

20.17x27.13	1	4	עמוד	מרגלית	20/01/2022	80346003-4
המכללה האקדמית גליל מערבי מכללת שאנן - 29100						

פורום המומחים

רוזיטל מסרמן אזולאי - ד"ר מאיה קלמן-הלוי



חוסן שהוא עוגן

עליהם- שכן כלום אינו מובן מאליו וההתכוונות לזיהוי הטוב תאפשר לנו להתמקד ולאתר דברים חיוביים נוספים בסביבתנו.

יש אי וודאות רבה בתקופה הזו אך התקווה בלבנו! תפקידנו לסמן לילדינו אילו אבנים יציבות ובטוחות לדריכה במסע המשותף שלנו. נעשה זאת באמצעות שאלות המזמינות התבוננות פנימה? מה קורה איתך? מה מעסיק אותך? ומה זה מעורר בך? איזה רגש? עלינו לתת תוקף לכל קשת הרגשות. נזכיר לילדינו את הכח שלהם באמצעות סוגסטיה חיובית ונאמר שכבר עברנו בידודים וסגר, זה מצב זמני שיחלוף-עברנו את זה בעבר ונעבור זאת שוב. גם בעת בידוד ננסה לשמור על סדר יום של עשייה ולהישען על עוגני השגרה המוכרים. נשתף אותם באמירה שילדים רבים מרגישים בדיק כמותם ונעודד אותם לניצול המדיה לצורך שמירה על קשר ורציפות. נעניק להם את החיסון החשוב ביותר והוא החיסון הרגשי באמצעות חיזוק החוסן הנפשי.

הורים יקרים! נשמע קצת אחרת, נכון? יש לכם הזדמנות פז ללמד את ילדיכם שיעור חשוב על האופן בו ניתן להתמודד עם מציאות לא רצויה שנכפתה עלינו והגיעה ללא הזמנה לדלתנו, לא חיקתה שנפתח ופשוט פרצה לכיתנו. ילדים לומדים באופן הטוב ביותר ממה שהם רואים מהוריהם. היו עבורם חוף מבטחים לבטא כל רגש, לדון בכל מחשבה ולהביע כל קושי ועזרו להם לראות את המציאות דרך עיניכם, עם חמלה עצמית, שותפות אנושית ונדיבות כלפי עצמכם תוך שאתם אווזים בתפיסה אופטימית ותקוותית ומתאמנים כל יום בחיזוק החשיבה החיובית כדרך חיים, כמתנה שתעניקו לילדיכם. אז אין שאלה - מתחנסים, נכון? בריאות, חוסן נפשי והתמודדות מתוך ערכות הדדית ומודלינג חיובי לכם ולילדיכם.

להתכחש לתחושות כמו "לא קרה כלום, הכול בסדר". אולי גם נאמץ משפט חדש והוא "כולנו ביחד בהתמודדות משותפת", כולנו בני אדם, משאבי הכוח שלנו מוגבלים וחוויות קשות הן חלק מחיינו. לכולנו הרשות להיות אנושיים, לחוש בדידות, לחוש דכדוך ולמעשה מותר לנו להרגיש כל רגש שפוקד אותנו - נחזק ונאמר לעצמנו "מותר לי לחוש כך ותגובתי היא טבעית" ונמנע מביקורת עצמית. "כל דבר שובר אותי אני מיואשת". ננהג בנדיבות כלפי עצמנו; "זו לא תקופה רגילה והיא משפיעה עליי, אני עושה כמיטב יכולתי להתמודד איתה, אני אקח לי קצת זמן לחשוב על הדברים". כולנו ביחד בהתמודדות משותפת, כולנו באותה הסירה, שטים יחד בנהר של מציאות משתנה ואי וודאות.

