

27.83x37.47	1/4	עמוד 46	ידיעות אחרונות - 7 ימים	10/2020	74800697-1
עמותת ער"ן - עזרה ראשונה נפשית - 28190					

46

ילדות ושכחת

דיכאון, התקפי חרדה, עצבנות, בדידות וייאוש. חוקרים בדקו איך הקורונה והסגר משפיעים על הבריאות הנפשית של הילדים שלנו וחזרו עם מסקנות מדאיגות / חן ארצי סרור וגילית קוזבה

"אני יודע שאני ילד גדול אבל לפני כמה ימים בניתי. רע לי בנשמה"

36 אחוז מהילדים בישראל מתלוננים על דכדוך, 44 אחוז חווים עצבנות, 28 אחוז סובלים מבדידות וממתח. מחקר חדש, שדגם ילדים לפני פרוץ המגפה ובמהלך הסגר, מגלה עלייה מדאיגה בתסמינים של חרדה, דיכאון, פחדים וחוסר תקווה. הורים מספרים על ילדים שחזרו להרטיב בלילה, תולשים שיער עד כדי התקרחות, מבלים במיטה כל היום או מאביסים את עצמם באכילה רגשית. אז איך אפשר להקל עליהם, מתי כדאי לפנות לעזרה מקצועית ולמה הלימודים בזום רק מחמירים את המצב

חן ארצי סרור וגילית קוזבה / איור: גלעד סליקטר

25.63x30.98	2/4	47 עמוד	ידיעות אחרונות - 7 ימים	10/2020	74800698-2
עמותת ער"ן - עזרה ראשונה נפשית - 28190					

נ אשר צור, בן 15, גילה שנחשף לחולה מאומת הוא הגיב כמו רוב בני גילו, במשיכת כתפיים. ההורים פינו לו את הקומה העליונה בבית, שם זכה לפרטיות מלאה, עם שירותים ומקלחת משלו ופלייסטיישן ללא הגבלה. בסך הכל סידור נוח, שלא לומר חלומי, למתבגר בבית עם עוד ארבעה אחים. "לקראת ראש השנה קצת דאגנו לו, אנחנו דתיים ולא רצינו שיהיה לגמרי לבד בחג, אז הצענו לו שניכנס לבידוד משפחתי", מספרת האם, ליאת. "הוא ידע שבעלי, אבא שלו, מתכנן להתפלל במניין רחוב ולא רצה למנוע את זה ממנו. אז קבענו שנשים ניילון במדרגות כהפרדה והוא יוכל איתנו מלמעלה את ארוחת החג. זה היה מוזר, אבל שום דבר לא הכין אותי לרגע שבו צור יצא מהבידוד".

מיד אחרי ראש השנה ירד הנער מהקומה שהוקצתה לו והתאחד עם שאר בני הבית. המשפחה סעדה יחד וצפתה בטלוויזיה. "שמתי לב שהוא לא בסדר. הוא הלך לחדר וחזר אלינו לסלון באינחת כמה פעמים", מספרת אמו. "ניגשתי אליו וראיתי שקשה לו לנשום והוא מזיע. ניסיתי לדבר איתו אבל הכנתי שהוא לא באמת שומע אותי. החזקתי לו את היד ורציתי לצרות, אבל פחדתי להבהיל אותו, או התקשרתי לבעלי בטלפון. לקח לנו זמן לאפס אותו. אחר כך הבנו שזה היה התקף חרדה".

אחרי שצור חווה התקף חרדה נוסף באותו שבוע, הרימה אמו שלו טלפון לרופאת המשפחה. "היא לא הייתה מופתעת בכלל. היא אמרה לנו שיש עלייה בהתקפי חרדה אצל נערים, והפנתה אותנו להמשך טיפול. בכלל לא קישרתי את זה לקורונה, אבל כשדיברנו צור אמר לי שהתקופה הזו גומרת עליו. שהוא לא מאמין שהוא מתגעגע לבית ספר. הוא בחור גדול, ספורטיבי, והוא כל כך התבייש בזה שחלה. הוא לא יצא מהבית להתאמן די הרבה זמן, כי הסגר התחיל מיד בסוף הבידוד שלו, וזה גם עושה לו רע".

