



הורים
במרכז

בית קהילתי להורים

דברים שילדים צריכים מהוריהם בזמן מלחמה

שוש ביטון - "הורים במרכז"

הורים יקרים!

ימים לא קלים ומאוכזות קשים פוקדים אותנו בארצנו כחברה וכעם.

אלו הם ימי מלחמה.

את כולנו אופפות תחושות קשות של עצב, צער עצוק וחוסר ביטחון.

במקביל עולות בקרבם של הורים רבים תחושות של חוסר ביטחון וצאצה עצוקה בנוגע לשלומם ולרווחתם

הנוכחית או העתידית של ילדיהם.

אך לצד זאת חשוב שנצד שלנו ההורים יש תפקיד חשוב מאין כחווהו בחוסנם של ילדנו.

באחריותנו להיות חזקים ולשמר להם מקור תמיכה, ביטחון ותקווה.


בעמודים הבאים תמצאו כמה צעדים להפגנת החוסן מול ילדיכם, אלו יבואו לידי ביטוי בצבחיכם ובמעשים שלכם.

ברגשות הערכה, תמיכה ואהבה גדולה

חום, אהבה ומגע

המגע ההורי חשוב לרגיעה ולשגשוג של ילדיכם בכל עת ובמיוחד בימים של אי וודאות וחשש גדול. 

בעיתות מלחמה אלו, הקרבה והנוכחות הורית הכרחים אפילו יותר לרווחתם ולבריאותם הנפשית של ילדיכם.

העניקו להם מחומכם, שבו לצידם והניחו להם להתרפק עליכם, גם אתם וגם ילדיכם תצאו נשכרים. 

דעו שחיבוק אחד עם אדם אהוב שאורך 20 שניות לפחות מרגיע ומקל כמעט באופן מיידי כל כאב, 

לחץ גופני או נפשי.

“הורמון האהבה” ישתחרר באופן טבעי בגוף שלכם ויקל עליכם ועל ילדיכם מול כל אירוע מאתגר. 

הבטחה שנהיה שם תמיד כדי לדאוג לביטחונם

מידע רב ולא מסונן שמגיע אל ילדנו עשוי להתפתח אצלם לתחושות של חוסר ביטחון ולחרדה גדולה. ילדנו נושאים אלינו את עיניהם בהבנה שאנחנו הם אלה שמגינים ושומרים עליהם.

הידיעה שהעולם מנוהל על ידי מבוגרים אחראיים דורשי שלומם הכרחית וחיונית עד מאוד לרווחתם. בימים קשים אנו נדרשים לחזק עוד יותר את תחושת הביטחון שלהם, לספק להם כלים להתמודדות מטיבה ויעילה באופן כזה שיידעו לבנות גם את חוסנם בעתיד.

היו כנים בתשובותיכם לשאלותיהם הרבות, אם תשקרו הם ירגישו את חוסר האמון וחרדתם עשויה לגבור.

שתפו אותם במילים פשוטות לפי הבנתם ולפי יכולותיהם, אל תכבירו בתיאורים או במידע שעשוי להגביר חרדה.

כבו את מקלטי הטלוויזיה שלכם ואם מתעורר בכם צורך התעדכנו אחת לזמן מה בנייד.

שימו לב לאופן בו אתם מתבטאים ולמסרים הבלתי מילוליים שלכם, שמרו על תחושת אופטימיות ותקווה, הימים האלו יחקקו כזיכרונות ילדות כואבים אצלם.

בואו ננהג כך שלצד הכאב הם יזכרו הורים מתמודדים ונוסכי ביטחון ונקווה שכאלה יזכו להיות בבגרותם.

שמירה על שגרה תקינה ככל האפשר

המציאות הכל כך לא צפויה שנכפתה עלינו, מונעת מאיתנו את שגרת החיים וכשהדברים מתיצבים מעט זה הזמן לחזור אליה בהדרגה.

השגרה, על אף היותה שגרת חירום, הינה עוגן וערובה אמיתית להחלמה ולבריאות הנפשית שלנו.

* כשילדנו נוכחים בעובדה ששגרת יומם נמשכת על אף הכל, הם מבינים שעל אף המלחמה חייהם והשגרה נמשכים.

* נהלו בהתמדה סדר יום הכולל שעות קימה, ארוחות, משחק משותף, בטלה ושעות שינה מספקות.

* יצרו עבורם פעילויות לרגיעה ולהפגת המתח.