לאחר שנפתח מודעות לתפיסתנו, לכאבנו ורגשותינו אנו מוכנים למנת החיסון השנייה: אופטימיות. נראה מובן מאליו אך בתקופות מורכבות אנו נוטים לראות את חצי הכוס הריקה. בואו נבחר להאיר באור גדול את הקיים ולהתמקד בטוב "זו תקופה מאתגרת מלאה באי וודאות אך יש בה גם חלקים נעימים כמו בללות יותר זמן עם הילדים, או אפילו חופשה קצרה מלהכין את קופסאות האוכל ליום המחר". אנו חייבים לאחוז בתקווה ולהזכיר לעצמנו שתחושות קשות חולפות ומצבי משבר אינם נמשכים לנצח.

כולם מדברים על היתרונות הרבים שיש לפעילות גופנית, אז התרגיל הבא הוא מיוחד גם למי שלא חובב ספורט - "אימון שריר החשיבה החיובית". לכולנו נטייה הישרדותית לאיתור מצבי סכנה בשביל לשרוד, אך אימון השריר ישפיע על הנטייה החיובית לאתר ולפרש מצבים חיוביים. ככל שנתמקד בטוב, נראה טוב ובהמשך גם נרגיש בטוב. התחלה טובה תהיה באמצעות הכרת הטוב, זיהוי הדברים הטובים שקיימים בחיינו והדיה אמיתית

מעברים תכופים בין שגרה לבידוד ולהיפך, מטילים על חיינו צל גדול של אי וודאות. עברנו עליות ומורדות תחת עידן הקורונה ובכל פעם שהרגשנו כי רגלנו דורכות על קרקע יציבה הגיע גל נוסף שערער את אחיזתנו, יציבותנו והצריך מאיתנו התארגנות מחדשת והסתגלות. מחקרים רבים זיהו את ההשלכות של הקורונה על מבוגרים, ילדים ובני נוער. הם תארו חוסר שקט, מחשבות מטרידות, לחץ, תלותיות ואף נסיגה התפתחותית בקרב ילדים בגיל הרך ובשנות בית הספר היסודי. הם תארו עלייה בתסמיני חרדה, דיכאון ופגיעה עצמית בקרב מתבגרים. התמונה הסטטיסטית משתקפת לנגד עינינו במציאות אותה אנו רואים וחווים כהורים לילדים. אבל, הורים יקרים! שוב, בלי להבהיל אף אחד, אתם יקרים וחשובים ביותר בניהול ותיווך החוויה לילדכם. על חוסן נפשי שמעתם? ובכן, מדובר ביכולת של אדם להתמודד עם קשיים בחייו ולצלוח אותם ואף להפיק מההתמודדות עימם לקח ותובנה. כולם סביב דנים בעילותם של חיסונים ואין חיסון חשוב ומשמעותי יותר מחיסון פסיכולוגי שעמידותו היא יציבה ומתמשכת.

אז כיצד מתחנסים? המנה הראשונה היא מנת החמלה העצמית. בתקופה מרובת שינויים זו, תכנונים שלא יצאו לפועל, עצירה פתאומית של השגרה, עלינו לפתח מודעות לכאב שלנו, לתסכול או לסבל ולשאוף להקלה והפחתה בכאב. אם נגלה חמלה כלפי עצמנו נוכל לשאת קשיים ומצבים של שינוי, באופן נעים, מקבל ונטול שיפוטיות. ומדוע זה כל כך חשוב? כי נוכל לאמץ עמדה זו מול ילדינו ואף להוות מודל עבורם לנהוג כך גם כלפי עצמם. נתבונן פנימה ונפנה את תשומת לבנו למחשבות ותחושות שמתעוררות בהווה, נקשיב למחשבות ולרגשות מבלי לשקוע לפרשנויות נוקשות: נוכל לומר לעצמנו ש"מדובר בתקופה מורכבת" ונעניק הכרה לרגש ולמחשבה. עם זאת, אל לנו להישאב לפרשנויות כגון: "תקופה קשה ומיאשת" וגם לא