



"היה לך למשיב נפש" (רות ד' 15)



משאבים

לפיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום
ע"ר 580154888

הורות ומשפחה במצע שומר החומות

נתחיל בכס, ההורים.

ארגון המשפחה והחיים במצב אי הוודאות הנוכחי:

הכנות: אם יש לכם מרחב מוגן או מקלט הכינו אותו עם כל מה שנראה לכם שתזדקקו לו לשהייה קצרה או ארוכה. ירדתם למקלט בלילה עם הילדים תשארו שם.

נסו לישון - וגם מנוחה ועצימת עיניים בין לבין זו הרגעה לגוף. עדיף על ריצות הלוך ושוב לדירה. אם אתם במקלט משותף ארגנו צוות לסידור המרחב: ניקיון, שתיה, מזון וכמובן תורנות. הורידו מאורר או שניים הכינו מקום לפעוטות, מקום מוקצב לילדים.

זה לא הזמן לחינוך, תנו להם לצפות במסכים אם זה מסיח את דעתם. עד כמה שזה נשמע לא "חינוכי" תכינו ממתקים וחטיפים - עדיף פרי, אבל פרי שיישאר בפחים במקלט יביא זבובונים. לכן עכשיו זה הזמן ל"פינוק".

אם יש מתבגרים נסו לשלב אותם במשימות אבל אל תנג'ו להם שהם בוואטסאפ / טיקטוק עם חברים. הקפידו שלא יוצאים לראות את יירוטי כיפת ברזל, והסבירו שזה מסוכן בשל הרסיסים שנפלים. יצאתם לקניות נחוצות או לעבודה הודיעו לבני המשפחה שהגעתם ואתם במקום בטוח. דאגו שכל מי מבני המשפחה שיוצא למשימה כל שהיא שולח מסרון כשהגיע למקום בטוח.

נקלעתם לאזעקה ברגע שנכנסתם למקום בטוח כלשהו - דווחו לבני המשפחה המודאגים. הגעתם למרחב המוגן, רצתם מהר ועכשיו אתם מרוגשים - אין מה להיבהל, זו דרכו של הגוף להתמודד עם איום. דבר ראשון הביטו סביב: כל מי שאמור להיות עמכם - נמצא כאן!

עכשיו אמרו לעצמכם בקול רם **"אני במקום בטוח"** לפחות חמש פעמים.

גייסו את הילדים לומר זאת יחד איתך בקול רם.

אתם עוד רועדים? תקפצו 10-20 פעמים הכי גבוה שאפשר.

כשסיימתם שימו לב הנשימה מהירה ואט אט תירגע.

התחבקו חזק ולטפו את הגב של מי שאתם מתחבקים עימו.

אם יצרתם לכם כבר סדר פעולות - תתחילו בהם: איפה יושבים, מה עושים עכשיו: שותים, אוכלים משהו, מתקשרים להודיע שאתם בסדר.



שמירה על שפיות הורית - זו נקודה מהותית. חשים שהתקרה "נופלת לכם על הראש"? וכבר הפעלתם, שיחקתם, שעשעתם, בישלתם, ניקיתם, הייתם בזזים כמו בקורונה וגם בעבודה... אתם דואגים לעתיד. נתחיל בפשוט ביותר: נשימות. הגוף שלנו מגיב ללחצים ולקושי המצטבר אז תנו לו קצת חמצן. זה יכול להיות ביציאה למרפסת עם כוס קפה לכמה דקות או בהאזנה למוזיקה מרגיעה. פשוט לנשום!! במיוחד כשאתם מרגישים שאתם חרדים, מותשים או עצבניים.

באופן מודע תנשפו - שימו לב! **תנשפו!!** רק כשאנחנו מוציאים אוויר מהריאות יש מקום לנשימה. אז תנשפו לאט (נאמר ספרו עד 7 בלב) חכו שתי שניות ואז קחו אויר. התמידו לפחות 10 פעמים ותבחינו איך הלחץ יורד. וגם כאן ממש בסיום, תגידו לעצמכם משהו חיובי על עצמכם. זוכרים את הסיסמא: **"שים/י עליך תחילה את מסכת החמצן שלך"**.