צור לא לבד. אין מחלוקת על כך שילדים וילדות רבים חווים קושי רגשי משמעותי בתקופת הקורונה. אולם בישראל נערך מחקר יוצא דופן – היחיד מסוגו בעולם שדגם ילדים לפני הקורונה ובמהלכה – שתוצאותיו מאשרות את מה שהורים רבים ראו אצלם בבית: הילדים פיתחו תופעות קשות של חרדה, דיכאון, עצבנות, ייאוש, בדידות ומה לא. עכשיו, כשהוחלט שתלמידי כיתות ה' עד י"ב יישבו בבית עד דצמבר לפחות, המצב רק צפוי להחמיר.

× × ×

במקור, פרופ' ענת שושני וד"ר אריאל קור מה מרכז הבינתחומי הרצליה, ובשיתוף המרכז הישראלי להתמכרויות, תיכננו לצאת למחזק ארוך טווח שבדק את דרגת האושר של ילדים בישראל. הם ביקשו ללוות לאורך שנתיים 1,540 ילדים – תלמידי כיתות ה' עד י"ב בבתי ספר ממלכתיים ודתיים – ולדגום אותם ארבע פעמים במהלך התקופה. אבל בדיוק אחרי המדידה הראשונה הגיעה הקורונה, והאירה את הנתונים באור חדש.

"דגמנו את הילדים בספטמבר 2019, כשאף אחד לא הכיר את המילה קורונה. כשפרצה המגפה הבנו שיש לנו הזדמנות להבין איך היא משפיעה על כלל ילדי ישראל", מספרת פרופ' שושני, המנהלת האקדמית של מכון 'מיטיב' לפסיכולוגיה חינוכית בבינתחומי. "השאלון השני עבר בתום הסגר הראשון, במאי 2020, והתוצאות מדאיגות מאוד".



27.52x33.65	3/4	עמוד 48	ידיעות אחרונות - 7 ימים	10/2020	74800699-3
עמותת ער"ן - עזרה ראשונה נפשית - 28190					

איך משפיעה הקורונה על המצוקה הפסיכולוגית בקרב ילדים

תלונות לתקופת הסגר

תלונות לפני הקורונה

28%	10%	סחרחורת
50%	19%	אובדן עניין
44%	17%	עצבנות
28%	10%	בדידות
28%	12%	מחמת ודריכות
36%	12%	זכדור, מצב רוח ירוד
17%	7%	פחדים
21%	8%	תחושת חוסר ערך
13%	6%	התקף חרדה
23%	9%	חוסר תקווה לעתיד
34%	16%	חוסר מנוחה

המחקר של המרכז הבינתחומי בוצע על 1,540 ילדים, בכיתות ה'י"ב

"שמתי לב שהילד לא בסדר. הוא הלך לחדר וחזר לסלון באינחת כמה פעמים. ראיתי שקשה לו לנשום והוא מזיע. ניסיתי לדבר איתו אבל הבנתי שהוא לא באמת שומע אותי. החזקתי לו את היד ורציתי לצרוח, אבל פחדתי להבהיל אותו. לקח לנו זמן לאפס אותו. אחר כך הבנו שזה היה התקף חרדה"

"גם אנחנו חווים קושי גדול עם הבת שלנו", מספרת רינת, אמא לילדה בכיתה ב' מירושלים. "היא חזרה להרטיב, אבל לא מוכנה להודות בזה. זה כאילו בקטנה, אבל לבגדים יש ריח של שתן והיא מתעלמת מזה ונבוכה כשמדברים איתה".

בעיית ההרטבה חוזרת שוב ושוב בקרב הורים לילדים צעירים. "גם אצלנו פתאום הילד, שכבר בן שמונה, קם רטוב. הוא כל כך מתבייש, שבהתחלה הוא ניסה להסתיר מאיתנו את הסדינים", מספר יואל, אב מנתניה. "זה התחיל בלמידה מרחוק בסגר הראשון. הוא גלחץ מזה, לא רצה לפתוח מצלמה. לא הצליח לשבת מול המחשב. הוא ילד חמוד וחביב, קצת שקט. בקיץ המצב השתפר, ועכשיו, כשהתחילה שנת הלימודים - זה שוב קורה. הוא מדבר על עצמו בצורה מראיגה. אומר שאף אחד לא ישים לב אם הוא יחלה או ייכנס לבית דוד. מציק לאחיות שלו בצורה מאוד קיצונית. בינתיים ההרטבות התחלפו בתלישת שיער וקרחות קטנות. התייעצנו עם חברה, שאמרה שזה דורש התערבות חיצונית. אשתי אחות, עובדת במשמרות. ואני גם צריך לעבוד ולא זמין אליו כמו שהייתי רוצה. אני מרגיש שלאף אחד לא אכפת".