* תנו להם לעזור בבית, כאשר ילדים מרגישים אחריות ונחיצות תגבר אצלם גם תחושת העצמאות והביטחון.

נהלו שיח רגשי עם ילדיכם אודות תחושותיהם

המצב הנוכחי קשה מאוד לילדים שלנו, לנו המצב קשה אף שבעתיים, קשה לנו הידיעה שהם נאלצים להתמודד עם המציאות הנוכחית והבלתי נתפסת אפילו עבורנו. בדיוק כמונו הם חווים קשת שלמה של רגשות, כאב, כעס, שמחה, עצב, ועוד... כל אותן רגשות שהן חלק בלתי נפרד מחייו של כל אדם. עלינו לעזור לילדנו לדעת איך הם מרגישים וכיצד קוראים לרגש אותו הם חשים.

* שוחחו עם ילדיכם על המצב, הם זקוקים לתיווך שלכם על מנת לעכל את האינפורמציה אליה הם חשופים.

* שאלו אותם מה הם יודעים על מה שקרה ואם יש להם שאלות, ספקו להם תשובות ענייניות לפי מידת יכולת ההבנה שלהם ואל תעמיסו עליהם אינפורמציה שיתקשו להתמודד מולה.

* שאלו לתחושותיהם, בררו איתם איך הרגש משפיע על ההתנהגות שלהם, חשוב שילדים ילמדו על הקשר שיש בין רגש, מחשבה והתנהגות, ולמדו אותם שיש בכוחם לשנות.

כהורים עלינו לתת להם לגיטימציה לשאת כל רגש, להביע כל רגש ולספק להם דרכי התמודדות איתו.

לסיכום:

המלחמה הזו היא עובדה קיימת. לצערנו הרב אין לנו בחירה בהחלטה על עצם קיומה ומשק הזמן בו היא תתרחש.
כן יש לנו בחירה בצדק בה נתמוצצ איתה.
עלינו לזכור שהאופן בו נתמוצצ יהיה כמובן להתמוצצויות העתידית של ילדנו במצבי לחץ בהמשך החיים.
בואו ננהש כב שהחוויה הקשה שאנו עוברים יחד תעלה את חוסננו כהורים וכמשפחה ותהפוך אותנו לאזיכ ושכול אלף יותר.
נוכל לעשות זאת באמצעות שינוי פעולה ותמיכה בינינו.

נמשיך להיות אופטימיים ולחפש את החיובי בחיים, גם במזנים קשים כמו אלו.
אם נעשה זאת, נוכל לעבור את המשבר הזה יחד כמשפחה, כעם ובקהילה חזקה ומאוחדת.



כָּל יֶלֶד | נִירִית יַעֲקֹב כָּהֵן

כָּל יֶלֶד צָרִיךְ נִשְׁבּוֹק כְּשֵׁטוֹב וּכְשֵׁרֵע
וּקוֹל שְׁלוֹחֵשׁ לוֹ שֶׁתִּמְיֵד יֵשׁ בְּרָרָה
כָּל יֶלֶד צָרִיךְ יָד מוֹשֵׁטֶת אֵלָיו
כְּשֶׁבְּדִידוֹת מְכַרְסָמֶת בְּקִירוֹת חֲדָרָיו

כָּל יֶלֶד צָרִיךְ זֶרְקוֹר מְאִיר עֲצָמוֹת
שִׁיזְכִיר לוֹ שֶׁהוּא שֶׁמֶשׁ זֹרַחַת מְבַקֶּעַת חוֹמוֹת
כָּל יֶלֶד צָרִיךְ אֶהְבָּה נוֹשֵׂאת תְּפִלָּה
וּחִיּוֹךְ מְלֵא חֲמֵלָה בְּרִגְעֵי נְפִילָה

כָּל יֶלֶד צָרִיךְ זֹאג עֵינִים שְׁצוֹפוֹת בּוֹ בְּאַמוּנָה
וְיוֹדְעוֹת שֶׁלְּבוֹ שׁוֹפֵעַ חֲכָמָה וְתְבוּנָה
כָּל יֶלֶד צָרִיךְ לְשִׁמְעַ שֶׁהוּא נֶאֱהָב
לְפָחוֹת שְׁלוֹשׁ פְּעֻמִּים בְּיוֹם, אֵף עֲכָשׁוֹ

כָּל יֶלֶד צָרִיךְ אֶת אֱלֹה מְשַׁחַר יְנִקוֹתוֹ וְעַד עֲתָה
כָּל יֶלֶד. גַּם אֲנִי. גַּם אַתָּה.

