

פטי ויפלר הורות בתקופה של מגפת הקורונה

תמליל בעברית, גוני לוי

מופיע ביוטיוב בקישור

<https://www.youtube.com/watch?v=Kst8ZrB0nq4>

שלום לכם.

שמי פטי ויפלר. אני המיסדת והמנהלת של ארגון "הורות יד ביד" (HAND IN HAND PARENTING). ברצוננו להציע לכם כל מיני מחשבות ופתרונות למצבים הקשים שעוברים כיום כמעט על כל ההורים בעולם. אנחנו פה למענכם.

בהמשך אדבר על כמה מחשבות על תקופה זו. אנסה לאפיין את המצב בו אנו נמצאים, ומה יכול להיות בו חיובי. לפעמים אנחנו מתקשים לראות את הדברים הטובים, ולכן כדאי להצביע עליהם. אני רוצה גם למנות את מה שמקשה עלינו בתקופה זו. אני אתן מספר תזכורות לכלים ודרכי התמודדות שיעזרו לנו לעשות כמיטב יכולתנו במצב הזה. דברים שאנחנו נוטים לשכוח כאשר אנו חרדים. לבסוף, אדבר על מה אנחנו כהורים יכולים לעשות כדי לשמור על עצמנו, ולהמשיך לפסוע קדימה באופן חיובי. כמו כן אציע לכם כמה מתוכניות התמיכה שהכנו בשבילכם... (פרטים על התוכנית עצמה).

מה כבר יכול להיות טוב במצב שכזה?

ובכן, ישנם כמה דברים ראשית, כשסכנה אורבת בחוץ אנחנו נעשים מודעים למי שאנחנו אוהבים, וכמה עמוק אנחנו אוהבים אותם. את הילדים שלנו, המשפחה, בני הזוג, ההורים, האחים, החברים. להיות מודע למי באמת חשוב לנו זה אף פעם לא רע.

דבר שני נעשה לנו מאוד ברור שלפרט יש המון כוח. מה שפרטי הוא עוצמתי. (PERSONAL IS POWERFUL). זה נכון תמיד. אבל כיום זה יכול להציל חיים, אם נשמור באופן אישי על ההנחיות של אלו שיודעים כיצד הווירוס מתפשט, ואיך לעצור את ההדבקה. כל ההחלטות האישיות הללו שאנו מקבלים מגינות עלינו ועל אחרים. ההשפעה הגלובלית שיש לפעולות האישיות שלנו איננה תמיד בתודעתנו. עכשיו כן.

ועוד. יש בחוץ הרבה אנשים שחפצים לעזור, ומסכנים את עצמם כדי לסייע לנו ולאחרים.

בנוסף, בגלל הסכנה שמסביב והמצב יוצא הדופן בו אנו נמצאים מתבהר ומתחדד לנו מה באמת חיוני וחשוב לנו בחיים. כל הדברים הפעוטים והבלתי

חשובים זזים הצידה, ומה שמרכזי ניצב מולנו. הראיה שלנו מתבהרת, וזה לא רע.

כשאנחנו מושיטים עזרה, אנחנו משפרים את מצבנו ועוזרים לאחרים באותה עת. דווקא כשמודאגים זה עוזר לעזור. ויש המון הזדמנויות לכך. לשמור על קשר עם היקרים לנו, לטלפן. זה מסייע לנו לשמור על עצמנו טוב יותר.

יש הרבה מקורות מידע טובים שאפשר לעקוב אחריהם. זה גם משהו חיובי. מי מבינכם שחבר ב"יד ביד" יכול להיעזר בתוכניות של הקשבה הדדית כדי להשתחרר מהאחיזה של הפחד. כשיש מישהו שיכול להקשיב לנו ואנחנו לו זה יתרון אדיר במצב שכזה...

מה קשה במצב הנוכחי, זה ההכרח להתייצב מול הפחדים שלנו. זה אף פעם לא פשוט. אף אחד לא רוצה לחשוב על מה שמפחיד אותו. ובכל זאת, זה מה שאנו נדרשים לעשות.

אנחנו פוחדים, במיוחד, ממוות ולמות. כשהיינו בני ארבע, והיו לנו כל מיני שאלות על נושאים אלו לא כל כך הקשיבו לנו. לא נתנו לנו לבכות בכי ארוך וקשה כשחיית המחמד שלנו מתה, או כשמישהו שהכרנו ניפטר. כולם מסביב נלחצו והתכווצו. מאז שהיינו קטנים יש לנו זיכרונות של אנשים לחוצים וחרדים במצבים שקשורים במוות. לכן כל תחושת איום מקושרת עם זיכרונות כבדים כאלה. פתאום קשה לנו לשחק, קשה לנו לתקשר ולהתחבר, קשה להנות מהחיים. זה אתגר גדול. כולנו פוחדים לאבד את ילדינו, שהם יחלו ואנחנו נידרש להילחם בזה. פחד גורם לנו להרגיש בדידות גם כשאנחנו לא לבד. פחד גורם לנו לחוש בלבול, קושי לקבל החלטות, מגביר חשש שנקבל החלטה לא נכונה. לאדם מפוחד קשה להרגיש שהוא אוהב. קשה לזכור את מי אתה אוהב. כשלחוצים ועייפים קשה לזכור כמה אתם אוהבים את ילדיכם. וכל זה מתווסף למצב הכללי.