× × ×

אייל, תלמיד כיתה ו' ביישיבה תיכונית, התחיל את השנה כשהוא מכיר רק שני חברים בכית החדש. "לא היה לו זמן להיחבר, תאקלם, הילדים נבלעו לתוך חור שכולו זום", אומרת אמו. "מאז הגל הראשון הילד שלי נעלם לי".

אייל מספר: "אני יודע שאני ילד גדול אבל לפני כמה ימים בכיתי ואמא בכתה גם. הדבר הכי קשה זה שאני מרגיש שאין לי גוף. כו' לנו בתוך הריבועים האלו. אין לי מושג איך החברים בכיתה שלי נראים, אני לא זוכר את השמות של המורות. אין לי כוח לזה, אז עשיתי הסכם עם אמא שאני יכול להיכנס בלי מצלמה לשיעור אחד ביום".

אתה בקשר עם חברים מבית הספר הקודם או מהישיבה אחר צהריים?

"לא. אין לי על מה לדבר איתם. אני לא אוהב לכתוב".

אז מה אתה עושה כל היום?

"רואה טלוויזיה וישן".

מתי הבנת שיש בעיה?

"כשאמא אמרה לי שזה לא הגיוני שאני כמעט לא מדבר ורוצה רק לישון. שאני כועס הרבה. היא אמרה לי שגם לה קשה והיא חושבת ללכת לפסיכולוגית ואולי נלך יחד והסכמתי

על פי הממצאים, המצוקה הנפשית התגבשה משמעותית במהלך תקופת הקורונה וישנה עלייה מובהקת בתסמינים של חרדה ודיכאון. 44 אחוז מהנשאלים דיווחו על עצבנות, לעו' מת 17 אחוז בתקופה שלפני פרוץ המגפה. 50 אחוז דיווחו על אובדן עניין בדברים, לעומת 19 אחוז שלפני הסגר. גם הדיווחים על דכדוך, פחדים, מתח, בדידות ותחושת חוסר תקווה זינקו (ראו איור).

החוקרים אמנם צפו שינוי לרעה במצב הילדים, אבל בכל זאת הופתעו מהנתונים. "חומרת הסימפטומים שקשורים לחרדה ולדיכאון עלתה מאוד", אומרת פרופ' שושני. "עלייה של פי שניים ושלושה במדדי חרדה ודיכאון זו נורת אזהרה אדומה. גם גילינו של מרות הרשתות החברתיות והטלפונים, ילדים לא היו כל כך בקשר עם ילדים אחרים בסגר. הם נכנסו לשבלול של עצמם, והייתה ירידה דרסטית באינטראקציה חברתית. סדר היום של הילדים השתבש לחלוטין. הם מרווחים על כ-12 שעות בממוצע ביום מול המסך, כולל למידה מרחוק, חלקם מספרים שהם לא מתקלחים או מחליפים בגדים בתדירות ראויה. הופתענו לגלות שבשונה ממחקרים אחרים, אין הבדל בנתונים בין ילדים לילדות ובין גילים צעירים לבני נוער".

העדויות בשטח משקפות באופן כואב את הנתונים. "שלושתם חזרו לישון איתי במיטה", מספרת רונה מרטיץ (47), אם לילד בן עשר ותאומות בנות חמש. "אחת מהתאומות סירבה לצאת מהבית ולקח לנו שלושה שבועות של עבודה מאומצת לשכנע אותה. היא פשוט פוחדת מהחוץ. היא לא יודעת להגיד שהיא מפחדת אז היא אומרת שלא בא לה, ושום דבר לא עוזר. היא גם לא רוצה להיפגש עם חברות. זה ממש לא היה ככה קודם. היא פוחדת מכל דבר, היא רוצה רק אותי, היא מאוד פגיעה, מאוד מוכנסת. יש לה התפרצויות זעם שלא היו בעבר. אם לפני הקורונה היא הייתה יכולה לשבת בחדר ולשחק לבד, עכשיו היא צריכה שנשב לידה ונאמר לה כמה יפה היא משחקת, שנציע לה רעיונות. היא גם צריכה אותי לידה כל הזמן פיזית".

