

כיצד יוצרים מנהיגות הורית בזמן התמודדות ולחץ מתמשך?



הורים מהווים לילדיהם דוגמא ומודל לחיקוי. בתקופה זו יותר מתמיד
הילדים זקוקים להובלה ולמנהיגות ההורית שתבוא לידי ביטוי.

תקופת ה"קורונה" מובילה לתחושת לחץ וסטריס. חוסר הוודאות והשינויים
המרובים שאנו חווים מובילים לתחושת חוסר יציבות.

אדם מטבעו שואף לשליטה מקסימלית בחייו. אצל ילדים חווית היציבות נבנית
לרוב ע"י ההורים והמציאות הביתית.

אצל מתבגרים נראה שבזמן שגרה וביומיום הם נוטים לשדר חוסר יציבות
בהחלטות ובהתנהגות שלהם עקב תקופת ההתבגרות והחיפוש סביב הזהות
העצמית. לכן תקופת "הקורונה" מורכבת עבורם יותר ולעיתים נראה תחושת
דיכאון סמויה שמשתלטת עליהם.

יש שירגישו זאת באופן מוחשי ויש כאלו שהדבר יתבטא אצלם בדפוסים משתנים
מהדפוסים הרגילים על אף שבינם לבין עצמם הם לא ידווחו על תחושת לחץ או
מתח הם חווים זאת בגוף. נוכל לראות זאת בקשיי שינה, בעצבנות יתר, בנוקשות
חשיבתית, בתגובות פזיזות, בהסתגרות או בהימנעות.

מגפת הקורונה ערערה את היציבות ואת תחושת הביטחון של רבים. השינויים
הרבים בכל תחומי החיים, השמועות המפחידות, ההשלכות הכלכליות וההגבלות
השונות כל אלו יצרו סימן שאלה בקרב רבים. קושי גדול יצרו גם השינויים
באורחות החיים, כולם נשארים במרחב הביתי, אין לימודים לילדים, פעמים רבות
גם ההורים נשארים בבית, או בעקבות חופשה מהעבודה או בביצוע העבודה מתוך
הבית. כך נוצר ריחוק חברתי מהחברים והידידים שהיינו נוהגים לפגוש בחיים
השגרתיים, וכן נוצר צורך להתרגל לשהות המשותפת ביחד ולסדר יום חדש.

עם החלת החוקים החדשים שמובילי מערכת הבריאות בישראל נקטו בעבור מיגור הקורונה בישראל, פנו אלי כשתיים עשרה משפחות, שלוש משפחות שיש להם ילדים עם צרכים מיוחדים, ותשע משפחות עם ילדים נוספים במגוון גילאים. אשר חוו קושי בהתמודדות מול השינויים מרחיקי הלכת בחיי היום יום ועם ההתנהלות במצב החדש.

החיים המשותפים בבית יצרו כאוס גדול, מריבות, התפרצויות, התקפות זעם ושבירת סדרים בחיי היום יום, ההורים נבהלו מאוד מהמצב והרגישו שהם לא מצליחים לנהל את החיים בבית כראוי, ולבנות מערך הגיוני של סדר יום. הם התקשו בהובלת מצב רוח טוב בתוך הבית, בבחירת מחשבות חיוביות סביב הסיטואציה החדשה. היה להם קושי לנהל את עצמם ולנהל את הילדים. כך שנוצר אצלם צורך משמעותי בהבניה מחדש של מערכות החיים וביצירת תחושת קוהרנטיות במצב החדש.

לחץ, המכונה בשפה המקצועית עקה או דחק, מתייחס למצבים בהם האיזון הטבעי בו אנו מצויים מופר בשל איום פיסי או נפשי. מצבי לחץ ילוו בדרך כלל בהשפעות פסיכולוגיות ופסיכולוגיות שונות שביניהן תחושה סובייקטיבית של מתח וחרדה, דפיקות לב מואצות, כאבי בטן וכן הלאה. התמודדות עם לחץ מתרחשת בדרך כלל במספר שלבים.

בשלב הראשון מופיעה "תגובת אזעקה" הגורמת לנו לגייס את כל משאבינו הפיסיים והנפשיים להתמודדות עם האיום. במידה ותחושת האיום נמשכת, יש לשים לב למצב הרגשי ולהתייחס לשלב השני של ביטוי הלחץ.

בשלב השני אנו ממשיכים להתמודד עם הלחץ באמצעות מנגנונים מורכבים יותר מבחינה פסיכולוגית אשר חלקם יכולים להיות יעילים בטווח הקרוב אך בעייתיים בטווח הרחוק. כך, למשל, אדם המצוי תחת איום של פיטורים מעבודתו עשוי להגיב לאיום בשלב הראשון דרך ויכוח או תחנונים ואילו בשלב השני דרך הכחשת חשיבות האיום, "גם ככה זאת לא כזאת עבודה טובה".

שלב ההתמודדות השלישי, המתרחש במקרים של לחץ מתמשך הוא שלב של התשה בו משאבי ההתמודדות מתחילים להישחק ועשויות להופיע בעיות רגשיות (דיכאון למשל) ובעיות פיסיות.



