



הולכים אל הלא נודע

שיח הורים וילדים על הקורונה ועל חוסר ודאות

מאת: אור לוי, פסיכולוג חינוכי מומחה

להורים שלום,

בתקופה האחרונה יש עיסוק הולך וגובר בהשפעות הגעת וירוס הקורונה לאזורנו. כמו כל דבר מאיים, כל עוד הוא נמצא רחוק מאיתנו, אנחנו יכולים לעיתים להרשות לעצמנו לא להרגיש מאויימים. אולם, כאשר הדבר מתקרב אלינו פיסית הדבר עשוי להוות איום ויכול לעורר בהלה, חרדה, בלבול וחוסר ודאות. ההתמודדות עם הקורונה הינה סיטואציה קיצונית להתמודדות כזו, מאחר וגם אנשי הרפואה לא מראים כרגע סימנים כי הם יודעים בדיוק כיצד להתמודד עם הסיטואציה ואף חלוקים בדעתם לגבי מידת הסכנה ואופני ההתמודדות. זוהי קרקע מעולה ליצירת בלבול, שמועות ומידע שגוי. האמת היא שאנחנו לא באמת יודעים. לא יודעים האם ומתי יסגרו בתי הספר, האם ומתי נוכל לחזור לטוס, מה זה באמת אומר בידוד. יש להניח ולקוות שככל שהזמן יעבור נבין ונרכוש שליטה טובה יותר על הסיטואציה. עד אז, יש לנו הזדמנות להתמודד ולסייע לילדינו בהתמודדות שלהם עם המצב. אז בואו נדבר קצת על חוסר ודאות באופן כללי ועל השיח הרצוי עם ילדים על הקורונה באופן סצפיי. זוהי הזדמנות טובה ליצירת מודלינג חיובי על התמודדות עם חוסר ודאות.

רובנו לא אוהבים את הרעיון של חוסר ודאות. החיים היו יכולים להיות נוחים יותר אילו יכולנו לדעת האם מחר יהיו פקקים בדרך לעבודה, האם יקראו לנו מביהס כי הילד שלנו חלה וכיוב'. המוח שלנו אוהב להתמודד עם מציאות ודאית, אחרת הוא מפרש את הסיטואציה כמצב מאיים, דבר שכאמור יכול ליצור בהלה. ישנן שתי דרכים להתמודדות עם מציאות של חוסר ודאות: ראשית, לנסות וללמוד ממקורות מוסמכים את המידע שכן ידוע (אצרף בהמשך "מילון קורונה לילדים" אותו כתבה סא"ל במיל, טלי ורסנו- אייסמן שיכול לתת מעט מידע לילדים על המצב). שנית, להכיר בחוסר הודאות ו"לחבק" אותה. למה הכוונה ב"לחבק"? את חוסר הודאות? להכיר בכך שאנחנו לא יודעים הכל, לא לנסות ולסגור את הפער בין הידוע ללא ידוע מעבר ליכולת ולנסות ולהבין כיצד אנחנו יכולים להתמודד במצבים כאלה. לכן, אציע פה עקרונות שיחה כלליים על הקורונה ועל ההתמודדות עם חוסר ודאות (כתוב בלשון זכר אך כמובן שפונה הן לבנות והן לבנים).

1. לפני השיחה- היו מודעים לתגובות שלכם לאירוע- ילדים לומדים כיצד להגיב למצב על ידי צפייה במבוגרים בסביבתם. טפלו בעצמכם, מיצאו דרך להוריד את רמת הלחץ שלכם (כמו למשל תרגיל נשימה, שיתוף עם בתובן זוג וקבלת תמיכה). הילדים יזהו את רמת המתח שלכם ויגיבו בהתאם. שאלו את עצמכם כהורים, כיצד אתם מתמודדים עם חוסר ודאות בכלליות ובמצב הזה בפרט? מה עוזר לכם ומה פחות ושתפו את הילד מהחווייה שלכם.

2. עיתוי השיחה-

- חשוב שהשיחה תתקיים **באווירה נינוחה** לכם ולילדים. השיחה לא חייבת להיות מאוד ארוכה אך גם יכולה להתפתח לדיון על נושאים רחבים יותר מאשר רק על

הקורונה, לדוגמא על התמודדות כללית עם חוסר ודאות. אפשר לקיים אותה בדרך לחוג, תוך כדי ארוחת ערב או פעילות משותפת שאתם עושים ולהשתמש במחשב במידת הצורך.

3. הגברת תחושת הביטחון והשליטה של הילד - כדי להתמודד עם הרגשת חוסר אונים, צריך לשפר את הרגשת המסוגלות העצמית. ניתן לעשות זאת בשני האמצעים הבאים: שמירה על שגרת החיים ועידוד לפעילות.

- אתם, ההורים, מהווים את המקור החשוב ביותר להתמודדות ילדכם בעתות משבר. בשל כך, חשוב שתהיו קשובים לסימני מצוקה של הילד ותעניקו לו תמיכה ובטחון.