כשאת/ה עצבנית/ת במקום "ליפול" על בני הבית אמור/י להם: "אני עצבנית/ת כרגע (או כל רגש או תחושה אחרת) "זה יעבור לי אם תתנו לי כמה דקות ל...". (תמצא/י מראש למה את/ה זקוק/ה: ללכת למרפסת, לשתות כוס קפה קר או מים, לקחת מקלחת זריזה, לסיים את שיחת הטלפון, או כל דבר אחר). צא/י מזה: אם את/ה מרגישה/ה מוצף/ת, התרחקי/י ממה ש"מעייף אותך". דאגי/י שמישהו נמצא עם הילדים וקחי/י הפסקה מכל מה שמפריע לך. אם זה אומר לאפשר לילדך זמן מסך כדי שיהיה לך זמן לכך, שיהיה!! התקשרי/י לחבר או בן משפחה-דבר/י עם מישהו שמרגיע אותך. יכול להיות שירגיע אותך לתאר את מה שמפריע לך ולהוריד את זה מהלב שלך. מערכת תמיכה מסוג זה חשובה בתקופות מאתגרות אלו. **בכל רגע שתחושו צורך ישנם קווי סיוע ויעוץ רבים והם ישמחו לסייע.**



הסתכלי רגע על העבר. קבל/י תקווה מעמידותך בעבר. סביר להניח שעברת משבשי חיים גדולים אחרים בלתי צפויים. עשית את זה! ואת/ה חזקה יותר בגלל זה. תזכיר/י לעצמך שתעבור/י את זה. תזכיר/י לעצמך את היכולות שלך באופן קבוע.

ספירת מלאי 1: מי עוד יכול לתת לי יד? שכנה? קרוב משפחה, משפחה מורחבת /חברים.

ספירת מלאי 2: מה אני אוהבת/ לעשות ויכולה/ לשתף בזה את הילדים?



מכירים את השיר של רמי קלינשטיין " מתנות קטנות"? אז זה ככה:

מתנות קטנות, מישהו שלח לי מתנות קטנות,

רסיסים של כוונה עיגולים של אמונה.

בואו נתרגל מעשי חסד קטנים.

האם יש בבניין שלי או בקרבתי שכנים שזקוקים לסיוע, חפשי/ ברשימת הטלפונים שלך מישהו שכבר זמן לא דברתם ואתה יודע שישמח משיחת טלפון קצרה או מסרון אישי.. ואל תשכחי/ כשאני עושה משהו חיובי אני מרגיש טוב עם עצמי [אגב זה קשור בחומרים מסוימים שמפורשים במוח שלנו...].

ספירת מלאי יומית: בסיומו של כל יום שים/י לב ורישמי לעצמך משהו שהשגת, למדת או שאת/ה

אסירת תודה עליו.

זה יעזור לדלל חלק מהשליליות שספגתם ויזכיר לכם שלא כל מה שקורה כרגע הוא רע או מדכא.

סופסוף הגיע הערב או ליתר דיוק הלילה.

חפשו מקום שקט רק לכם ההורים, הכינו לכם משקה. אם חשוב לכם להירגע מול מסך כזה או אחר - הפעילו אותו על "מוד ניקוי ראש". לא עוד מידע על הטילים וההפגזות, לא עוד פרשנים לא פוליטיקה. אם מתאים לכם סרט חפשו משהו מרגיע משעשע, כשתהיה אזעקה תפעלו במייד.

מעבר לכך קחו 3 דקות לכל אחד מכם, קטרו במשך שלוש דקות - אף אחד לא מפריע, לא מצטדק, לא מבקר רק מקשיב לשני ואז מתחלפים וגם לבן או בת הזוג יש זמן לקטר. ללא הפרעה, הצטדקות או ביקורת. סיימתם - קחו נשימה עמוקה.

ועכשיו כל אחד בתורו אומר על מה לדעתו / הרגשתו מגיע לו כל הכבוד היום?

זה הולך ככה: "כל הכבוד לי ש...." "ואחרי זה "כל הכבוד לך ש..."

עכשיו מתחלפים ובן או בת הזוג אומר/ת: "כל הכבוד לי ש..." ואחר כך: "כל הכבוד לך".

