

אתי רזנצוייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

etikivun@gmail.com | www.eti-kriatkivun.co.il | 058-326-4443

21.3.2020, כ"ו אדר תש"פ

הצד השלישי של המטבע- מענה לשאלות שלכם

ע"י צוות נשות המקצוע- קריאת כיוון

לשאלות כתבו etikivun@gmail.com או באתר

לקבלת קבצים קודמים כתבו מייל עם בקשה לקבלת קבצי קורונה ותקבלו כוח והעצמה, בעז"ה.



וכעת לשו"ת (:

שאלתה של חני, מענה מגב' אפרת ברזל

איך מרגיעים את עצמנו?

אני לא מאמינה לעצמי אבל כמה שאני יודעת לחשוב בקור רוח ולא להכנס להסטריה,

מצאתי את עצמי הלילה כשנשכבתי לישון השתעלתי פעם-פעמיים, ומאז כל הלילה היו לי חלומות בלהות שחלילה נדבקתי....

זה היה נורא ואיום... כל מה שהתגלגל בדמיונותי בעקבות כך....

מה יהיה? הפחד הזה לא יעזוב אותי?

(אומרים תחשבי כמה גרוע זה יכול להיות וזה ירגיע אותך, אבל התחלתי לחשוב על אשפוז של 4-6 שבועות כמו שכתוב בתקשורת, ועל ניתוק מהילדים וממשפחתי, ועל פסח.... זה עשה לי ממש רע...)

דווקא הילדים שלי ממש רגועים, אנחנו לא משדרים להם הסטריה. כן דברנו והסברנו על חשיבות שטיפת הידים בסבון לעיתים קרובות, ולמה אין לימודים.

אתי רוזנצווייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

etikivun@gmail.com | www.eti-kriatkivun.co.il | 058-326-4443

תשובתה של הגב' אפרת ברזל תחי', בעלת קליניקה לטיפול והעצמה בב"ב,

חני יקרה.

עם מה להתחיל,

עם עובדות יבשות על הקורונה, או עם הנחות יסוד מחשבתיות שאנו שותלות בערוגת הלב שלנו,

הנחות יסוד שגורמות לנו כאבים ופחדים.

את כותבת שאת אישה רגועה בדרך כלל.

ואיזה יופי לשמוע.

הרי ברור שמצבי קיצון חדשים כמו 'מי קורונה' אמורים להפחיד אותנו.

חוסר הוודאות,

הסתגלות לזמן החדש

לחוקים שלו

לסדר היום בתוכו,

זמן ההתרגלות לתקופה לא פשוטה, לפעמים יותר קשה מהתקופה עצמה.

ההתגייסות שלנו לקלוט מי נגד מי

ואיך זה יהיה,

אלה מאמצים רגשיים לא פשוטים שגם הרגעות שבינו מרגישות. ככל שהחגורה מתהדקת, ומשרד

הבריאות מחמיר צעדים ישנו קושי בניסיון להבנה; מה קורה פה?

אבל הבשורה הטובה היא שאנחנו לומדות להתרגל.

למצב החדש.

גם אם אינו ורוד פוקסיה.

יש בנו כיח המבקש בריאות. גם בנפש.

אחרי שעברנו את תקופת המעבר הזו

ופחדנו, מותר לנו, להתחיל לטפס חזרה. בכל אחת ואחת מאיתנו (בהנחה שאין חרדה הדורשת

התערבות רפואית או טיפול עמוק יותר) תתחיל לטפס בתוכנו בחזרה העוצמה של עצמנו.

זו שאנחנו מכירות.

מימים טובים.

של אימהות.

שמתקתקות

ושרות לילדים,

ושמחות. העוצמה שכבר השתמשת בה בעבר. והיא הצליחה לך.

תני לה לעלות בך. היא שלך. בורא עולם שלח אותה לך. לשימוש.

בעניין יסוד מחשבתי:

מי לימד אותך ללכת אל "הכי גרוע"

ומשם להתמגן?

נסי לא ללכת לבקר שם.

להיפך, לפעמים טיול במקומות האלה, כמו שאת כותבת, לוקח אותנו למציאות דמיונית ומפחידה.

4-6 שבועות אשפוז...

אפשר לחלות בקורונה ולהישאר איתה בבית. במיטה. עם דלת סגורה.