כדאי לזכור שפחד הוא רק הרגשה. פחד אינו האיום עצמו. בחוץ קיים איום אמיתי, שמשפיע על החיים שלנו, וישנם הרבה דברים שניתן לעשות לגביו. הפחד, לעומת זאת, הוא תגובה פנימית לאיום. יש בידינו לגלח אותו ולהזיז אותו. כשאנחנו מדברים עם מישהו, מתקשרים, מקשיבים, אנחנו חושבים יותר טוב ומקבלים החלטות יותר מדויקות על סמך מידע. הקשבה הדדית מאפשרת לנו לעשות משהו בנוגע לפחד שלנו. פחד גורם לנו לשכוח לבקש עזרה, או להרגיש שאנחנו לא יכולים או אסור לנו לפנות לעזרה. זה רק מבודד אותנו עוד יותר.

הנה כמה תזכורות מה יכול לעזור לנו בזמנים כאלה.

כבר אמרנו שעוזר לזכור שפחד הוא רגש ולא מציאות. עוזר מאוד לדבר ולהקשיב אחד לשני.

אפשר לפרוק את הדאגה על ידי צחוק, דמעות, רעד, ולפעמים על ידי הזעה. יש אנשים שמחפשים כל הזדמנות לבכי טוב, לזוז ולשחרר את הגוף מתחושת הרעד שבפנים.

קשר אנושי, בכי, תנועה כל אלו עוזרים להרגיש מסוגלות וכוח, לחשוב יותר בהיר, לתקשר יותר טוב.

כדאי לזכור שכאשר ילדים מודאגים, מצוברים, במצוקה, ומנסים לפרוק את מה שמטריד אותם הם נתפסים למשהו קטן וחסר משמעות ומתפוצצים עליו. ככה רגשות עובדים.

אם אנחנו נכנסים לתמונה, לא מנסים לתקן את המצב, רק מתחברים אל הילד ומקבלים את המצב ("כן, הריבה נפלה מהכריך..") זה מתניע תהליך של התאוששות. נותנים לילד לפרוק, ולפרוק, ולפרוק... וזה ישפר את שאר היום. לילד שלכם זוהי הזדמנות לפרוק תחושות מתח ולקבל הקשבה ותמיכה.

במקום לנסות "לנהל" את הרגשות, לשלוט בהם ולהתגונן ממה שמטריד אותכם, עדיף לקבל ולהכיר בהם: "אני דואג שמא אאבד את הורי בפנדמיה הזו. איך אני ארגיש אם זה באמת יקרה?". תמצאו מישהו קרוב שיקשיב לכם, ופשוט, תכנסו להרגשה הזו שיושבת שם בפנים ומצפה שישמעו אותה.

אם אנחנו מנסים לדחוק את החששות שלנו חזרה פנימה, זה גוזל המון אנרגיה ולא ממש מצליח. אולי אפילו נמצא את עצמנו פוחדים ונלחצים מכל דבר קטן, שאין לו שום קשר עם הפחד המקורי שבפנים.

כדאי למצוא מישהו שיקשיב לכם. לומר "או קיי", זה מה שאני עומד להרגיש אם יקרה משהו להורי והם לא ישרדו. זה מה שאני ארגיש אם הילדים שלי יחלו קשה, או מישהו אחר שיקר לי."

הפנייה פנימה והקבלה העצמית "אלו הפחדים שלי. זה מי שאני" תוך כדי קשר עם מישהו אחר, משחררים המון כוחות להתחבר מחדש, לחיוב, לאנשים היקרים לנו כשהם בריאים.

הושיטו יד. בקשו עזרה. בקשו עזרה. "REACH OUT!"

אל תתלבטו האם יש לכם משהו להציע חזרה. פשוט הקשיבו אחד לשני, חמש דקות לכל צד. כך שלכול אחד יהיה מספיק זמן לדבר על מה שמעיק עליו. ולא צריך לתת עצות. פשוט, הושיטו יד, חפשו מישהו שיקשיב לכם, והחליפו בינכם

הקשבה הדדית. ככה מנערים את הפחדים, מרגישים מלאי כוח, ויודעים שעשיתם משהו בונה בתוך המצב הקשה הזה.

ועוד כמה הנחיות להורים:

מצאו מקור מידע אמין. אל תצרכו מידע 20 פעמים ביום. בדיקה אחת ביום מה חדש, ממקור אמין, מספיקה. למרות שיש שפע של מקורות.

התייחסו למצב ברצינות. מלאו את ההנחיות. התארגנו והתכוננו לכל מה שנדרש כדי לשמור על עצמכם, ואחר כך עצרו! אל תדאגו שוב ושוב "האם עשיתי מספיק?", "האם עשיתי מספיק?"...

אם החלטתם על 5 דברים שאתם מקפידים כדי להימנע מהדבקה עד כמה שניתן, ואתם עושים אותם עד שלא תקבלו מידע חדש אתם בסדר. עשיתם כמיטב יכולתכם.

לא יכולה להיות לנו שליטה מלאה על המצב. ניסיון להשיג שליטה מלאה רק מלחיץ יותר ולא מאפשר להנות מהזמן שיש עם המשפחה. או שזה יכביד על היכולת שלכם לנוע בין עבודה ובית, ולחזור להתחבר אל הילדים, ולשחק יחד.

שכחתי לומר שמשחק הוא תרופת נגד מעולה לפחד. זה מחבר אותכם יחד. זה מפעיל את המוח של הילד במלואו. נהדר לשחק לפני שהילדים צריכים לשבת ללמוד או לעשות שעורי בית. כמות הגונה של משחק משפרת את הלמידה. כדאי לשחק לפני הלמידה. היא הרבה יותר קלה כשהמוח פועל במלואו, אחרי משחקי יצירה, משחק ספונטאני והרבה צחוק.

בהמשך פרוט העזרה שאפשר לקבל דרך התוכנית "הורות יד ביד", חומרים שהם מציעים ללא תשלום, מפגשי יעוץ בזום, והפנייה לאתר שלהם

www.handinhandparenting.org