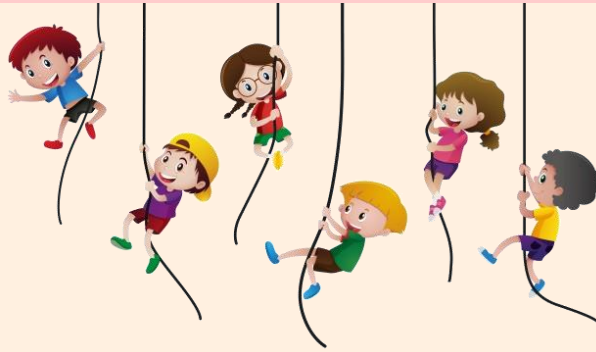
סיימתם - נסו למצוא זמן לתכנן את היום הבא... ונסו לחשוב על משהו של כיף להוסיף לסדר היום.

אם מתאים לכם להמשיך לקרוא עצות לחיי היומיום, זה מתחיל מיד.

אם סופסוף מצאתם שקט.....

אז לא עכשיו, אפשר גם ביום אחר.

הורים לילדים בגילאי הגן:



עבור ילדים קטנים הורה במצב של חרדה מפחיד מאוד. ילדים צעירים נשענים על הוריהם כדי לפרש סיטואציות מעורפלות; אם הורה נראה חרד ופוחד באופן עקבי, הילד חושב שהכל לא בטוח וזה כולל את היומיום, הבית וכל השאר.

נסו לשמור על התנהגות רגועה וניטרלית מול ילדכם, גם כשאתם מתאמצים לשלוט בחרדות ובדאגות שלכם. שימו לב להבעות הפנים שלכם, למילים שאתם בוחרים ולעוצמת הרגש שאתם מביעים, כי ילדיכם קוראים אתכם, הם כמו ספוגים קטנים והם קולטים הכל.

אמנם אינך רוצה שילדך יהיה ער לחרדתך, אבל ברור שאינך צריך לדכא את רגשותיך כל הזמן. זה בסדר - ואפילו בריא - שילדים יראו את הוריהם מתמודדים עם לחץ מדי פעם, אבל חשוב להסביר לילד מדוע הגבת באופן שעשית.

ילדים לא תמיד יוכלו להביע את רגשותיהם. לילדים צעירים יותר יהיה קל אם נלמד אותם להשתמש במילון או "מפת" רגשות. במקום לומר "תגיד לי כמה אתה פוחד." בעזרת טבלת הרגשות שתוכלו למצוא באינטרנט, תוכלו לבקש מהילדים להצביע על הרגש או התחושה שהם חווים כעת. אתם יכולים גם להשתמש ברמזור כדי לעזור לילדים להצביע כמה חזקה התחושה שלהם: נורה אדומה פירושה שהם מרגישים מוצפים, נורה צהובה בינונית ונורה ירוקה בסדר. שימו לב בהתחלה זה יהיה כנראה באזור אדום אבל אם אחרי כמה דקות זה ירד לצהוב או ירוק גם אתם נרגעו.

שאלה שמטרידה את הילדים הצעירים היא "מתי נחזור לגן?" איך מסבירים את המצב לילדים בגילאי 3-6 שרק התחילו הסתגלות לגן אחרי שנה משובשת, גננת שהם רק הכירו ושוב הם עם סדר יום חדש וישוהו שוב ימים רבים בבית?

הבשורה הטובה שהם כבר מכירים "קורונה" ולכן להיות בבית זה לא משהו חדש. אבל עדין חסר להם מאוד קשר עם ילדים. בשיקול דעת אישי דאגו לחבר אותם עם חברים. זה יכול להיות במקלט, זה יכול להיות אצל חברים שיש להם ממד גדול בבית. לילדים כמו למבוגרים קשר חברתי חשוב ביותר.

