



אגף ייעוץ וטיפול שירות פסיכולוגי חינכי

## משפחתיות והורות בעידן הקורונה

מאת צופית גרינברג, מנהלת השירות הפסיכולוגי גולן

מאז פרוץ וירוס הקורונה נאלצנו כולנו להתכנס בביתנו עם משפחתנו הגרעינית. לפי הנחיות משרד הבריאות נאסר עלינו להיפגש עם חברים ובני משפחה, צומצמו האפשרויות שלנו למתן וקבלת תמיכה חברתית אחד לשני, למגע ולקשר פנים אל פנים. מצב החירום מחייב אותנו להיות עם משפחתנו הקרובה באופן אינטנסיבי - יש שיאמרו - מדי. ו... בעוד שבחיי השגרה שלנו רובנו עסוקים בשגרה (מבורכת), ההורים בעבודה, תרבות פנאי וצרכי הבית והילדים (בשונה מתינוקות) ממוקדים יותר בחברים, בלימודים ובחוגים. עם זאת, הרי שזמן האיכות שנתר לנו לבלות הביחד כמשפחה המשפחתי מצומצם יחסית בשל החיים האינטנסיביים בחברה המערבית. המציאות הנוכחית, לצד היותה מאתגרת מאוד, מציבה בפנינו הזדמנות נדירה. במצב הנוכחי, פתאום באמצע החיים יש אפשרות לעצור מהמירוץ ולבחור להכיר מחדש או לפחות להעמיק את ההכרות עם האנשים הקרובים לנו. הורים וילדים, ילדים ואחיהם ו בני זוג.

מעבר לברור מאליו למה ההיכרות הזו חשובה?

לנוכחות ומעורבות ההורים בחיי ילדיהם משמעות מכרעת על התפתחות והסתגלות רגשית תקינה של ילדיהם.

לפי תיאוריית ההתקשרות של בולבי, נוכחות ההורה כמטפל זמין ויציב הנותן מענה לצרכי התינוק מאפשרת התפתחות של ייצוג פנימי קבוע של דמות מטפל הזמינה לצרכיו והפנמה של ייצוג עצמו כראוי לטיפול ואהבה. ועכשיו בעברית... תינוק שהמבוגר שמטפל בו זמין ומגיב לאיתותיו, מפתח ביטחון פנימי שהוא אינו לבד וכך גם כשיגדל יהיה בעל ביטחון להתנסות בחיים וליצור יחסי קירבה עם אנשים אחרים. בניגוד למה שסברו בעבר ש"הוא רק תינוק ולא יזכור כלום" הרי שדפוס היחסים הראשוני הזה הוא הבסיס לאיך שהילד אליו התינוק יגדל להיות יתפוס את עצמו ומה תהיה הערכתו העצמית. המודלים הפנימיים האלו ישפיעו על יצירת קשרים רגשיים עמוקים בהמשך חייו ועל תפיסת המסוגלות שלו.

מחקרים רבים בנושא "הקשר שבין מעורבות הורית וביטחון עצמי אצל ילדים" מלמדים על קשר חיובי בין מעורבות הורים לתפיסה עצמית, הערכה עצמית והתנהלות עצמאית. כך לדוגמא, רחל לוי שיף מצאה כי ילדים שאבותיהם היו מעורבים יותר בגידולם בגיל הרך, התמודדו טוב יותר עם אתגרים ומצבים חדשים והיו עצמאיים יותר (לתשומת לב האבות שבינינו).

להורים רבים חשוב להיות מעורבים בחיי ילדיהם ומצד שני, הם חוששים להתערבות שתגרום לילדם להרחיקם ממנו. על מנת לצלוח את האתגר שבשמירה על הגבול הדק שבין **מעורבות להתערבות**, יש חשיבות למכוונות שלנו ההורים לצרכי ילדינו.

נסביר: לפי תיאוריית ההכוונה העצמית (self-determination) לצורך התפתחות מיטבית של ילדים נחוצה התייחסות של ההורים לשלושה צרכים בסיסיים:



אגף ייעוץ וטיפול שיחות פסיכולוגי חינכי

1. קשר ושייכות- הצורך של הילד להרגיש שיש בחייו אנשים קרובים שיגנו עליו ויקבלו אותו כפי שהוא.

**המענה לזה מתבטא ב:** הפגנת חיבה, הקדשת משאבים, זמן ונכונות לעזור, חיזוק נטייה לאמפטיה והתחשבות באחר.

2. תחושת מסוגלות- השאיפות של הילד להרגיש בעל יכולת השפעה, לחוות עצמו כמסוגל ולהגשים יעדים. **המענה לזה מתבטא ב:** מתן אתגרים מותאמים ליכולת, משוב מידי ולא השוואתי, סיוע בהתמודדות עם כישלון ושידור מסר של "אני מאמין שאתה יכול".

3. אוטונומיה- הצורך של הילד לביטוי עצמי אותנטי, למשמעות ולחופש בחירה, צורך לממש יכולות ולגבש את זהותו. **המענה לזה מתבטא ב:** העדר כפייה, שיתוף בבחירת מטרות, אפשרות ביטוי חופשי של דעות ורגשות, עידוד יוזמה אישית, הקטנת שימוש באמצעי שליטה והכרה והקשבה לנקודת המבט של הילד. אם נשים לנו כמטרה בקשר עם ילדינו להיות מכוונים לתת מענה לשלושה צרכים בסיסיים אלו הרי שנוכל לבנות ולפתח מערכת יחסים מיטיבה עימם ולסייע להם בבניית זהות אותנטית, בטוחה ועצמאית. ואם נחזור לימי הקורונה העוברים עלינו הרי שבתקופה מאתגרת זו יש לנו ההזדמנות לעבוד על חיזוק התא המשפחתי הקטן והמופלא שלנו, לחזק את הקשר עם ילדינו ואת הקשרים בינם לבין עצמם ולסייע להם בבניית עצמי יציב, בטוח ומסוגל. ואי אפשר בלי כמה טיפים לתקופה זו, אז הנה כמה:

1. הקפידו על בניית שגרה משפחתית- שכוללת בניית לוח יומי הכולל הקפדה על שעות שינה, ארוחות משותפות, זמן למידה ומשחק.

2. קיבעו זמן בסדר היום למשחק משפחתי- קיימים משחקי שולחן רבים שמאפשרים חוויה והנאה משפחתית, זה הזמן להוציאם מהארון וגם לנקותם..בכל זאת פסח בפתח.

3. הקפידו על פעילות גופנית- ניתן לקיים תחרויות משפחתיות ופעילות הפגתית בחצר.

4. תנו לילדים תפקידים בבית וחזקו אותם על ביצוע התפקיד.

5. חיטבו יחד עם הילדים כיצד אנו יכולים יחד לסייע לאחרים (באמצעים וירטואליים..)- בקהילה/בכיתה/במשפחה.

6. עודדו אותם לשמור על קשר עם המשפחה המורחבת. מומלץ לקבוע זמן לשיחות ב-ZOOM עם המשפחה המורחבת והסבים.

7. אפשרו זמן ומרחב אישי לכל ילד.

8. צמצמו זמן מסכים לשעות מוגדרות.

שנעבור את התקופה בבריאות טובה ובעיקר ביחד!