

## אנשים (שהם גם הורים) יקרים!

היום, אנחנו פונים אליכם כאנשים. הפעם אתם - לא הילדים - שנקלעו למציאות שכמו נלקחה מסרט. אתם מבינים שאתם צריכים לדאוג לילדיכם, לשדר ביטחון ואופטימיות, להיות סבלניים. מבינים אבל לא בטוחים שמסוגלים? יש רגעים שמרגישים שאחרי יום ועוד יום לא נשאר כוחות? **ברוכים הבאים ל"מועדון ההורים במשבר"**.

במציאות החדשה, אתם נדרשים להיות הורים מסביב לשעון, עם פחות גורמי תמיכה או הזדמנויות להפוגה. לרבים מכם אין רגע לקחת אוויר, ולחשוב מה אתם צריכים עכשיו. באופן טבעי, הורים מחזיקים מתח פנימי מתמשך בין הרגשות והצרכים שלהם, לבין האחריות שבתפקיד ההורה, שפועל מתוך מוכוונות לצרכי הילד, לעיתים תוך הזנחה של הצרכים שלו. בתקופה זו, המתח הזה מגיע לשיאו, ואתם עלולים להרגיש אשמה על הקושי להיות "הורה מושלם" 24 שעות ביממה. האשמה מערערת עוד יותר, מה שהופך ללופ שלילי, שמוסיף כאב ותסכול. אז מה עושים? כדי להילחם בלופ השלילי, ניתן להניע במקומו לופ חיובי. איך? בעזרת הכנסת משמעות לחיים.

מחקרים מלמדים שהמקור העמוק ביותר לחיות ולסיפוק נובע מתחושת משמעות. בהורות יש פוטנציאל אדיר למשמעות, אבל לצד זאת יכולה להוביל לתחושות של שחיקה וייאוש. איך לא ניכנע למחשבות כמו: "אני לא מסוגל לעשות את זה?" או "איך אפשר לדרוש ממני כל כך הרבה?". מגלים שהמציאות הזו יכולה גם לתת לנו כוחות, לחזק את חוויית המשמעות שלנו. כל מה שצריך לעשות זה להשקיע בהורות כדי לחזק את האדם שאתה, ולהשקיע בעצמך כדי לחזק את ההורות.

## אז הנה כמה טיפים:



- דיבור עצמי** זו דרך מצוינת להתחבר לתחושת המשמעות ולהזכיר לעצמך את חצי הכוס המלאה. משפטים לדוגמא:
- "העשייה ההורית גובה ממני כוחות בהתחלה, אבל היא תחזק אותי בהמשך".
  - "הילדים שלי מתבוננים בי, יש לי הזדמנות לתת להם שיעור לחיים בהתמודדות עם משברים".
  - "זה בסדר להרגיש רע מבפנים ולשדר אופטימיות בחוץ. זו לא הצגה, זו הדרך שלי להתמודד".
  - "אני הולכת/לנצל את המצב הזה כהזדמנות להשקעה בעצמי ובילדיי. נצא מהמשבר חזקים וקרובים יותר".



- משמעות אישית:** מומלץ לפנות בתוך הדחיסות המשפחתית בבית, זמנים למשמעות אישית. כלומר, לעשות דברים שמזמן רציתי לעשות ולא הספקתי. לדוגמא:
- פיתוח שגרת ספורט ביתית.
  - עיצוב אלבומי תמונות.
  - ללמוד דברים חדשים או לשפר מיומנויות (ציור, ריקוד, בישול, כתיבה וכו').
  - סידור ועיצוב הבית.
  - שיחות טלפון/וידאו עם אנשים שכבר מזמן לא מצאנו זמן לדבר איתם.



- זמן איכות והפוגה:** להגדיר מראש ולפנות זמנים מתאימים לדברים שאתם אוהבים לעשות, לבד או בזוג:
- שיחה טובה עם קפה ועוגה.
  - לשקוע בספר.
  - ארוחה מפנקת (אחרי שהילדים ישנים).
  - צפייה בסדרה/סרט שמזמן רציתי לראות.



**לחזק זה מחזק:** דאגה ליקרים לכם במעגלים רחבים יותר - משפחה רחבה, חברים, קולגות - וחיצוקם. זו הזדמנות לחיזוק והעמקה של קשרים, גם אם לא פנים אל פנים. אפשר גם להפתיע מישהו אהוב בהפתעה שתחכה לו מחוץ לדלת (עם שליח כמובן).



**שיתוף ותמיכה הדדית:** לשפוך, לבכות, לקטר ולשתף בפחדים. לא מול הילדים! אבל יש מקומות אחרים:

- בן/בת הזוג, קרובי משפחה, חברים או קולגות.
- פורומים באינטרנט.
- השירות הפסיכולוגי חינוכי.

אנשים (והורים) יקרים, שולחים לכם חיבוק גדול ומחזק! אתכם ושלכם תמיד, ובעיקר בתקופה מאתגרת זו. צוות השרות הפסיכולוגי-חינוכי (שפ"ח) אגף חינוך עיריית אור יהודה

למעוניינים לשתף, להתייעץ ולהיתמך, ניתן לתאם מפגש טיפולי טלפוני או אינטרנטי (זום, ווטסאפ), חד פעמי או רב פעמי עם צוות השירות הפסיכולוגי. ניתן לצור קשר בין השעות 8:00-15:00 בטלפון 073-3388561