ומחשבה.

אנא,



אתי רוזנצווייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

etikivun@gmail.com | www.eti-kriatkivun.co.il | 058-326-4443

שמרו על כל כללי הבטיחות.

אל תזלזלו.

ימים מיוחדים וקובעים את המשך התהליך הזה.

ברכה בכל

נקיונות נעימים,

אפרת ברזל

שאלה חינוכית של אפרת, אם לבת 12, ותשובתה של הגב' שרון מושקוביץ, עוס"ק
שלום אתי.

אם הושטת את השרביט אשמח לגעת...

בימי החופשה הארוכים שנכפו

מתחדד אצלי הקושי שאני כל כך נזהרת ממנו בשיגרה.

שכנה דלת לידינו בגיל של הבנות שלי (12)

והסגנון כל כך שונה ורחוק,

אבל היא כל כך כריזמטית ומושכת ודופקת ומפתה בשלל אביזרים והצעות.

הבנות מבינות את הפער אבל לא מצליחות להתנתק.

ואני לא יכולה כל היום למצוא להן תעסוקה חילופית טובה יותר.

מה עושים?

אפרת

תשובתה של הגב' שרון מושקוביץ, עוס"ק,

אפרת יקרה,

השאלה שלך "צפה" בעקבות משבר הקורונה, אם כי יש לה ניצנים ורלוונטיות לכל ימות השנה.

התרגשתי מהעדינות שבה ניסחת את השאלה.

מדובר על נושא של שמירה, כפשוטו, שמירה על עקרונות שמירה על הילדים שלי ולכל אמא יש את

הרשימה והגדרות האישיים שלה, שכמובן קשורים להשקפה, לאישיות, לכוחות, לזיכרונות ילדות ועוד.

בעתות משבר תמיד קשה יותר..., ראינו שאנחנו נאלצים לעשות את הבלתי אפשרי, להתחתן במניין,

לצאת מבתי המדרש, ייתכן שמבתי הכנסיות ועוד היד נטויה..., השם יעזור ובמהרה המגיפה תיעצר.

אתי רזנצוייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

etikivun@gmail.com | www.eti-kriatkivun.co.il | 058-326-4443

יחד עם זאת, בכל משבר יש ניסיונות, ואת נמצאת בסוג של ניסיון, האם התקופה מאפשרת "להתגמש"? "לעצום עיניים"? אני תמיד ברגעים כאלה נזכרת בתקופות אחרות שהיו בעם ישראל מנסה ללמוד מהם, ממה שהצליחו וממה שלא...

אם השכנה מביאה סגנון כל כך שונה, אז בוודאי שיש לכך השפעות רוחניות, וכמו שכתבת לילדות אין אפשרות או כוח לעמוד בניסיון כזה בגיל כזה, זו כנראה את שצריכה לשמור עליהן. נכון שאין לאן לברוח, אי אפשר לצאת, כולם בבית והממשק מתאפשר בתדירות גבוהה פי כמה, יחד עם זאת, אם זה לא מתאים ותגמל החלטה בליבך שיש לכך מחיר, תוכלי כבר למצוא תעסוקה, רעיונות, ועוד. לכל אחת מאיתנו יש את הקורונה הפרטית שלה, והיא צריכה לברר עם עצמה מה הקורונה באה לזמן לי-מה שהכי קשה זה הניסיון שלי, זה השיעור שלי את זה אני צריכה ללמוד, על זה אני צריכה לעבוד. בעידן חדש שבו אימהות עובדות, חוזרות עייפות, וההורות כל כך נשחקת ומעייפת, ראי בכך הזדמנות להתחבר לבית, לתפקיד הנשי והאימהי, לתת לילדות תחושה של בית, של חום, מקום שאפשר רק בו לקבל את כל היסודות שאשה יהודיה צריכה.

אני מאחלת לך הצלחה וסיעתא דישימא!!

שאלה של אם לבכור בן 7.6, גאון וחרד
תשובותיהן של הגב' רבקה ויטור והגב' שרון מושקוביץ, עוס"ק, כל אחת מהזויות הייחודית לה
וביחס תוספת כוח לכולנו, בעז"ה.

