



## הורות בזמן מגפה: יצירת מרחב לרווחה נפשית



כמעט שנתיים לאחר שמגפת הקורונה (COVID-19) התחילה, הורים רבים עדיין מתמודדים עם אתגרים עצומים. יש מקומות בהם בתי הספר עוד לא חזרו למתכונת לימודים מלאה בכיתות. כאשר הם חזרו, הלחץ שגרמו סגרים שהוכרזו ברגע האחרון, כאשר אחד התלמידים חלה, הותיר את ההורים במירוץ אחר משאבים לטיפול בילדים או ללא יכולת להגיע לעבודה.

קשה להתמודד עם כל זה, וזאת מעבר לדאגות שאולי יש להורים על כך שמשפחתם עלולה לחלות בקורונה (COVID-19). גם במדינות בהן קל להתחסן, החיסונים עוד לא זמינים לילדים הצעירים ביותר. ויש אנשים שנדבקים בקורונה גם לאחר החיסון.

אם אתם הורים שחשים את הלחץ היומיומי של המגפה, אינכם לבד. מה שאתם מרגישים נכון ואמיתי וזה שאתם חשים רמות גבוהות יותר של לחץ, עצב או תסכול רבים מהרגיל זה נורמלי לגמרי. אף שאינכם יכולים לשלוט במגפה, אתם כן יכולים לנסות את הרעיונות הבאים כדי לקיים מקום בריא לנפש בביתכם.

**הדגימו אישית את העובדה שמותר להירגע.** אם לא מנקים את הבית ביום מסוים - זה בסדר. בזמני לחץ, חשוב לדעת איך להגדיר קדימויות. שמירה על בריאות נפשית חשובה יותר מאשר הגשמת ציפיות שמותירות אותנו בלחץ. הקפידו גם בבית וגם בלימודים שהמשפחה שלכם לא לוקחת על עצמה לחץ רב מדי. כן, השכלה היא דבר חשוב מאוד. אבל הציפיה לשלמות, או להתקרבות אל שלמות, עלולה לגרום לילדים, בני עשרה ותלמידי קולג' להיות לחוצים מאוד.<sup>1</sup>

**תנו לילדים להיות ילדים.** לאחר הביטול של חוגים ופעילויות וכשיש ילדים שמבלים יותר זמן בבית מכרגיל, ייתכן שההורים יחוו שעליהם לשעשע את ילדיהם כל הזמן. גם אם אפייט עוגות בצוותא או משחק משפחתי במשחקי לוח הם פעילויות נהדרות, אינכם חייבים לתכנן כל רגע. מחקרים מראים כי חשוב שיהיה לילדים זמן שאינו מוקדש מראש לנושא ספציפי. בזמן זה הילדים עוסקים ביצירתיות, במשחקי "נדמה לי" ובמציאת דרכים אחרות לשעשע את עצמם.<sup>2</sup>

**הקדישו מחשבה להתפרעויות ולהשתובבויות.** כאשר הילד או המתבגר מתנהגים בצורה מתפרעת, הצטיידו באמפתיה. לעיתים קרובות, פעולות מונעות על ידי רגשות וייתכן שהילדים חשים עצב, כעס או לחץ. במקום לקפוץ היישר לענישה, צרו מרווח שבו אתם יכולים לשוחח על רגשות. אם אתם פתוחים על הרגשות שלכם, ייתכן שהם יהיו מוכנים יותר לשתף את הרגשות שלהם. וייתכן שתמצאו שיש בסיפור יותר מאשר אדם צעיר "שמתנהג רע".<sup>3</sup>