היא מבינה למה החיים שלה השתנו פתאום? "היא לא מבינה למה זה קורה. כל הזמן שואלת, 'אבל אמא, למה אי אפשר למצוא לזה תרופה?' ובבוקר - 'אמא, מצאו כבר תרופה?' זה מאוד מטריד אותה. הקורונה החזירה אותה שלוש שנים אחורה, חר'משמעות. מאוד בעי' דינות אני מנסה לעזור לה לחזור לעצמה אבל אני לא יודעת אם אני עושה טוב או לא. אנחנו נמצאים עכשיו בצומת של לבדוק אם צריך לדאוג לה לעזרה מקצועית".

התלותיות הזו לא פשוטה בכלל. "אני לא מסוגלת לעבוד אפילו רבע שעה ברצף בלי שהילד יבוא ללטף אותי", מספרת יעל, אם לילד בן חמש וחצי. "זה כבר הפך לטירוף גמור. הוא הולך אחריי אפילו לשירותים ויושב מחוץ לדלת. זה לא קרה מעולם. שמתי לב שהוא לא מוכן לדבר עם ילדים אחרים בכלל. לא בזום ואפילו לא מהמספרת או בחצר. הוא משחק רק איתנו או עם עצמו".

הורים רבים מספרים על רגרסיה להתנהגויות ילדותיות שהם חשבו ששכרו נעלמו מומן. "הבת שלי, בת ארבע, מבלה את רוב היום עם אחיה התינוק, בן שנה וחצי", מספרת גלית צ'רניאקוב סרפר מיערד. "היא בקושי פוגשת חברים. כל הפנ הלימודי והשאיפה שלה למצוינות ולהיות טובה ולהצליח במשימות שהג' ננת נותנת די נעלמה, כי בבית היא לא מקבלת את כל תשומת הלב ואולי קצת משעמם לה אז היא מתחילה להיות תינוקית. היא יותר מתלוו' ננת, מתבכיינת, היא יכולה לייבב לי כל היום 'משעמם לי', 'ואוף, אני רוצה את אמא', אף על פי שאני לידה 24 שעות. מהרגע שהיא התחילה ללכת לגן זיהינו שהילדה אוהבת ללמוד. שיש לה סקרנות ומרץ. ברגע שנעלמה המסגרת היא הפכה מילדה בוגרת להיות פוצי מוצי".

יש געגוע עצום לנורמליות, משתף יוסי פרץ ארי (45) אב לבני תשע ו-11. "לצערי אנחנו באכילה בלתי פוסקת. שניהם כל הזמן אוכלים, הכל סביב אוכל, זו לגמרי אכילה רג'

כי אני באמת מרגיש שרע לי בנשמה". "דיכאון אצל ילדים נראה אחרת מאשר אצל מבוגרים", מסבירה פרופ' שושני. "אצל מבוגרים נראה כבי, עצב. אצל ילדים בעיקר נראה שיעמום, היעדר חרדה ורצון לעשות דברים שבעבר הם אהבו. מחצית מהילדים במחקר דיווחו על שיעמום ועל זה שדברים שעניינו אותם בעבר לא מעניינים אותם יותר. הרבה דיווחו על בדידות ומצב רוח ירוד. רבע מהילדים דיברו על חוסר תקווה. מתי זה ייגמר? מתי יהיה יותר טוב? ילדים איבדו את תחושת הערך העצמי כי לא רואים אותם, לא מסתכלים עליהם - לא המורים, לא החברים, לא המשפ' זה המורחבת. ילדים חייבים מרחבים חברתיים להתפתח בהם, ולצערנו הם מאבדים את היכולת לשכלל מיומנויות, להרגיש שייכות או להיות בעלי חופש בחירה. אני רואה את זה גם אצלי בבית. הבת שלי, בכיתה ג', נכנסת אליי אחת לחצי שעה לחיבוק".

