

השבתת מערכת החינוך בעקבות הקורונה איך להתמודד - רגשית ומעשית \ ד"ר שני וידרגון shaniw.com

אתמול הוחלט על השבתת מערכת החינוך. להחלטה כזו כדאי להערך במישורים המעשיים וגם הרגשיים:

להכיר במצב

מבחינה רגשית – השבתת המסגרות היא גורם נוסף לדאגה המתווסף ויוצר סטרס בתוך תקופת משבר שגם כך הינו טורד מנוחה. נוסף על הדאגה הבריאותית, ובנוסף על הדאגה מהקשיים הכלכליים שעשויים להיווצר, יש צורך עכשיו בהערכות לטיפול וחינוך ילדי בית הספר שלימודיהם הושבתו. מותר להכיר בזה שזה לא קל, שזה מדאיג ומרגיז, למרות ולצד האהבה והדאגה של הורים לילדיהם. הכרה לא משפרת את המצב, אבל מסבירה מאיפה מגיע מצב רוח לא נעים, או מתקיימת דריכות פנימית ועולות רמות הסטרס. כשמבינים מאיפה זה בא, קל יותר להתמודד. לכן ההורים מוזמנים להתלונן על זה, להשתמש במנגנון ההגנה המצויין שהוא הומור (ומפה מגיעות כל הבדיחות שכבר עוברת בין הקבוצות), ומי שצריך ויכול לבטא תסכול בדרך אחרת (כמו ספורט או מוזיקה) מוזמן. כדאי לבטא אמפתיה אחד לשני וגם לעצמנו סביב הקושי הזה.

אי ודאות

עוד גורם שמקשה כאן על ההתמודדות הרגשית, והוא קשה לכולם - הוא אי הוודאות. לא יודעים מהו משך המשבר. ההודעה הנוכחית מדברת על השבתה עד פסח שפירושה כחמישה וחצי שבועות. זה פרק זמן ממושך, אבל כדאי לזכור שכבר עברנו כהורים תקופות כאלה של חופשות. אם קשה לחשוב על התמודדות עם כל התקופה, אפשר לפרק את הזמן הממושך לפרקי זמן קטנים יותר, ולהחליט שנערכים כל פעם לטיפול בילדים שבוע אחד קדימה. טיפים פרקטיים על ההיערכות מיד יגיעו.

חרדה

הורים וילדים נמצאים באי וודאות ואיתה גם בחרדה – מפני המצב הלא מוכר של המגיפה. כאן יש חשיבות רבה בדרך בה אנו מדווחים ומסבירים את המצב לילדים, וכן, גם מרגיעים את עצמנו. חשוב להימנע מלחשוף את הילדים וגם את עצמנו לחדשות רבות מדי. כן צריך להסביר להם את החשיבות של השמירה על היגיינה והקפדה על כלל אמצעי הבטיחות. כדאי להסביר מהי המגפה, איך היא מתבטאת ואיך היא תשפיע על חיינו (למשל לא נלך להופעות גדולות או לאירועים בתקופה הקרובה). אבל להסביר גם איך דברים לא ישתנו ויישארו יציבים – נמשיך לגור באותו בית ונשמור על שיגרה, נוכל להיות בקשר עם חברים מהכיתה ולשלוח הודעות למורה. להסביר שעבור ילדים לרוב המחלה לא מסוכנת, ולענות על שאלות ששואלים בהתאם לגיל ולרמת ההבנה. בנוסף כדאי להסביר את החשיבות של ההקפדה על ההוראות וכן לשדר להם לשם מה אנו נוהגים כך – ההשבתה מתרחשת על מנת לשמור על בריאות הציבור ואנשים בקבוצות סיכון, ולצמצום הפצת הנגיף ולמניעת מחלה.

אז איך להתכונן לזמן בבית?

