



חירום בימי קורונה: התנהגות רצויה של הורים על פי "מחומש ההורות" בתקופה זו

פרופ' דורית ארם ועו"ס איתן ארם

<https://www.facebook.com/groups/625346547655811/>

מחומש ההורות : מודל שמסייע לבחון מצבים בהורות ולפעול ביעילות



מנהיגות הומאנית

שותפות

עצמאות

מודעות

כללים

אהבה ללא תנאי

מודעות



- חשוב שאנו ההורים נהיה מודעים לכך שהתנהגויותינו עם ילדינו נובעות לעתים קרובות מדפוסי התנהגות שלמדנו במשפחות המוצא שלנו, מרמת הביטחון העצמי שלנו ומחוויות היומיום שלנו (לדוג' מקומות עבודה, חברים, מדינה)
- בתקופה הנוכחית רבים מאתנו חשים תחושת לחץ
 - חוסר וודאות
 - פחד ממחלה ומוות
 - צפיפות בבית לאורך שעות
 - עייפות
- עלינו להיות מודעים שהכעס והעומס שאנו חווים לאו דווקא קשורים למה שילדינו כרגע עושים, וכן להיות מודעים שגם הילדים לחוצים או מרגישים עייפים מהמצב בעצמם והם עלולים להגיב באופן מוגזם
- מודעות תסייע לנו להיות יותר בשליטה על ההתנהגויות השליליות וליזום התנהגויות מתאימות בבית

שותפות



- על ההורים להקפיד על שותפות טובה ביניהם
- ההורים צריכים לחזק זה את זה
- בתקופה זו חשוב יותר מתמיד שההורים יתחלקו ביניהם במטלות הבית וההורות
- חשוב לאפשר זה לזה זמן שקט ללא הילדים
- לבטא את המתח בינם לבין עצמם ולא בנוכחות ילדיהם
- אפשר להשתמש בכלים של ניהול מחלוקת (<https://www.facebook.com/groups/542254562916726/>)
- לפנות למקורות תמיכה נוספים (חברים, רשת, שירותי בריאות)
- לפעול עם השותפים בצוות החינוכי
- לשמור על קשר דיגיטאלי עם הצוות החינוכי
- להתייעץ איתם
- לקבל הנחיות ותכנים מתאימים מהצוות

מנהיגות



- לחשוב על המצב ולתכנן את ההתנהלות במידת האפשר: לנהל שגרת חירום
- לקיחת אחריות:
 - לנהל את הבית על פי הוראות הבטיחות והזהירות
 - מתן מידע: להסביר לילדים על הקורונה בדרך המתאימה לגילם (נעלה לאתר מצגת)
 - לבחור תכנים מתאימים במדיה
- אתם מקור הביטחון של ילדיכם – דאגו להיראות בטוחים במחיצתם
- שדרו אופטימיות לילדים – עודדו חשיבה חיובית אצל ילדיכם
- להיעזר במדיה גם לצרכי הסבר וגם לצרכי למידה והפגה (בילוי)
 - <https://www.hop.co.il/archive/parentingAtAnyMoment>
- לא לתת למדיה להתפרץ בלי גבול בנושא הקורונה (למנוע הפחדה)
- דוגמא אישית של הגיינה (שטיפת ידיים וכו')

הבעת אהבה



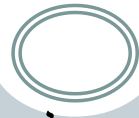
- תקופה זו היא תקופה בה כולם בבית ("פתאום יש הרבה זמן עם הילדים") - אפשר להתמקד בהבעת אהבה
- ביטוי רגשות, אמפתיה, לתת לילד לבטא את עצמו, קבלת החששות של הילד
- מגע: חיבוקים, ליטופים, דגדוגים, מסאז', משחקי היאבקות
- פעילות שילדים אוהבים: בישול, אפייה, ספורט ביתי, ציור, משחק
- ספרים: ספרים מהווים כלי הפגה מצוין. חשוב לקרוא לספר ספרים ולשוחח על רגשות הדמויות וההתמודדות שלהם. לקשר לחיי הילד
- צ'ופרים: לתת יותר מהרגיל אבל לא להיסחף
- לשמור על ביחד ולא להשאיר ילדים הרבה זמן לבד
- אם אתם ההורים מתוחים ועצבניים: להבהיר לילד שאתם דואגים ושאינן לכם כעס כלפיו

עצמות



- מתן מידע בהתאם למקום ההתפתחותי של הילד – יש ברשתות חומרי הסבר לילדים בגילים שונים. חשוב להתאים את רמת ההסבר לגיל הילד. באתר תהיה מצגת לגיל הרך
- מסוגלות עצמית – לתת משימות שהילד יכול לעשות ולחזק אותו
- היכרות עם הילדים – ילד יותר מופנם או יותר מוחצן – התאמה של הפניות והדרישות
- להיות ערים להתנהגות רגרסיבית שנגרמת ממתח אצל ילדים: אם יש נסיגה של הילד – הרטבה, מוצץ, אצבע – להבין ולקבל
- לתת לילדים לדבר, לתת מידע בלי להגזים, לעודד שאלות, לא לתת להיסחף בפנטזיות
- לחשוב עם הילד על דרכי התמודדות מהעבר ודרכים שמתאימות לו אישית כעת

כללים



- מצב חירום מתמשך עלול לגרור את המשפחה לשבירת כללים (סדר יום, אכילה, שינה והתנהגות). לבריאות נפשם של הילדים וההורים חשוב להמשיך לשמור על כללי המשפחה עם גמישות מסוימת המתאימה לשגרת החירום
- סדר יום: חשוב לשמור על סדר יום - קימה ושינה בזמנים קבועים, ארוחות מסודרות וכיו"ב
 - בתוך סדר היום אפשר להיות גמישים יותר מאשר בימי שגרה - אפשר לקום בשעה יותר מאוחרת אבל לנסות לדאוג ששעה זו תהיה קבועה לתקופה הקרובה
- חשוב לשמור שילדים ימשיכו לקיים את חובותיהם כגון סידור החדר והמשחקים
- ראוי לשמור על כללי שינה רגילים גם עבור הילדים וגם כדי שלהורים יהיה זמן "שקט" עבור עצמם

בתקווה לימים שקטים וטובים במשפחות ובעולם כולו