סדר יום: כן אני יודע שכבר שמעתם על זה, אבל אין ברירה אם אתם רוצים לשמור על בריאותכם הנפשית ובריאותם הנפשית של ילדכם. תצרו סדר יום. ככל שהילדים צעירים יותר זה **חייב** להיות סדר יום ברור ועקבי. בתוכו תכניסו גם זמן למסכים אבל לא רק. נתחיל בהתארגנות רגילה בבוקר, פעילות כשלהי עד לזום, אם מתקיים. וגם לאחרי הזום. זכרו זום מתיש ולכן צריך פסק זמן, פעילות גופנית [ממש לא שוב מסך במייד] זמנים לארוחה, פעילות כיף [לדוגמא לצייר על הקרמיקה באמבטיה בצבעי ידיים] בדרך כלל מרחב האמבטיה הוא מקום יחסית בטוח, הכינו משימת בית שמתאימה לגיל הילד. ואם אפשר תכנית יומית עד שעת השינה שרצוי שתהיה מוגדרת עד כמה שניתן.

הכינו עם הילד רשימת משאלות שהיה רוצה להכניס למחר אם יסייע הכינו איתו ציור מרגיע שיניח מתחת לכרית לפני השינה [ניתן להסתייע בספר "הלילה טוב" של אלונה פרנקל]. אם מתאים הכינו עם הילדים תפילה לשלום המשפחה. הדפיסו ותנו להם לצייר או לקשט ושוב לפני השינה עודדו אותם לקרוא את ה"תפילה שלכם".

נסו ליזום "מפגש זום" מצומצם [עד שלושה ילדים] עם הגננת אפילו ל-15 דקות. תזכרו כשמצב החירום יסתיים הם צפויים לשוב ולפגוש אותה. וגם עם הסייעת.



מתבגרים

שותפות מול בדלנות: חלק מהמתבגרים חווים את הנוכחות הורית בבית מחד ומאידך את היכולת להיות ב"פסק זמן" ממחויבויות כגון לימודים, חוגים, וכו' כזמן של מנוחה מוחלטת ובדלנות. יש לכך ביטוי "בהסתגרות", בחוסר מעש, בהפיכת יום ללילה.

זה הזמן לעשות "אסיפת דיירים" הורים ילדים ובוודאי עם המתבגרים ולשתף אותם בתמונת המצב לאשורו ולבקש מהם להיות שותפים בבית. הכוונה לדיאלוג שמזמין לשותפות.

משמעות השותפות זה משימות שאתם מבקשים את שותפותם או לתת להם אחריות. רצוי שהאחריות תגביר מוטיבציה כמו למשל "אחריות על בישול ארוחה למשפחה" או להכין משהו טוב לאכול למקרה ונכנס למרחב מוגן. אתם נותנים להם יד חופשית לתכנן ולהכין את הארוחה ורק אם מבקשים מכם עזרה אתם מסייעים. [כן, המטבח יראה בחלק מהפעמים כמו אחרי קרב] אבל תזכרו אנחנו רוצים להוציא אותם מפאסיביות ולשתף אותם. חשוב לשתף מתבגרים ולקחת חלק בהעסקה של אחים צעירים לא כמחליפי הורים, כן כמסייעים. כמובן שכל משפחה תמצא את מה שמתאים לה.



זו לא בושה להודות שגם לכם קשה. יתכן והמתבגרים עסוקים בעצמם אבל הם גם מאוד רגישים אליכם ואל דאגותיכם. נסו לא לצייר להם עתיד שחור משחור, אבל שתפו אותם.

סדר יום או להפוך יום ללילה ולילה ליום: מתבגרים במצב שבי"ס סגור נוטים להפוך סדר יום ולילה. חשוב לזכור "עכשיו זה לא הזמן להתחיל מאבקים". כן לעשות סטטוס קוו. בואו נהפוך כל התנהגות לחוק. למשל אם שעת התעוררות סבירה היא 12 בצהריים- זו השעה שאתם רוצים לראות אותם וזה הזמן שבו אתם מצפים לעזרה שסיכמתם עליה. אם לא נקבע חוקים שמתחשבים במצב, כל הזמן נאבק או נהיה מתוסכלים או נגיע לעימותים. נסו להגיע להסכמה מה אתם רוצים לעשות במשותף? עירכו מו"מ, סכמו את ההסכמות ו...תהיו עקביים. פעם קראנו לזה עקרונות מ. נ. ע. **מחויבות** - כולם מחויבים להסכמה. **נחרצות** - אם קבענו לא פותחים משא ומתן - זה מה שהוסכם. **עקביות** - משתדלים לא להתעייף כי ברגע שאנחנו מעבירים מסר ש"התעייפתי מהסיפור"... ההסכמה מתמוטטת.



