

הורים יקרים,

בשבועיים האחרונים כולנו הוצפנו בסרטונים, חוברות הפעלה ותרגולי מיינדפולנס לימי הבידוד בקבוצות הוואטסאפ והפייסבוק. שירותים פסיכולוגיים ברחבי המדינה הציעו שירותי ייעוץ ותמיכה בטלפון ואון-ליין, כולל השירות הפסיכולוגי החינוכי בגני תקווה. הימים הם ימים קשים. כולם רוצים לעזור.

ישנם בנמצא שפע של טיפים, שיטות, כלים ורעיונות יצירתיים להתמודד עם הקושי בשהות האינטנסיבית עם הילדים בבית. ויחד עם זאת, צריך להגיד את האמת- התקופה היא תקופה קשה ומתסכלת. אין דרך קלה להתמודד איתה. אף אחד מאיתנו לא התכונן למשבר מוזר מסוג זה, שנראה כאילו לקוח מתוך רומן דיסטופי. מחוץ לבית הסכנה אורבת. בתוך הבית הלמידה מרחוק מקרטעת, הילדים מתקוטטים ומטפסים על הקירות וישנה דאגה אמיתית לתלוש המשכורת. במסכי הטלוויזיה פרשנים מאיימים במבט קודר והפוליטיקאים מתגוששים. קשה אפילו לפנטז על הבריחה לחו"ל ביולי-אוגוסט כשהכל ייגמר.

אחד הגורמים לדיכאון ולחרדה במאה ה-21, היא התחושה שלאחרים יותר קל מאשר לנו. התחושה שאנחנו אמורים להיות הורים טובים יותר, להרוויח יותר כסף, להיות אנשים רגועים יותר. התמונות והסרטונים באינסטגרם ובפייסבוק מרמזות על כך שאחרים נהנים מחיים מאושרים ונטולי דאגות, גם בזמן שהם בבידוד. והאמת היא שכולנו באותה סירה-הורים, ילדים, מורים, מנהלים, מטפלים... כולנו חווים סבל מעת לעת. כולנו מנסים לנשום עמוק ולחכות שהסערה תחלוף, ובינתיים סופגים את הכאבים הנלווים.

מה שמחזיק אותנו מעל המים במצבי משבר היא התקווה. אותו ניצוץ של אמונה שקיים אצל כולנו במינונים שונים. כפי שישנן שפע של סיבות לדאג, ישנן גם שפע של סיבות לאופטימיות: מדינות רבות כבר התגברו על המגפה, החיסון בדרך, המדינה למודה ניסיון של התמודדות עם חירום ומשברים, אנו חברה מלוכדת שחבריה תומכים זה בזה (כפי שמבטא במגוון יוזמות התנדבותיות, למשל) והילדים צולחים את הוירוס בקלות יחסית. סבינו וסבותינו חוו מלחמות, רעב ומשטרים רודניים ואלמים. האנושות עדיין במקום הרבה יותר טוב מאשר הייתה לפני כמה עשורים.

בתפיסת עולם בריאה המודעות לקושי באה לצד ניצוץ האמונה והראייה האופטימית. מתקיים איזון בין 2 התפיסות והן משלימות זו את זו. תפיסה מורכבת של המציאות היא זו המאפשרת שלוה נפשית. ישנם 2 קטבים שכדאי להיזהר מהם: קוטב המרה השחורה וקוטב ההדחקה. בקוטב המרה השחורה אנו כושלים בלראות את הדברים הטובים. בקוטב ההדחקה אנו מכחישים את הקשיים ואז חווים אותם דווקא יותר בעוצמה כי הם עדיין שם, מבעבעים מתחת לפני השטח. זה בסדר ואף מומלץ שהתודעה תנוע בגלים- לרגעים עצב ולעיתים תקווה וציפייה, לעיתים תסכול ולעיתים נחת. כל עוד האיזון מתקיים-מצבנו טוב.

זה גם המסר שכדאי להעביר לילדים בימים אלו, הרגשות שלנו הן תגובה נורמאלית למצב לא נורמאלי. אין ברירה אלא לנשום עמוק ולחכות שהסערה תעבור- שנחזור לשגרה המבורכת. בימים אלו אנחנו גם לומדים להעריך אותה יותר.