פרופ' שושני: "דגמנו את הילדים בספטמבר 2019, כשאף אחד לא הכיר את המילה קורונה. כשפרצה המגפה הבנו שיש לנו הזדמנות להבין איך היא משפיעה על כלל ילדי ישראל. השאלון השני עבר בתום הסגר הראשון והתוצאות מדאיגות מאוד. עלייה של פי שניים ושלושה במדדי חרדה ודיכאון זו נורת אזהרה אדומה. גם גילינו שלמרות הרשתות החברתיות והטלפונים, ילדים לא היו כל כך בקשר עם ילדים אחרים בסגר"



74800700-6	10/2020	ידיעות אחרונות - 7 ימים	עמוד 49	4/4	27.73x33.22
------------	---------	-------------------------	---------	-----	-------------

עמותת ער"ן - עזרה ראשונה נפשית - 28190



צילומים: יובל חן, שאטרסטוק, מהאלבום המחפחתי

הוא אומר, מייצרת אצלם חוסר שליטה נרכש, תשישות נפשית ופסיכיות. "אני מודאגת מהבדידות יותר מהכל", אומרת אמה של א', תלמידת כיתה ז'. "היא ילדה חכמה, והלימודים לא מטרידים אותי. אבל המצב שלה לא טוב בכלל. היא יושבת בחדר שעות עם דלת סגורה. עצבנית, רוטנת, ממורמרת. הצעתי שנגלך לפסיכולוג, אבל היא לא רוצה. אומרת שהיא פשוט רוצה חיים רגילים של ילדה רגילה. היא הייתה בבית ספר ואף חברה לא שלחה לה הודעה. גם המורה לא התקשרה. היא לא יכולה לסבול את הווסם או היא נכנסת לשיעור בלי מצלמה ונשארת במיטה. אפילו הווסטאפ שלה כבר לא מצפצף והבנתי שהיא עזבה את כל הקבוצות כי זה 'חופר' לה. אני רואה אותה קמלה לי מול העיניים. גיל ההתבגרות זה שלב קשה ממילא, אבל הסגר הופך כל יתוש למפלצת. אנחנו מרגישים חסרי אונים, שהילדים שלנו שקופים. הם בכלל לא נלקחים בתוך סדרי העדיפויות של המדינה".

× × ×

גם בער"ן מזהים עלייה חדה בדיווחים וביפניות. ד"ר שירי דניאלס, מנהלת מקצועית ארצית בעמותה, מספרת כי בשבועיים האחרונים פנו לער"ן 900 מתבגרים, עלייה של 30 אחוז בהשוואה לאותה תקופה בשנה שעברה. "אני צופה בדאגה לא רק בהשלכות הרגשיות שיש לסגר על רווחתם הנפשית של ילדינו ובנינו נוער. עבור חלק מהילדים הבית אינו מבצר בטוח אלא מקום מסוכן ומסכן. אם בימי שגרה אנשי חינוך וטיפול נפגשו עם הילדים והבחינו מקרוב בשינויים ובאיתותים מדאיגים, היום, כשכל ילד הוא ריבוע קטן בווסם גדול, קשה לדמויות שמכות ותמיכה לזרות ולאתר בעיה, ולהושיט יד לעזרה. ככלל ילדים לא מדברים את הקושי, הם מתנהגים אותו, ולכן אנחנו צריכים להיות רגישים לסימנים של מצוקה ולהגיב נכון".

אילו פניות מגיעות אליכם?

"התקשרה נערה בת 16 שהתמודדה בעבר עם הפרעת אכילה. היא טופלה אבל מרגישה שמצבה מחמיר ככל שהיא סגורה בבית ולא נפגשת עם חברות. לעומתה צילצלה בת 14 שמרגישה רחוקה. בימים בבית היא אוכלת אכילה רגשית ובמהלך ריב אמא שלה אמרה לה שהיא שמנה. צילצלה ילדה בת 11 שאין לה חברות. בעבר עשו עליה חרם והעבירו אותה כיתה ולפני שהצליחה להשתלב, הקורונה

שית. אתמול הכנתי לארוחת צהריים קציצות עם תפוחי אדמה, וכשסיימנו לאכול אחד מהם אומר, 'אני רוצה במבנה', ואורית, אשתי, אומרת לו, 'אבל אנחנו עדיין עם טעם של קציצות בפה'. וככה כל הזמן, דבר רודף דבר. אנחנו כמוזן מונעים את זה כי אם לא נמנע את זה הם יאכלו פשוט עד אובדן הכרה. לדעתי, גם כשנחזור לשגרה הנורמלית האכילה הרגשית תמשיך. אני עובר הרבה מחוץ לבית, אז אשתי לרוב נמצאת איתם, ככה שבעה חודשים, פרט להפסקה של כמה ימים פה ושם. אין לי ספק שאם ילדי הקורונה יצטרכו טיפול פסיכולוגי, אז גם הורי הקורונה יצטרכו טיפול בעצמם. אין כבר סבלנות לילדים, גם כשמדובר בדברים הכי קטנים שבימינו, בשגרה הנורמלית, אתה מחליק אותם".