**שיקלו מה הצעירים צריכים.** אף כי חלק מהצעירים עוברים אל מחוץ לבית הוריהם לאחר טקס סיום התיכון, בין אם זה לצבא, למעונות באוניברסיטה או לדירות משל עצמם, אחרים ממשיכים לגור עם המשפחה. במהלך המגפה, הישארות בבית הפכה נפוצה יותר. קולג'ים מסוימים הציעו רק לימודים מקוונים והיו צעירים שפוטרו מעבודתם וחזרו לבית הוריהם. בארה"ב, לדוגמה, מספר בני ה-18 עד 24 שחיו בבית הוריהם עלה מ-63% ל-4.71%<sup>4</sup> ובמשפחות מסוימות, המגורים בבית אחד עלול להיות מסובך. מי שהיה פעם ילד הוא עכשיו מבוגר, ונדרשת תקשורת פתוחה כדי לפתח את מערכת היחסים. יש לזכור שחשוב ללמוד עצמאות בשנים אלה. תנו לצעיר שלכם את המרחב הנחוץ להיות אחראי ועצמאי, תוך פירוט ברור של החוקים והציפיות שלכם.

אם הצעיר שלכם עבר לקולג' וגר שם, חשוב לתמוך בהם רגשית תוך כדי מתן מרחב צמיחה. מחקר שנערך לפני המגפה הראה כי 85% מתלמידי הקולג' חשו "מוצפים" ושבשלב כלשהו במהלך השנה הרגישו כי "המצב חסר תקווה".<sup>5</sup> בהינתן העובדה שתלמידי קולג' התמודדו עם אתגרים נוספים במהלך המגפה, יש להניח שהצורך בתמיכה בריאות הנפש גדול עוד יותר. ודאו שהצעיר שלכם יודע שהמעבר לבגרות יכול להיות קשה לכולם ושקשיים מתעוררים אצל אנשים רבים מול שיעור מאתגר או אי מציאת חברים מיידי. ספרו להם על משאבים שהם יכולים להתחבר אליהם בקמפוס או באמצעות תוכנית הסיוע לעובדים (EAP), אם הם זקוקים לתמיכה מקצועית.

**שימרו על עצמכם.** אם אתם ובני משפחתכם נמצאים בבית הרבה יותר מכרגיל כיום, ייתכן שתתקשו למצוא אפילו כמה רגעים לבד. אבל הזמן עם עצמכם חשוב, גם אם השגתם אותו רק באמצעות הליכה מסביב לשכונה. אם אינכם יכולים לעזוב את ילדיכם באופן פיזי, נסו מדיטציה בחדר סמוך או אמבטיה או מקלחת ארוכים.<sup>1</sup> עיזרו לילדיכם ללמוד איך לשמור על עצמם. דברו איתם על מה שעוזר להם להרגיש טוב יותר כשהם לחוצים ומיצאו דרכים למצוא שלוה.<sup>6</sup>

רגשות כמו לחץ, עצב ותסכול נפוצים מאוד במהלך המגפה, ולמעשה, בכל עת. אבל אם אתם מוצאים שרגשות כאלה משפיעים על מערכות היחסים שלכם או על עבודתכם, ייתכן שהגיע הזמן לבקש תמיכה. הושיטו יד אל ה-EAP שלכם. זיכרו שאתם עושים כמיטב יכולתכם, ושזה מספיק.

1. American Psychological Association (APA). Parenting during the COVID-19 pandemic. [apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic). April 20, 2020. Accessed September 23, 2021.

2. Clay RA. The serious business of play. APA. [apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play](https://www.apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play). May 11, 2020. Accessed September 23, 2021.

3. APA. Fostering children's emotional well-being during COVID-19. [apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf). August 2020. Accessed September 23, 2021.

4. Fry R, Passel JS, Cohn D. A majority of young adults in the U.S. live with their parents for the first time since the Great Depression. Pew Research Center. [pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/](https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/). September 4, 2020. Accessed October 3, 2021.

5. Rostain A, Hibbs BJ. Is your child emotionally ready for college? The Wall Street Journal. [wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377](https://www.wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377). August 22, 2019. Accessed October 3, 2021.

6. Burch JM, PhD. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! APA. [maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/](https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/). April 2, 2020. Accessed September 23, 2021.

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשרו ל-911 אם אתם בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארצות הברית, או גשו אל מחלקת המיון הקרובה ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, יעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.