



התמודדות בימי קורונה עם ילדים שהם אחים/אחיות לילד עם צרכים מיוחדים

כמו בימי שגרה, גם בימים אלה, הורים רבים מתמודדים עם ילדיהם עם הצרכים המיוחדים, שהם בעלי מאפיינים התנהגותיים ורגשיים ייחודיים.

הפעם נתייחס לאחים ולאחיות של הילדים המיוחדים, שכן הם שותפים חשובים בהתמודדות עם האתגרים בימים הרגילים ובימי הקורונה. בנוסף להתמודדותם של ילדינו אלו עם המצב הכללי החדש, הם צריכים להסתגל גם לשגרה בה הטיפול באח המיוחד הינו עיסוק מרכזי בבית.

לפני שנסקור בקצרה את האתגרים של האחים לילדים מיוחדים, חשוב לציין שלצד ההתמודדות יש היבטים חיוביים ויתרונות לגדול במשפחה שבה אחד האחים הינו עם צרכים מיוחדים.

מחקרים מעידים כי אחים במשפחות שבהם גדל ילד עם צרכים מיוחדים נוטים להיות אחראיים, בעלי ביטחון עצמי, עצמאיים, בוגרים ובעלי סבלנות, יותר מבני גילם אשר גדלו במשפחות רגילות. הם מגיבים באופן המתאים במצבים שהחיים מזמנים להם, מגלים רגישות למצוקות וקשיים של האחר, ומדווחים על תחושת קרבה ולכידות משפחתית חזקה יותר.

בימים אלה, כאשר ההורים פחות זמינים עקב משבר הקורונה והשלכותיו, חשיבות ועוצמת הקשר בין האחים נעשית משמעותית יותר ויותר. החברים לא בסביבה כדי לחלוק איתם חוויות, והחסר במסגרת ניכר ומשפיע על שחיקה של ההורים, ועשוי אף לצמצם את היכולת שלהם להוות מקור לתמיכה רגשית לילדי המשפחה. קשר האחים מאפשר באופן טבעי ביטוי של מגוון רגשות והתנהגויות, וקיימות אינטראקציות שונות הכוללות שותפות והדדיות, ויחד עם זאת גם מריבות וויכוחים. אלה נורמטיביים ומהווים חלק מהתפתחות תקינה של ילדים עם או בלי אחים עם צרכים מיוחדים. לעיתים יש לנו בתור הורים נטייה לגונן על הילד המיוחד לאור המצוקות שלו, ולצפות מבני הבית האחרים להתחשב באח המיוחד, ובמיוחד במקרים של לקות עם נכות פיזית קשה, הדורשת משנה זהירות מצד בני המשפחה. בתקופה מאתגרת זו נשים לב במיוחד גם לצורך של האחים לבטא את רגשותיהם ונאפשר להם לומר את מה שחושבים או מרגישים, גם אם אנחנו לא מסכימים איתם.

יש להכיר בקושי של כל הילדים למול המצב ולהכיר בדאגות ובמצוקה שלהם: ממש כפי שההורים חווים מצוקה, דאגות, רגשות חיוביים ושליילים כלפי ילדם המיוחד, כך גם אחיו מתמודדים עם מחשבות ורגשות דומים. חשוב שההורים יהיו רגישים לכך, ויכירו בהתמודדויות המורכבות של ילדם, ובשינויים שחלים בשגרת חיים של בני המשפחה בשבועות האחרונים.

בימים אלה, כמו תמיד, חשוב מאוד להקציב זמן איכות לכל אחד מהאחים: יציאה משותפת למרפסת, לימוד משותף, בישול - כל פעילות שתמצאו מתאימה. ילד שמקדישים לו זמן מיוחד מקבל תחושה כי גם הוא מיוחד ואהוב על הוריו, גם אם הוא מרגיש לעיתים רגשות קשים. כל פעילות משותפת יכולה להיות בעלת חשיבות כולל עשייה משותפת של מטלות הבית.

חשוב לזכור שההתמודדות של משפחה לילד עם צרכים מיוחדים בכל ימות השבוע ובכל מצב כוללת את ההורים ואת כל בני הבית.