1. **לבנות לוח זמנים שבועי** - כמו שיש בבית הספר מערכת שעות, מתכננים פעילויות שיתרחשו בבית. ההצגה של מערכת השעות תהיה במקום מרכזי בבית כך שתהיה ברורה להורים וילדים.
2. **מה זה נותן? מסגרת זמנים ברורה מפחיתה חוסר וודאות, יוצרת "עוגנים" ומקלה על ההתנהלות עבור כולם.** לתוך לוח הזמנים ניתן לתכנן פעילות לימודית, פעילות גופנית, יצירה ולשלב את הילדים במטלות הבית (זהו זמן טוב להנחיל חינוך לעצמאות - ילדים החל מגיל בית הספר יכולים להשתלב בניקיון או הפעלת מכונת כביסה, מאכלים במטבח, לשחק וללמד את הצעירים מהם – בתוך הבית, לטפל בחיות מחמד, ועוד).
2. **לומדים להעריך ולתכנן זמן** - נכון, המצב הזה נכפה עלינו, אבל אפשר גם להתייחס אל השהייה בבית כאל הזדמנות. מה עושים? יושבים לשיחה משפחתית פתוחה. מתחילים בלשאל את הילדים האם יש משהו שהם היו רוצים לעשות בזמן הזה. עושים רשימה של הרצונות שלהם ומחליטים מה מתוך זה מתאים לנו כמשפחה. בשיחה מומלץ לשאול בסקרנות כנה מה מעניין אותם. ייתכן שתופתעו לגלות תחומי עניין חדשים שלהם, תוכניות לעתיד או תחומים שהיו רוצים ללמוד – אפילו ממכם. יכול להיות שמייד יעלו האופציות המובנות מאליהן של המסכים. לא לוותר ולהישאר עם המובן מאליו, ולהמשיך בסיעור המוחות. זאת הזדמנות ללמד אותם לתעדף ולהרחיב את מגוון הפעילויות ותחומי העניין שלהם. בנוסף חושבים יחד על "הזמן כמשאב" וכיצד לנהל אותו, לחזק רצונות שלהם ולעודד אותם לעשייה פעילה.
3. **מה זה נותן? מלמדים את הילדים תיכנון וניהול זמן, מכירים צדדים נוספים בחיים שלהם ומרוויחים עוד פעילויות ללוח הזמנים שבונים לתקופה הקרובה.**
3. **שימוש יעיל במסכים** - הפתרון הברור מאליו הוא זמן מסך. אבל שימוש במסכים יכול להיות גם אקטיבי, איכותי ומעשיר. במסגרת ההיערכות כדאי להעביר מסר ברור של פיקוח על התוכן, יותר מאשר בשיגרה, מתוך מקום של סמכות הורית. להסביר לילדים הבדל בין "זמן מנוחה פסיבי" מול המסך, לבין "זמן יצירה ופעילות אקטיבי" מול המסך, ולעודד את השני. יש שפע של פעילויות אונליין ויש פעילויות נוספות שכדאי

ליצור – אפשר לבנות מפגשים בין חברים, לקחת קורסים או שיעורים מקוונים, יו-טיוב עשירה בתכנים של יצירה ולמידה שאפשר ליישם בעולם האמיתי, להשתמש באפליקציות ללמידה, ואפשר ליצור קבוצת למידה של ילדים מבית הספר לביצוע מטלות שקיבלו.

מה זה נותן? מלמד את הילדים איך להשתמש במשאב הזו לקדם רצונות שלהם, מעודד מינון שימוש במסכים ומסביר מהי דרך יותר יעילה להשתמש בהם, ומאפשר פיקוח על התוכן.

4. **להיטען ולשמור על עצמנו** - בדיוק כפי שמתכוננים עם הילדים, ובונים מערכת שעות, חשוב לא פחות (!) לשבץ לתוכה מה שיטעין באנרגיות את ההורים. הזמן הקרוב עלול להיות קשה ושוחק עבור המטפלים העיקריים. אחד המונחים המדוברים בזמן האחרון הוא – "self care" דאגה עצמית, וזו הזדמנות להראות איך מיישמים דאגה לעצמנו גם בתנאים לא קלים. חשוב מאד לדאוג למשאב הבריאות הנפשית של ההורים, כי הם אלו שייתנו את הטון בבית לכל תקופה הקרובה והיא לא קצרה. כל הורה צריך לחשוב על הפעילויות שמתאימות לו ו"טוענות" אותו באנרגיה להמשך התקופה. זה יכול להיות זמן שקט לעצמו, פעילות גופנית, שיחה עם פסיכולוגית, טלפון לחברה טובה, אמבטיה שקטה ועוד. את הפעילות שמטרתה לטעון את ההורים אפשר לעשות במהלך השהייה בבית עם הילדים או בנפרד מהם. דוגמאות לכך הן הגדרת איזור או זמן בבית שבו נחים ולא משחקים, הכנה משותפת של מזון מזין (שטעים לכולם!), להנהיג מנוחת צהריים שכל בני המשפחה מקפידים להיות שקטים בה, לנוח בעצמנו בזמן המסכים של הילדים או לצאת להתאווור בזמן שמישהו אחר אחראי על הילדים. מומלץ להסביר לילדים שזו פעילות שחשובה להורים למען עצמם. בהקשר הזה חשוב לבנות להורים מערכת תמיכה- בין אם זה "חילופי סטודנטים" בין שכנים או קרובי משפחה, או גיוס בייביסיטר (הרי גם התיכונים בחופש) שייטעו ביצירת זמן מנוחה להורים.