כיצד, אם כן, מתמודדים עם לחץ ונמנעים מהגעה למצב של שחיקת המשאבים?

מידת הלחץ שנחוה תלויה בסוג גורם הלחץ, מאפיינינו האישיים ומידת השליטה מול חוסר אונים שאנו חווים בסיטואציה.

כלומר, גם כאשר אנו מתמודדים עם אירועי לחץ ממשיים יש דרכים יעילות להתמודדות עם לחץ.

אהרון אנטונובסקי פיתח את "**המודל הסלוטוגני**", כחלק מתיאוריה המכוונת לקידום הבריאות. הוא תאר את תחושת הקוהרנטיות שלדעתו מהווה בסיס להתמודדות עם מצבי לחץ מתמשכים. מושג זה מתאר תפיסת עולם המבטאת את הנטייה לראות את העולם כמקום הגיוני וסביר, אשר ניתן לניהול רגשי ואינסטרומנטלי.

תפיסת עולם זו מורכבת משלושה מאפיינים: מובנות, נהילות ומשמעותיות. **מובנות**, היא המידה בה האדם תופס את העולם כניתן לניבוי, כלומר הוא יכול לשער את סדר יומו, לתכנן תוכניות לטווח קצר או ארוך וכדומה; **נהילות**, היא המידה בה האדם תופס שיש לו את היכולת המתאימה להתמודדות, שיש לו את הכלים והמשאבים להצליח במשימות החיים השונות; ו**משמעותיות** היא המידה בה האדם מוצא משמעות רגשית בחייו, בחברויות שונות שהוא מקיים ובהענקה מעצמו לזולת. לפי תפיסה זו, חוזקה של תחושת הקוהרנטיות של אדם, הוא גורם בעל משקל בתנועה לכיוון בריאות (מתוך: מגמות, כרך ל"ט מס' 1-2, אייר תשנ"ח, מאי 1998).

בכדי לסייע למשפחות הללו, השתמשתי במודל הסלוטוגני. הדרכתי את ההורים להעניק לילדיהם קוהרנטיות בחייהם. לצורך כך הועברו מפגשים בזום שבהם הוסבר המודל, והועמקה ההבנה איך לנהל אותו, בנוסף שלחתי להם סרטונים מתאימים בנושא. הם הונחו להשתמש בשלושת הרכיבים של המודל.

יצירת **מובנות** לגבי המצב, באמצעות שיח על הקורונה והשלכותיה, עד כי הילדים יחושו שהאתגר מובן. כך גם הם העניקו הסבר על הכללים הממשלתיים החדשים, כמו חשיבות המסכה והיציאה איתה למרחב הציבורי, שמירת המרחק בין בני אדם, וכן שוחחו על סדר יום מתאים למבנה האישי בביתם. יצירת **נהילות**, ההורים סייעו

לילדים להאמין שעומדים לרשותם משאבים להתמודד עם המצב החדש, ואף השתדלו להוכיח להם זאת באמצעות כך שהילדים אכן ביצעו מטלות שונות.

ומשמעותיות, באמצעות יצירת מטרה יישומית לכל ילד או לכל המשפחה כולה שיש לה תוצאה מוחשית. למשל, הרכבת פאזל משותף לכל בני המשפחה, משחק במשחקי קופסא משפחתיים ועמידה במטלות לימודיות.

משפחות אלו פעלו על פי המודל, לאחר כשבועיים קיבלתי משובים מרגשים, שהועברו באמצעות הוואטצאפ מהמשפחות שהשתתפו במהלך הסיוע.

הם דיווחו על שיפור בהתמודדות. הם תיארו לי שינוי באקלים הביתי. הם סיפרו על אווירה משפחתית חמה, וגם על חוויות משותפות שנערכו בעקבות כך. במקביל, חלה הפחתה במידת ההתפרצויות והכעסים בבית. ההורים דיווחו שהם הרגישו שיש להם כלי שיכול לסייע להם בהתמודדות, יש להם יותר יכולת לנהל סדר יום, להסביר לילדים את השינויים מסביב, ולהגיע למצב של נינוחות, של הבנה ושל רגיעה.

רוב המשפחות תיארו שהם העניקו משמעות למצב באמצעות קביעת מטרה משפחתית. למשל, כל ילד ילמד כל יום את החומר הנדרש; הכנת ספר מתכונים משפחתי מיוחד לקורונה; יצירת פאזל שבו השתתפו כל בני המשפחה; אחת המשפחות קבעה מטרה לכל אחד מבני הבית, אחד הילדים סיים ציור מורכב שהתחיל, אחת הבנות ביצעה עבודת תפירה; והילד הקטן בנה מבנה מעניין בפליימוביל. כך שכל אחד ביצע אתגר שהוא היה באמצע של עשייתו. לבסוף הם צילמו את כל היצירות ושלחו לסבים; משפחה נוספת יצרה סרטון משפחתי, שבו כל אחד מבני המשפחה אמר תובנה שהוא למד על עצמו בעקבות התפרצות קורונה. לאור כך מובאת כאן הגישה בפירוט רב על מנת שתוכלו ליישם אותה בחיי היומיום שלכם בתוך "שגרת הקורונה" ששינתה את חיינו.