נקודת תורפה עיקרית היא המסכים, הפתרון הקל והזמין בימים שבהם אין בית ספר, חוגים, חברים או תנועות נוער. "על פי המחקר שלנו, ילדים בילו בממוצע מול מסכים 12 שעות ביום, כולל למידה מרחוק. אלו ילדים שקמים מאוחר ויושבים עד 12 בלילה מול המסך", אומרת פרופ' שושני, "גם בלי הקורונה זה נחשב למגביר דיכאון ומפחית אושר". במחקר התגלתה ירידה מובהקת בהשוואה לתקופה שלפני הקורונה בשימוש ברשתות חברתיות לטובת סדרות, סרטים ומשחקי מחשב. "הילדים לא שומרים על הקשרים החברתיים שהיו להם. זה לא מעודד".

ילדים רבים מדווחים על תחושה הולכת וגוברת של בדידות. "אני סגרת את האינסטגרם ביום כיפור", מספרת ד', בת 16. "הרגשתי שהחיים של כולם יפים ומושלמים ורק אני תקועה לבד בבית. רוב הזמן אני באמת רואה נטפליקס. אני כבר לא ממש זוכרת איך זה היה לפני הקורונה. אני מבינה שאבא ואמא דואגים לי. הם כל הזמן מציעים לקנות לי דברים. אבל אין לי למה לקנות עכשיו בגדים או נעליים. מי בדיוק יראה אותם? אני מבינה שיש מצב שהשנה בכלל לא נחזור ללמוד. בשנה שעבר רה היו לי שתיים-שלוש חברות והיינו בקשר. עכשיו גם זה כמעט נפסק. אני יודעת שהם נפגשות לפעמים למרות שאסור, אבל לא הדינו אותי".

מומחים מעידים כי ניתן לראות סימנים של דיכאון כבר אצל תלמידי כיתות א' בעקבות הלמידה באמצעות מסכים. פרופ' יאיר עמי חי-המבורגר, ראש המרכז לחקר הפסיכולוגיה של האינטרנט במרכז הבינתחומי, מעיד כי הלמידה בווסם מביאה את התלמידים למצבים של חוסר אונים, מתח וחרדה. למידה כזאת,

הרסה לה הכל. נערה שנדבקה בקורונה והדי ביקה גם את אחותה הצעירה צילצלה בחרדה כי היא דואגת לשלומם של ההורים ובייחוד לאם שהחלימה מסרטן ונמצאת בקבוצת סיכון".

אז איך אפשר למנוע, או לפחות למוער, את הנזקים? "ברקנו מה יעזור לילדים לצאת מהסגר יותר טוב", אומרת פרופ' שושני. "הדבר הראשון זה שמירה על סדר יום והרגלים. מי שהלכו לישון בשעות רגילות, שמרו על ארוחות משפחתיות, על מקלחת, על סדר יום מגוי וון - היה להם יותר קל. גם פעילות חברתית זה מאוד חשוב. אבל הדבר המשמעותי ביותר זה תמיכה משפחתית. מספיק הורה אחד בבית שיתן תמיכה רגשית וידאג לשיח יום-יומי עם הילדים".

"לפני הקורונה בדקנו איך נראה סדר היום של 800 הורים בישראל. הם מילאו יומן וכתבו כמה זמן הם היו באוטו, בעבודה, במטבח וכמה באמת עם הילדים. גילינו שבמקרה הטוב הורים יש שעה איכותית אחת עם הילדים ביום ועם מתבגרים הרבה פחות. רוב הזמן שלנו איתם מוקדש לעניינים טכניים כמו הקצפות או הכנת אוכל. בקורונה פתאום קיבלנו את הילדים ל-24 שעות, ואנחנו לא מורגלים לנהל איתם מערכת יחסים קרובה לאורך כל היום. הורים שעשו את הלמידה הזו, והצליחו לייצר זמן איכותי עם הילדים - הרוויחו בגי

משתלם למעסיק, כי כשהורה מסוגל גם לעבוד וגם לדאוג לרווחת הילדים שלו - מקבילים עובדים טובים יותר. אם רוצים עובדים עם חוסן צריך הורים עם חוסן".

