

# נכנסים לסגר...? יהיה בסדר!



## מה חשוב לעשות?

### אל תישארו לבד

שתפו מישהו בתחושות ובקשיים - בן או בת הזוג, קרוב משפחה או חברים טובים. קשרים חברתיים וקהילתיים הם לא מותרות, הקדישו זמן לשמר אותם. אפשר לעשות זאת בטלפון, בוידאו וברשתות החברתיות. ניתן להצטרף לקבוצות מקוונות שעוסקות בדרכי התמודדות עם המשבר ולחלוק חוויות עם הורים אחרים המתמודדים עם אתגרים דומים. בהתאם להנחיות, היעזרו בשכנים וחברים מהאזור כדי להעביר את הזמן ביחד - זה טוב לילדים וגם להורים.

### דעו איך לכעוס, ואיך להתנצל

לא תמיד אפשר להצליח בניהול הכעסים והלחצים. לעתים אתם עלולים למצוא את עצמכם מתפרצים, צועקים או אומרים דברים שגורמים לכם אחר כך להתחרט. טבעי שהתפרצויות כאלו מתרחשות מדי פעם. כאשר זה קורה, תוכלו להתנצל בפני הילדים וכן או בת הזוג על אובדן השליטה - אך לא על הכעס עצמו. אמרו "סליחה שצעקתי, הייתי צריכה להתרחק מעט ולהירגע לפני שדיברנו". כך תעבירו לילדים מסר שמותר לכעוס, אך יש לחפש דרכים בריאות וחיוניות להתמודד עם הכעס.

### מטרה אחת ביום

על אף חשיבותה של התנהגות בריאה, בזמנים כאלו בלתי אפשרי לעשות הכל. השאיפה שהשגרה הבריאה, הכוללת תזונה בריאה, פעילות גופנית, שינה מספקת ועוד, תתנהל באופן מושלם עלולה לעורר תסכול רב או ייאוש. הנמיכו ציפיות כדי להקל על הלחץ. אם תרצו, תוכלו לנסות לבחור **מטרה אחת ביום**, ולנסות לעמוד רק בה. הצלחות קטנות כאלו, לכם ולילדים, תורמות לתחושת הגאווה והביטחון העצמי ונותנות כח להמשיך ולעמוד באתגרים אחרים בימים מורכבים כאלה.

### זכרו לבקש עזרה

אם אתם לא חשים הקלה והחרדה או הלחץ מפריעים לתפקוד היומיומי שלכם באופן ניכר ומונעים מכם להיות ההורים שאתם רוצים להיות, חשוב מאוד לפנות לעזרה מקצועית. תוכלו לפנות לקו החם של משרד הבריאות (\*5400) או למוקדים הטלפוניים שנפתחו בקופות החולים ובמרכזים לבריאות הנפש לצורך מתן סיוע בתקופת משבר הקורונה.

## ייתכן שתחושו...

### חרדה

טבעי ונורמלי לחוש **חרדה ודאגה** לאור משבר הקורונה. לצד הדרישות המעשיות של טיפול בילדים והקפדה על הנחיות משרד הבריאות, אתם מתמודדים עם אתגרים רגשיים ומתחים הנובעים מאי וודאות בריאותית וכלכלית. הבידוד החברתי מקשה עליכם להישען על המשאבים וגורמי התמיכה שאתם רגילים אליהם. יתכן שאתם חשים מוצפים, וחווים חלק מן התסמינים הנפוצים של חרדה, המפריעים לכם להתנהל בחיי היומיום: דאגה בלתי פוסקת, אי שקט, קושי להירדם או שינה מופרעת, קושי בריכוז, או דופק מואץ.

### כעס

שגרת החיים שלכם ושל הילדים שובשה לחלוטין, ואתם נדרשים לתפקוד יוצא מגדר הרגיל דווקא כשאתם מתוחים ולחוצים במיוחד. ייתכן שאתם עייפים, לא זוכים כמעט כלל לזמן פנוי ולעיתים התחושה היא שהמציאות דוחקת אתכם לקצה, ושאינכם מסוגלים להתמודד. במצב כזה, המשאבים הרגשיים שלנו מוגבלים, ומצבים כמו ילד שאינו משתף פעולה, תסכול כלפי בן או בת הזוג או חוסר הסכמה לגבי התנהלות הבית עלולים לגרום לכם לאבד את הסבלנות מהר יותר ואף להוביל להתלקחות של **כעס**.

### אשמה

ייתכן שבמצב הנוכחי לא תספיקו לבצע את שלל המשימות המחכות לכם במהלך היום. ייתכן שתבצעו אותן, אך לא בדיוק כפי שרציתם. המטלה בעבודה לא תהיה מדויקת ומהודקת כפי שאתם רגילים; זמן האיכות עם הילדים יהיה פחות נינוח ומגוון, אם בכלל; ברגעי שקט, לא בטוח שתראו לנהל שיחה נעימה עם בן או בת הזוג על היום שהיה. כל אלו עלולים לעורר בכם רגשות אשם ותחושת אי נוחות, על שאתם אינכם "כרגיל".

## מה חשוב לעשות?

### היו סלחניים

חשיבה סלחנית תוכל לסייע לכם לצלוח את העליות והירידות של התקופה הקשה. ותרו על הדברים הקטנים ושמרו אנרגיה לדברים הגדולים והחשובים יותר. אמרו לעצמכם מה שהייתם אומרים לחבר או חברה קרובים שמשתפים אתכם בקשיים או בתחושת כישלון.

נסו את התרגיל הבא: במהלך כל ערב הקדישו מספר דקות וכתבו לעצמכם 3 דברים (אפילו קטנים) **שהצלחתם להיום** - למשל "היום לימדתי את הילדים איך לעזור לערוך את השולחן" או "הילדים עשו בלגן אטומי והצלחתי לא לאבד את זה". לצד כל דבר כתבו מה עשיתם כדי לגרום לו להצלח. למשל "נתתי תפקיד לילד הגדול" או "נשמתי עמוק וספרתי עד עשר". בדקו את הרשימה שלכם בסוף כל שבוע. אולי עוד תופתעו מעצמכם...