הולכים לגן או לבית-הספר, ונשארים בבית עם כל המשפחה כבר זמן רב. הם רואים אותנו בהתנהלות היום-יומית שלנו, ומקשיבים לנו מדברים. מבלי שאנו שמים לב, אנו אומרים ועושים לידם דברים שהם לא לגמרי מבינים והם מבינים את המציאות בדרך שלהם. גם ילדים שאינם יכולים לבטא עצמם במילים - מרגישים את הדברים האלו. גם הילדים שאינם מסוגלים להבין במה מדובר - מושפעים מהמצב בבית, ממצב הרוח של בני המשפחה ואולי גם מתגעגעים לגן, לבית הספר, לחברים, למורות ולפעילויות שהיו להם שם.

חשבנו על מספר דגשים חשובים בהתמודדות של הילדים עם הצרכים המיוחדים, ובהתמודדות שלכם:

תמיד חשוב שהורים ייקחו זמן לעצמם, על מנת לחדש כוחות. בימים האלה ההמלצה חשובה מתמיד. בימי שגרה אנחנו רגילים להיעזר במשפחה המורחבת או במתנדבים/חונכים, אך עכשיו האפשרויות מוגבלות יותר. חשוב לזכור שגם מספר דקות ביום יכולות להיות משמעותיות ולשפר את ההרגשה: לשתות קפה ביחד, לצאת יחד למרפסת.

הורים יקרים, אתם זקוקים למילוי מצברים על מנת לשמור על הכוחות שלכם! הורה רגוע משדר לילד שגם הוא יכול להיות רגוע. והילדים שלנו כ-ו-ל-ם קולטים את המצב הרוח שלנו.

מספר נקודות חשובות בהתמודדות עם ילדים עם צרכים מיוחדים:

1. חשוב לשוחח עם הילדים על המצב ולהסביר להם מה קורה סביבם בשפה שהם מבינים. לפעמים הילדים זקוקים להסבר שוב ושוב: ה"קורונה" היא וירוס קטן קטן שעושה את האנשים חולים, מצוננים ומשתעלים. רוב האנשים עוברים את המחלה ומחלימים ב"ה בלי בעיה, אבל יש מעט אנשים שנעשים מאד מאד חולים ועלולים להיפגע. כדי שאנשים לא יפגעו, כ-ו-ל-ם נשארים עכשיו בבית. לא הולכים לבית-ספר, לא הולכים לכולל, לא הולכים לבית-הכנסת. אנחנו בבית, מנקים לפסח ואת ליל הסדר נעשה בבית רק אנחנו, כדי לשמור על הבריאות. זה יהיה לנו נחמד מאד!

2. אמנם אי אפשר ללכת לבית הספר, אך ניתן לשוחח עם הגנות והמורות בטלפון. יתכן שיש קו טלפון שניתן להקשיב בו, לשיעור שהגנת או המורה מעבירה, או להודעות שלה, או פשוט לשמוע את קולה. הגנות והמורות ישמחו גם לשוחח עם הילדים ישירות, גם אם הילד אינו מדבר - הגנת והמורה תדבר והוא ישמע את קולה וזה ישמח אותו וירגיע.

3. הומור, בדיחות וצחוק יכולים להרגיע, לשמח ולגייס כוחות התמודדות אצל כולם.

4. כל ילד מתמודד בצורה שונה עם מצבי לחץ ודחק. המצוקה שהילד מרגיש יכולה לבוא לידי ביטוי במספר ערוצים:

א. ביטוי רגשי ישיר: חלק מהילדים מביעים מצוקה באופן גלוי: בוכים יותר, כועסים יותר, או עצבניים יותר. חלק מהילדים מפנימים את רגשותיהם: מפחיתים בדיבור, נעשים מכונסים יותר, נמנעים, או חרדים.



ב. תסמינים גופניים: יש ילדים שמראים יותר תסמינים גופניים, כמו: קושי להירדם, חוסר תיאבון או יתר תיאבון, הרטבה לאחר גמילה, או כאבים גופניים.

ג. התנהגויות מוקצנות כגון התחצפות, הצקות, וערעור על הסמכות ההורית. זכרו – שבהתנהגותו, הילד מביע את המצוקה שלו.

אם אתם רואים סימן מסימני המצוקה שתוארו, דברו עם הילד שוב על המצב הנוכחי באופן מרגיע וברור. אפשרו לו לבטא את המצוקה שלו, אל תבטלו את הרגשתו. בדקו איתו מה יכול לעזור לו להירגע בתוך המצב המורכב הזה: נשימות עמוקות, לומר יחד פרק תהילים, מוסיקה שהילד אוהב, להתקשר לדמות אהובה ולשמוע אותה בטלפון.

5. שגרה היא דבר חשוב לכולנו ובמיוחד לילדים עם צרכים מיוחדים. במצב הנוכחי יצירת שגרה מתאימה היא הכרחית. מומלץ לבנות סדר יום שיכלול בתוכו את הפעולות היום-יומיות שאנחנו ממילא עושים: קמים בבוקר, מתלבשים, מתפללים, אוכלים, משימות לימודיות/הקשבה לשיעורים, טיפולים, מתנדבים, משחקים, ניקיון לפסח. סדר היום מהווה בסיס לפעילויות וכמובן שהוא גמיש. כל יום יתוכנן לפי מה שמתאים לכם. מומלץ לאפשר לילד להיות שותף בתכנון סדר היום במידת האפשר. כמו כן, רצוי שסדר היום יופיע בפני הילד באופן חזותי על דף גדול ושבין פעולה לפעולה יהיה תיווך לילד על המעבר.

6. חשוב לשמור על קשר חברתי לפי רמת המסוגלות של הילד - ילדים שיכולים לדבר בטלפון, יכולים להתקשר לחברים ולנהל שיחה קצרה, לשאול מה שלומם ולספר מה עשו היום, זו הזדמנות לתכנן עם הילד את השיחה וללמד אותו איך לנהל שיחה קצרה בטלפון עם חבר. מי שאינו מסוגל לדבר - אולי יכול להשתמש במייל כדי לשלוח מסר או תמונה לחבר, בתיווך ההורים.

7. תעסוקה עצמית - כדאי להכין רעיונות לתעסוקה אפשרית: משחק, יצירה, קריאה, פעילות גופנית, בישול, וכו' ניתן להתייעץ עם המורה או הגננת וכן עם הצוות הפרא-רפואי, לחשוב יחד על רעיונות אפשריים לתעסוקה עצמית ומענה לצרכים תחושתיים.

אין ספק שאתם כהורים כבר מנוסים בגידול הילד שלכם ובהבנת הצרכים שלו. לצד זאת, המציאות הנוכחית חדשה ומאתגרת לכולנו. לכן חשוב לנו, כשירות פסיכולוגי, להדגיש שלצד הרצון לעזור לילדינו לעבור את התקופה הזו באופן מיטבי, חשוב שתאפשרו גם לעצמכם לקבל את המצב השונה והמשונה כיום, ללא שיפוטיות כלפי עצמכם. כך תוכלו להתאים את עצמכם ולהיות יותר גמישים לצרכים שלכם ולצרכי המשפחה.

בברכת והסירותי מחלה מקרבך,

תאיר כהן שליכמן, השירות הפסיכולוגי החינוכי מודיעין עילית