"הרגעים הכי חשובים, הכי משמעותיים של ההורות, הם אלה שבהם הילד נמצא במצוקה, וזה הכי קשה. כשהם מתבכיינים, מתפרצים, מתחרפנים. אסור לנו להחמיץ את הרגעים האלו. מה שהכי מרגיע התפרצות זה אהבה, חיבוק והכלה. לא להחזיר להם בפיצוץ. ככל שאנחנו, המבוגרים, ניקח אוויר ונרגיע, זה יקצר את הרגסיה. אל תלכו איתם ראש בראש".

אז מה יכול לתת להורים את החוסן בשביל להתמודד עם הילדים?

"כולנו שואבים כוחות ממערכות יחסים משמעותיות. אנחנו צריכים למצוא את מקור רות הכוח עבור עצמנו. זוגיות, חברות, שכנים. תחושת משמעות תורמת גם כן לחיזוק החוסן. התנדבות, פעילות פוליטית או תחביב חדש. גם בסרטון הבטיחות במטוס מראים שבשעת מצוקה קודם המבוגר שם על עצמו את מסכת החמצן ואז על הילד. תטפלו בעצמכם, תדאגו לעצמכם למקורות תמיכה ופריקה - ויהיה לכם יותר קל לייצר גם לילדים שלכם חוסן". את הבדיקה השנייה שלכם עשיתם אחרי הסגר הראשון. בקרוב תגיעו לנקודת המדידה השלישית. אולי המצב השתפר כי

ד', בת 16: "סגרתי את האינסטגרם. הרגשתי שהחיים של כולם יפים ומושלמים ורק אני תקועה לבד בבית. רוב הזמן אני רואה נטפליקס. אבא ואמא כל הזמן מציעים לקנות לי דברים. אבל אין לי למה לקנות עכשיו בגדים או נעליים. מי יראה אותם? בשנה שעברה היו לי שתיים-שלוש חברות והיינו בקשר. עכשיו גם זה כמעט נפסק"

התרגלנו?

"אני לא מאמינה", אומרת בעצב פרופ' שושני. "אם כבר זה נראה לי עוד יותר מורכב. להיכנס ללמידה מרחוק בתחילת השנה, עם צוותים שהילדים עוד לא מכירים, זה לא פשוט. מעבר לזה, אנחנו נשחקים והחשש הגדול שלי הוא שהמשאבים יידלדלו וגם לילדים, גם להורים וגם לצוותים החינוכיים עלול להיגמר הכוח. תוסיפי לזה את העובדה שאין הרבה מקום בלמידה מרחוק לעולם הרגשי של הילדים. הבריאות הנפשית שלנו ושל ילדנו, לצערי הרב, לא נמצאת בראש סדר העדיפות".

chensror@gmail.com
Gilit-K@yedioth.co.il

דול. ילדים כאלו יוצאים מהסגר במצב יותר טוב. אבל זה דורש יצירתיות גדולה עם הזמן של ההורה. ראינו שפתאום הורים למרו לשחק עם הילדים פורטנייט". נשמע כמו מתכון לרגשות אשם. הרי גם ההורים במלחמת הישרדות. "זה דורש חוסן של ההורים ופניות נפשיות, דווקא כי עובדים מהבית ואין גבולות בין העבודה לחיים הפרטיים. ילדים צריכים מרחבים חברתיים בשביל להתפתח וצריך לייצר מרחבים כאלו גם בימי סגר. צריך לאפשר מפגשים אמיתיים. מורים צריכים לעבור הכשרה איך להגביר חוסן של ילדיהם ואיך לתת להם מענה רגשי. מבחינה תעסוקתית צריך שהבוסים יאפשרו לעובדים לעשות את תפקידם כהורים. לא לקבוע פגישות זום ברצף, לקבל בהבנה חוסר זמינות. זה



"משעמם לה" גלית צ'רניאקוב סרפר ובתה

