6/1/21

232944

**אגרת להורים- בונים עוגנים בסגר**

הורים יקרים,

ושוב תקופה של סגר.....אליה אנו נכנסים למודי ניסיון ואולי עם מידה של אופטימיות נוכח החיסונים. יחד עם זאת, אנו עשויים לחוש גם תחושה של סגר פנימי, של אי וודאות ועליה במרחבי הדאגה (דאגה בריאותית לעצמי ולקרובים אלי, דאגה לילדים, להורים הקשישים, לפרנסה, ליום המחר, לילדים ששוב עוברים ללמידה מרחוק, ועוד ועוד). זה טבעי והגיוני גם נוכח התקופה הארוכה בה אנו נמצאים ב'שגרת חירום', זו ריצה למרחקים ארוכים שזוללת כוחות ועשויה להפגיש עם ירידה בתחושת הביטחון, במצב הרוח, בהנאה ובהנעה.

**באגרת זו נתמקד בכם ההורים, כדי לסייע לכם ולילדכם לצלוח תקופה זו, בתקווה שזו תהיה תקופת הסגר האחרונה.**

כיצד נמלא גם את המיכלים הפנימיים ונטפח את הכוחות, כיצד נייצר 'איים של וודאות', עוגנים של בטחון ורגעים של הנאות ושמחות?

לא תמיד פשוט וקל לנוע מ**'מעגל הדאגה'** **ל'מעגל ההשפעה'**, האזור אליו אנו במצבי דאגה שואפים להגיע, אזור שמדבר מנהיגות, שליטה, בחירה בעזרה לאחרים, באמונה כי המצב זמני וכי בקרוב נחזור לתפקוד המלא, אליו אנו מתגעגעים. כיצד נוכל לצעוד לאזור זה, אזור המביא מידה של שקט פנימי ובטחון?

יודעים אנו כי **יחסי קירבה ותמיכה, שותפות והשתתפות, התעניינות, הושטת יד, מילת עידוד, מסייעים ומחזקים את החוסן האישי.** גם בתקופת סגר זו, שמרו על קשרים חברתיים, 'אנשים אוהבים אנשים' ותחושה של שייכות ותמיכה חברתית מביאה לאושר פנימי. הכניסו והרחיבו את המשמעות לחייכם, באמצעות מחוות קטנות לאחרים, באמצעות התנדבות, עשייה או כל דבר אשר נותן לכם משמעות, הסתכלו קדימה ליום שאחרי הקורונה- מה הייתם רוצים להנחיל למשפחתכם, לקרובים לכם, לכם עצמכם? המשמעות וההסתכלות קדימה אף הן מגדלות את מרחבי הנפש.

**מודל גש"ר מאח"ד**, (פרופ' מולי להד), מדגיש את החבירה לדרכי התמודדות במצבי לחץ ומשבר. יש העוסקים בפעילות גופנית כדי להפיג מתח (זו ה-ג), ומומלץ מאד בימים אלו לעסוק בספורט, יש המפעילים את השכל (למשל כתיבת מכתב זה אליכם, כל מלאכת הלמידה ויש הרבה קורסים מקוונים בעת הזו), יש המבטאים רגשות ומשתפים במה שהם חשים (זו ה-ר-), האוורור הרגשי, המודעות לרגשות, קבלתם וגם ההבנה כי גם מפגש עם רגשות מורכבים מלמד אותנו דבר מה. השיתוף חשוב ביותר, כולל הידיעה כי כל רגש הוא זמני ולאחריו יכול להופיע גם רגש אחר. האות מ- מייצגת את המשפחה, את התמיכה מהקרובים לנו. לכל אחד מערכת האמונות שלו (האות א) בהם הוא משתמש בשגרה וחירום, בין אם אלו אמונות דתיות, או כל אמונה פנימית שיש לאדם, הקשורה גם להתנסויות העבר והיכולת לצאת ממצבים קשים. האמירה 'לכל דבר יש פתרון ויותר מפתרון אחד', היא למשל אמונה פנימית. האות **ח**- מייצגת את החברה והחברים כגורם לתמיכה והתמודדות. היפגשו בזומים, דברו בטלפון, שתפו בחוויות והרגישו כחלק מהקהילה אליה אתם משתייכים. והאות האחרונה ד לוקחת אותנו גם לדמיון, לדמיון מודרך, לחלומות, לחבור למשחק, ליצירה ולחוויה של שחרור. הכירו מה עוזר ומסייע לכם, מה מגדיל לכם את מיכל הכוחות. ניתן לעשות גם שיתוף משפחתי- במה עוזר ומה ממלא בי כוחות.