איך מחזקים את תחושת הקוהרנטיות אצל ילדים/מתבגרים?

1. בודקים עימם את המציאות היומיומית שהם נמצאים בה. ומחזקים את העוגנים היומיומיים הבסיסיים. מקום לשהות בו, צרכים פיזיים (אוכל, שתיה). על מנת להגיע יחד עימם להבנה שהמציאות הפיזית היא בסדר עבורם.

2. יוצרים תחושה נוחה ונעימה יותר בתוך המציאות הקיימת.
מרחיבים הכלים שעומים הם מתמודדים. לדוגמא: אם הנערה כל היום בטלפון ולא
יוצר אינטראקציה אחרת או שאין עשייה משמעותית.

כאן המקום להרחיב את יכולת ההתמודדות של הילד/ה, השחייה במצבים לא
מוכרים. התערבות המבוגר כאן היא משמעותית ויכולה להוות את העזרה שהוא
זקוק. מספיק תיווך לתחומי עניין שלו והנגשה של עשייה משותפת.



הצעדים המשמעותיים שכדאי להתנהל בהם, המובילים לתחושת ביטחון ויציבות:

משמעותיות:

תאפשרו לילדים למצוא **משמעות** לתקופה, לזמן, תיצרו מטרה יישומית עם תוצאה
לכל יום! לדוגמא: הרכבת פאזל משותפים, משחקי קופסא משפחתיים, עמידה
במטלות לימודיות.

למידה לבגרות יותר מתמיד מהווה משמעות על אף המורכבות שלה היא מאפשרת
למתבגרים לשים לעצמם יעד ולכבוש אותו.

מובנות:

עוררו בילדים את **ההבנה** לקבלת המצב. תאפשרו שיח של קבלת המציאות
ושהתשובה בתוכם תוביל ל- "האתגר מובן ואנחנו מסוגלים לקבל אותו".

הכרה במצב ובאירוע המתרחש עם האדם היא אחת מאבני היסוד להגיע לתהליך של פעולה בתוך המצב. לעיתים זה מוציא אותנו מאזור הנוחות אך יציאה זו בונה אזורי נוחות נכונים בעלי הכרה עם התייחסות מותאמת לקורה במציאות.

כל מציאות חדשה מזמנת אלמנטים אחרים לדוגמא: ילד עולה לכיתה א' הוא נצרך להיחשף לפריטים חדשים שלא הכיר כמו: ילקוט, חוברות, מחברות וכו'. וכן לפעולות חדשות שלא הכיר קודם. כמו: הפסקה, ישיבה ממושכת בכיתה ועוד.

המפגש עם הקורונה מצריך אותנו ואת הילדים לחשיבה מסוג אחר, ולהכרה בהתנהגויות ובאלמנטים חדשים כמו חבישת מסכה ויציאה עמה לרחוב. שמירת מרחק. לכן כאן נצטרך ליצור **תיווך** שהוא החיבור הרגשי ויצירת משמעות חיובית לאלמנטים הנדרשים בתקופה זו.

נהילות:

עזרו להם **להאמין** שעומדים לרשותם משאבים להתמודד. ואם אנו רואים שאמונה זו לא מושרשת אצלם כפי שצינו קודם עזרו להם לשחות טוב יותר,

למדו אותם את שחיית ה"פרפר" ואולי שחיית "גב", אנלוגיה זו משמעותית לתקופת לחץ ואי וודאות כי אימון ויצירת משאבים דורש תרגול ולפעמים יצירת יש מאין.

אל תהססו לתווך להם ולתת יד יותר מתמיד זה התפקיד בתקופה זו.

"אדם בעל תחושת קוהרנטיות חזקה יעמוד מול גורמי לחץ, האמינו שיש בכם את היכולת להוביל את התלמידים את המסע.."

מודל יישומי להתנהלות ההורה:



צפו בסרטון שיחזק ויהדהד את המאמר ויעזור להוביל ליישום :

<https://youtu.be/vvsPCChYJvQ>

ביבליוגרפיה

אנטנובסקי, א' (2012). שיטות מחקר בחינוך: מדריך למידה. רעננה האוניברסיטה הפתוחה.

אפרתי, ע' (2015). "זה בדיוק מה שהפסיכולוגית שלי אומרת", הארץ, 10 בספטמבר, 2015,
<http://www.haaretz.co.il/news/education/.premium-1.2728561>

טאוב, ת' (2014). איכות חיים משפחתית בקרב משפחה המגדלת ילד עם נכות התפתחותית ביחס
למשאבים של תמיכה משפחתית, חברתית, תמיכה משירותי המדינה, דת ורוחניות. עבודת
גמר קבלת תואר 'מוסמך האוניברסיטה' בבית הספר לעבודה סוציאלית של האוניברסיטה
העברית, ירושלים.

סרבניק, י' (תשנז). *ונפשי יודעת מאד*. ירושלים: metmedia