

## פוסט להורים מיואשים- איך לא לצאת מהדעת בתקופת הקורונה

השבתת מערכת החינוך יצרה כאוס בבתים רבים בכל הארץ והעולם, אשר לא נערכו לשהות כה ממושכת עם הילדים בבית. מערכות היחסים המשפחתיות הפכו להיות אינטנסיביות, צפופות ולעיתים מתישות. תחושות של כעס, דאגה, קנאה בין אחים ועלבונות מובילות לריבים קשים בבתים רבים בימים אלו. זהו עוד "סימפטום" של וירוס הקורונה.

הורים רבים עסוקים כיום בהישרדות: מה לעשות עם הילדים, איך לשמור על מקורות ההכנסה, הצטיידות בימי הבידוד ואיך להימנע מחשיפה לוורוס. שהייה ממושכת במצב הישרדותי מעמידה את הגוף בסטרס. הגוף מכין את עצמו באופן אוטומטי למצב של "מלחמה או בריחה". סימפטומים אופייניים למצב זה הם דופק מואץ, לחץ בחזה, קשיים במערכת העיכול ועוד. לא רק הגוף, גם המוח מכין את עצמו. המוח מפליג במחשבות על מה עלול לקרות, כדי להתכונן לאיום. לעיתים, מחשבות אלו עוזרות לנו להתארגן, אך לעיתים הם מייצרות חרדה מיותרת.

מעבר לפעולות היום-יומיות שהורים נאלצים לעשות למען הילדים, חשוב מאוד גם לתת תשומת לב לגוף ולנפש של ההורה עצמו, על מנת לשמור על שפיות. להלן כמה המלצות:

- **נשימות:** עבודה קצרה על נשימות היא כלי נהדר לויסות הגוף ולהחזרתו לתפקוד שקט ורגוע. לא צריך לשם כך זמן רב. מומלץ מדי פעם לעצור, לשים לב לאוויר הנכנס לגוף, להרגיש אותו באיברים השונים. מומלץ לתרגל נשימות סרעפתיות. ניתן למשל, בעת שכיבה או ישיבה להניח יד על הסרעפת ויד על החזה ולבדוק איזו יד מתרוממת יותר. נשימות חזה הן מאומצות יותר ומשדרות למוח שיש סכנה. כדאי לכן, לנסות לנשום נשימות יותר עמוקות ואיטיות מהבטן. ניתן לתרגל נשימות עמוקות עם ילדים, בעזרת בועות סבון למשל.
- **פעילות גופנית:** פעילות גופנית משחררת בגוף אנדורפינים, שהם דרך טבעית לייצר חוסן נפשי ולהרגיע מתחים. כל פעילות יכולה לעזור-אפילו הליכה של 10 דקות. אפשר לנצל הליכות מסוג זה גם עם ילדים-כל פעם עם ילד אחר כדי לחזק את הקשר. אפשר לעשות יוגה, פילאטיס, תרגילי סיבולת בבית וכן הלאה.
- **הרפיות:** כיווץ ושחרור הדרגתית של כל השרירים בגוף מאפשר לגוף לפרוק את המתח המצטבר ולשלוט בו יותר ביעילות. למשל, הרפיית שרירים מומלצת היא "הרפיית ג'ייקובסון"- ניתן לחפש בגוגל או לקבל חומרים ספציפיים בשירות הפסיכולוגי.
- **דייט הורי זוגי:** חשוב בתוך הבלאגן לייצר כמה דקות ביום בהן ההורים יושבים ומשוחחים בנחת. גם במלחמה כשנופלים טילים מתכנסים חברי הקבינט להתיעצויות ללא הפרעות. חשוב שהורים ייצרו לעצמם מסגרת זו, בה יוכלו לשתף, לעבד ולתכנן את מהלכי ההמשך.
- **התייעצות, שיתוף ופורקן:** גם להורים מגיעה תמיכה רגשית. הורה שתומכים בו יוכל לתמוך באחרים. חשוב מאוד גם בימים אלו להתייעץ, לשתף ולפרוק את הקשיים. אפשר להיעזר בבני משפחה מורחבת, בחברים ובאנשים מקצוע. אנו בשפ"ח זמינים לשם כך בטלפון 03-5343438 בין השעות 08:30-15:00

בברכת ימים קלים ורפואה שלמה,

צוות השירות הפסיכולוגי החינוכי בגני תקווה