- **השגת המידע וארגונו** - ביחד עם הילד נסו להבין מה ידוע לו, האם ובאיזה אופן מדברים על כך בביה"ס, האם קיים שיח בנושא בין החברים. בחלק הזה חשוב שהילד ירגיש שיש דברים שהוא כן יודע וכן בשליטתו בתוך הסיטואציה הזו.

- **אפשר להסתייע במילון המצורף**. חשוב לתת לילדים לעשות סדר בכל המידע שמקבלים, מה העיקר ומה הטפל, מה הן שמועות ללא רגליים ומה ידוע.

https://www.health.gov.il/Subjects/disease/corona/Documents/coronavirus_explanation_kids.pdf

- **כדאי לכוון את הילדים לפעילות אקטיבית**. מילוי משימות פשוטות ואף יוזמות מסייע להחזרת תחושת ביטחון ושליטה. לדוגמה: ניתן לתת לילד לחקור את הנושא ולכתוב כללי זהירות לבני הבית, לחברים או לכיתה. דוגמא לכלל: לדאוג שיש סבון ליד כל כיור, תורנות ניקיון.

- **אמצו שני כללים מחייבים שנכונים לכל הילדים בכל הגילאים:**

1. **לא מסתירים:** צריך ליצור בבית אווירה של שיתוף, אין סודות, מותר לדבר על הכל ולשאול כל שאלה. לעומת זאת אם ההורים מסתודדים ביניהם, הילדים מבינים שקורה משהו מסוכן שמסתירים מהם.

2. **לא מציפים:** אם ההורה מרגיש מוצף דאגה או לחץ, הוא קודם כל מטפל בעצמו. מותר לדבר על דברים שמדאיגים אותנו אבל רק כשאנחנו עושים את זה לא מתוך הצפה אלא מתוך יכולת לדבר באותו זמן על איך אנחנו מתמודדים עם הדאגה.

- **נסו לשמור על שגרה** – השגרה מקנה לילדים בטחון. הקפידו לשמור על הרגלים קבועים, זמני ארוחות ושינה. ייצרו הזדמנויות שבהן הילדים יוכלו לשתף אתכם במחשבותיהם ובשאלותיהם. שחקו עם ילדכם, תמצאו דברים בהם תהנו ביחד גם אתם וגם הם.

- **הגבילו את החשיפה של הילדים למהדורות החדשות** – הימנעו מחשיפת יתר של הילד לשידורים ולדיונים המתקיימים בהם. הדבר חשוב במיוחד בגילאי גן ובי"ס יסודי.

- **התאימו את המידע לרמת הבנתו של הילד** – ספרו להם רק את האמת, באופן פשוט ומרגיע, מבלי להרחיב בפרטים. תנו לילד מידע והסבר על כך שיש נגיף ושמו קורונה וכי מדינת ישראל נוקטת באמצעים כדי לשמור על כולנו בטוחים. עודף מידע עלול לבלבל ילדים ולגרום לפחד ולחוסר בטחון. היו קשובים לשאלות ולתכנים שמעסיקים את הילדים ותווכו להם את המציאות על פי שאלותיהם. מומלץ לעזור לילד להבחין בין עובדות לשמועות, מה שיעזור בתחושה של שליטה על המצב. למדו אותם שלא כל מה ששומעים ברחוב או כותבים ברשתות הוא נכון, ושהדבר הכי טוב זה תמיד לשאול את ההורים.

4. "לחבק" את חוסר הודאות-

- אחרי שהשגנו שליטה מסוימת, חלקית ככל שתהיה, אפשר קצת לדבר על **מה אנחנו לא יודעים**. מתי זה ייגמר? האם זה יגיע לשכונה שלי? האם וכיצד אני יכול להיחבק?
- בחלק הזה חשוב לדבר על כך שיש מצבים בחיים שאנחנו לא יודעים הכל, גם אנחנו המבוגרים.
- חשוב לשאול את הילד **כיצד הוא מרגיש** כשהוא לא יודע משהו, כשהוא לא יכול לשלוט על כל המשתנים בסיטואציה. דוגמאות של רגשות שיכולים לעלות בתגובה לחוסר הודאות: פחד, דאגה, הימנעויות, קשיי שינה ועוד. חשוב לדעת שכל קשת התגובות מוכרת ואפשרית.
- אפשר **לתת לילד דוגמאות** מהחיים שלכם, בעבודה, בבית, עם חברים ולעודד אותו לשאול אתכם שאלות בנושא, על האופן בו אתם מתמודדים, איפה קשה לכם ומה עוזר לכם כדי להתמודד.
- לדבר גם על **היתרונות שקיימים בחוסר הודאות** - ג'ון לנון כתב את המשפט 'החיים הם מה שקורה לך כשאתה מתכנן תוכניות אחרות'. אז נכון שהתכוון לסיטואציה מעט שונה, אך אפשר לשאול את השאלה מה אפשר לגלות על עצמנו במצב הזה.

והעיקר וקודם כל, שנהיה בריאים.

אור לוי