פאסיביות ומסכים



זה תחום שקשור לנושא הקודם אז בוא נהיה ברורים, ראשית זה לא התחיל היום, זה דור של מסכים! וביומיום או שהתרגלנו או שאנו נאבקים. כיום, זהו ערוץ כמעט בלעדי לתקשורת והמתבגרים כבר שם מזמן. למתבגרים קשה להיסגר בבית, הם לא רגילים לזה, מצד שני הם רגילים להיות כל היום במסכים. הבעיה היא כמובן משך הזמן והעובדה שזה גורם לפאסיביות. נסו להכניס זמנים של

פעילות וזה נכון לכל גיל. פסיביות מביאה ברמה הגופנית להשמנה וברמה הנפשית לדכדוך עד דיכאון. הסכם לגבי זמן התעוררות ומשימות שותפות מתייחסים בעקיפין לזמני מסכים. כשאנחנו עוסקים במשימה המסך הופך למשני.

לחצים חברתיים מול הוראות המדינה

אתם נתקלים באמירה "אבל כולם נפגשים בחוץ" או "אני רק נפגש/ת עם חבר/ה" וכמובן קשה לנהל קשרים רומנטיים רק באמצעים וירטואליים.

תהיו פתוחים לשמוע. אתם לא חייבים להסכים, אבל לשמוע ולהיות אמפטיים זה הבסיס. אחר כך, ולהבדיל ממצבי יומיום, הוראות המדינה "עומדות לצידכן" זה לא החלטה אישית שלכם זה החוק. אם נדמה לכם שילדיכם מסתכנים בחשיפה לסכנות נסו לדבר אל ליבם על אחריותם למשפחה שלכם. כש "כלו כל הקיצין" תמיד אתם יכולים להיעזר בשומרי החוק.

גם הפעם אחזור בסיכום: ילדים אינם עשויים מזכוכית שבירה - רובם עמידים ובעלי חוסן ותושייה מה שמפחיד זה אי וודאות ודמיונות על מה שיהיה, מה שמרגיע זו שיחה פתוחה בוגרת ומכבדת. ותזכרו את הסיסמא שלנו:

"במקרה חירום, שים תחילה את מסכת החמצן שלך, ואז שים את המסכה לילדך".

שלכם,

פרופ' מולי להד

נשיא מרכז משאבים



בעקבות

המצב הבטחוני

מרכז משאבים בשיתוף משרד העלייה והקליטה מפעיל מוקד

סיוע ותמיכה נפשית מקצועית ב- 6 שפות

Emotional Assistance and Support
Hotline Center in 6 Languages

русский	04-7702648	Нажмите номер для набора горячей линии эмоциональной помощи и поддержки.
Español	04-7702649	Haga clic en el número para marcar la línea directa de asistencia y apoyo emocional
français	04-7702650	Cliquez sur le numéro pour appeler l'assistance émotionnelle et l'assistance téléphonique
English	04-7702651	Click number for dialing Emotional Assistance and Support Hotline
አማርኛ	04-8258081	ለስምታዊ እርዳታ እና ለድጋፍ መስመር ስልክ ለመደወል ቁጥርን ጠቅ ያድርጉ

חסיון מלא
לכל פונה

המענה הטיפולי ניתן ע"י אנשי מקצוע מתחומי
בריאות הנפש (בעלי תואר שני טיפולי) המתמחים בסיוע חירום



משאבים
לפיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום
ע"ר 580154888



משאבים לרשותכם במלון תחומים:

**יחידת החוסן : סיוע לארגונים ורשויות
יעוץ, הכשרות, הרצאות ועוד**

עינת זמר 058-65745793 einat@icspc.org

היחידה הקלינית: לטיפול בחרדה וטראומה

054-3844015 contact.clinic@icspc.org

**קורסים והכשרות לאנשי מקצוע
בתחום הטיפול בחרדה וטראומה:**

אור אבנט 054-4221813 or@icspc.org

יחידת המחקר, חנות לאנשי מקצוע ומידע נוסף:

**בקרו באתר משאבים 04-6900600
<https://www.icspc.org>
cspc@icspc.org**