מה זה נותן?

דוגמא אישית שמראה לכל בני המשפחה מהי דאגה עצמית וטיפול בעצמך. משרטט גבולות בתוך המצב החדש שבו הילדים רוב הזמן בבית. מאפשר להורים לשמור על מאגר כוחות נפשיים יציב כדי לדאוג לילדים ולמשפחה.

5. **שיחה זוגית והורית שנותנת מקום לחלוקה הוגנת בנטל** - אנחנו בתקופה שבה שני בני הזוג עובדים, וצריכים זמן לצורך כך במקביל לטיפול בילדים. בנוסף, שני ההורים עלולים להישחק מהזמן הקרוב, וזה יורגש בתוך המשפחה. במשפחות בהן יש שני שותפים להורות, צריך לפתוח שיח זוגי ברור על הדרך בה מתארגנים לטיפול בילדים לאור המצב. בשגרה ברוב המשפחות חלק משמעותי משעות הטיפול בילדים מתבצע חיזונית, במערכת החינוך. כעת, עבור ילדים בכל הגילאים, יש צורך בנוכחות הורית ובתשומת לב. גם עבור ילדים גדולים שנשארים לבד בבית, יש צורך במשאב שהוא זמן וקשב למה שעובר עליהם ומה הם עושים עם זמנם. הנטל הזה התווסף אל כלל משק הבית וצריך לדבר על כך ולחשוב איך מתחלקים בנטל, גם קונקרטי.

מה זה נותן?

מבהיר להורים וילדים מהי חלוקת האחריות ולמי מההורים (או האחים הגדולים) פונים מתי, מאפשר לעבוד לפרנסת המשפחה, עוזר ברמה הזוגית למניעת תיסכול ושיחיקה, מחנך את הילדים לשיח פתוח ושיוויוני.

לו"ז יומי לדוגמה

7-8:30 זמן התארגנות וארוחת בוקר
8:30-10:00 – זמן למידה (עבודה בחוברות, מטלות ושיעורים מבית הספר, למידת קורסים מקוונים)
10:00 – זמן לפעילות פיזית (ריקודים בסלון, יציאה החוצה לחצר, משחקי כדור, שיעור כושר או ריקוד שמקרינים מהרשת)
11:00 - ארוחת ביניים ואחריו פרוייקט משפחתי לתקופה (לדוגמה – קיפולי אוריגמי, מעבר על תמונות משפחתיות ישנות והכנת אלבום, פאזל גדול, סידור פינות משפחתיות בבית או זמן של אחד האחים הבוגרים עם הצעירים יותר)
12:00 – זמן במטבח להכנת ארוחת צהריים יחד (זמן טוב ללמידת מיומנויות של בישול)
13:00 – 16:00 – זמן למנוחה (שינת צהריים, זמן מסכים, מזכירה שזה זמן שבו ההורים יכולים לדאוג לעצמם ולמה שמטעין אותם)
16:00-18:00 כאן המקום להכניס את הנושאים שהילדים רוצים להעשיר עצמם בהם – למשל לחבר ריקוד, לטפח גינת עציצים, ללמוד לערוך סרטונים או לתכנת, לבנות בלגו מבנה ענק או לכתוב ביומן להתאמן על לשבור שיא אישי, ביצוע מטלות וכו'.
18:00-20:00 זמן ערב כמו בשיגרה (ארוחת ערב ושיגרת ערב).

הכותבת הינה פסיכולוגית קלינית