**ובאשר לילדים הקטנים והמתבגרים**, חלק מהילדים מסתגלים ויכולים לנוע בקלות ממצב למצב וחלקם עשויים לחוש דאגה סביב המציאות החיצונית של סגר התלמידים חוזרים ללמידה מרחוק, ושוב מתרחקים מהשגרה, מהחברים, מהיציאה מהבית. מצבים אלו עשויים לפגוע בתחושת המיטביות, במוטיבציה ללמידה, במצב הרוח, באחזקה של קשרים חברתיים ובתחושת הבטחון.

**אנו ממליצים על שיח ואחזקה על פי העקרונות הבאים:**

**שומרים על ק.ש.ר. ויהיה ב-ס.ד.ר. גם בסגר-יוצרים עוגנים של בטחון-**

**ק - קירבה והתעניינות**- התחברות לילדים, נוכחות בעולמם, התעניינות במחשבותיהם,

בדאגותיהם והקפדה על זמני איכות משותפים.

**ש -שייכות חברתית-** מעודדים את המחוברות החברתית ואת הקשרים, את השייכות המשפחתית,

העזרה והסיוע.

**ר - רגשות-** שיח רגשי אמפטי ותומך, מבטאים את התחושות ושוהים גם בכוחות ובחוזקות,

מעודדים ומחזקים את הילדים, מסייעים לילדים לנהל כעסים ומגיבים באופן מווסת גם

למצבי תסכול. שימו לב לאלו אשר חווים שינוי במצב הרוח, לאלו המסתגרים, כועסים

יותר, מבטאים שינויים התנהגותיים- אל תהססו, פנו להיוועצות ולעזרה.

**ב- בטחון** – יוצר עוגנים של בטחון ויצירת סביבה בטוחה, התמונה הגדולה היא יותר מהרגע הנוכחי

של סגר.

הכינו עם הילדים "תוכנית בטחון" - מה עוזר לי להרגיש בטוח, להתחבר לכוחות

ולהנאות.

**ס -סדירויות עם גמישות-** שומרים על סדר יום, בתנאים של גמישות, על שעות אכילה, שינה, זמני

איכות ואוורור. סדר יום מסייע לתחושת שליטה במצבים של אי וודאות.

**ד -דרישות וגבולות-** ילדים זקוקים לגבולות ולפיקוח הורי, לעידוד תחושת המאמץ ולעמוד

בתנאים, גם אם הסיפוק אינו מידי. סייעו לאלו המתקשים להתארגן בלמידה

מרחוק, היו עבורם.

**ד -דמיון-** היעזרו בדמיון, במשחקים משפחתיים לפוגג תנאים של מתח, דמיינו את היום שאחרי

והתחברו להנאות ולו הקטנות.

**ר רפלקציה-** הזדמנות להתבוננות ותובנות חדשות, שאלו את הילדים מה למדו על עצמם בתקופה

זו, מה אני כהורה למדתי על עצמי, על המשפחה שלי, (על הכוחות וגם הקשיים, על

התמונה הגדולה, על החברים, על הדברים החשובים ואלו שפחות..)

בתקווה שתקופה זו תעבור במהרה, שנמשיך להתחזק ולהחזיק בתקווה,

הצוותים החינוכיים

ואנו בשירות הפסיכולוגי עבורכם,

מצוות השירות הפסיכולוגי