תודה על האפשרות למענה. בני בן 7 וחצי, בכור, ילד גאון מאובחן (מחונן מאד מאד- בגיל 4 יצא במבחן מוקסו נדמה לי תואם לגיל 12) טיפוס לחוץ, יש לו קצת ויסות חושי קולט הכל יותר מדי טוב ודי מופנם. כלומר, לא ילד מסכן, ילד שמח ומשוחרר, אבל אוגר בתוכו מליון ידע ושותק. עכשיו הוא די לחוץ, הרגעתי אותו והסברתי לו, אבל הקטן שלי אסטמתי, אז אנחנו לחוצים באמת. והוא ממש קלט את הלחץ שלנו. הוא גם רגיש, חושב המון ומאד עמוק. ראיתי קובץ אחד שלך יותר לגדולים, לא לילדים. מה אעשה? איך אסביר לו ואכין אות? בתודה מראש

תשובתה של רבקה ויטור, עוס"ק, בעלת קליניקה פרטית ב"ב

אמא יקרה

מבינה מאד לליבך.

כולנו נמצאים בימים טרופים כשאנו המבוגרים דואגים מהמציאות המוזרה והלא מוכרת שהתרגשה עלינו, וקמים כל בוקר ליום עם הגבלות חדשות. מציאות כזו עבור ילדים בכלל, ועבור אלו המוגדרים עם יכולת מעל הממוצע, יכולה להיות קשה אף יותר. אסביר.

לרוב ילדים עם מנת משכל מעל לממוצע חווים כפי שתארת את החיים בעצימות גבוהה. היכולת האינטלקטואלית הרבה פעמים הולכת בצמידות להבנה רגשית מעמיקה ומכאן ליכולות לשמוח, להתרגש, להסתער על אתגרים אינטלקטואליים אך גם להיות פגיעים יותר לחרדה, ונטייה להזדהות

אתי רוזנצווייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

etikivun@gmail.com | www.eti-kriatkivun.co.il | 058-326-4443

עם הקשיים בסביבה. את קראת לזה קשיים בוויסות חושי, זה נכון. אך הם קיימים ככל הנראה כחלק אינהרנטי מהגדרת המחוננות.

ועכשיו לפרקטיקה:

1. אני יודעת כמה זה קשה בזמנים כאלו לשלוט בשיח שלנו שלא מופנה כלפי הילדים אך הילדים חשופים אליו. לדוגמא השיח עם בעלך, אמא שלך, חברה בטלפון וכו'. הילד שלך, שכאמור להוט ללמוד על העולם וגם חרד מפתח סנסורים, חוש חש שכזה ומנסה לקלוט כל בדל אינפורמציה. הם סופגים הכל. גם את מה שאולי אנחנו לא רוצים, הם לומדים הרבה מאד פעמים גם מההנגנה של הדברים לא פחות מהתוכן. ולכן חשוב מאד לסנן אינפורמציה בנוכחותו. הכלל של "זכות הילד לא לדעת" תקפה בימים אלו אף יותר.
2. "ידע זה כוח" נכון?
יש לך ילד חכם עם יכולת קוגניטיבית מעולה. שבי איתו תסבירי לו על הנגיף, מה אנחנו עושים כדי להתמגן הכי טוב שאפשר. בכנות, כולל הסבר על כך שילדים גם אם הם נדבקים זה הכי בקטנה, וכל ההגבלות האלו זה כדי לשמור על אנשים מבוגרים. ושנחנו מאמינים שאם נשמור על הכללים בעזרת השם נהיה בריאים. תני לו מקום לשאול שאלות. עני בכנות. אם את לא יודעת באותו רגע מה לענות זה בסדר גמור להגיד "זו שאלה מצוינת, אני אשאל, אבדוק ואענה לך" מה שמרגיע הרבה מאד פעמים זה המרחב לשאול, שמותר לדבר, שאמא לא נבהלת.
לגבי האח. תראי. זה נכון שמחלות רקע הן פקטור. ככל הידוע עד כה מכל המדינות בהן בקרה הקורונה, זה משמעותי בגילאים מבוגרים 60 פלוס.
את חייבת להיות ברורה ובטוחה להגיד לו שאתם יודעים כיצד לטפל בו ושאתם יהיו לכם שאלות יש לכם לאן לפנות, ואתם תדעו איך להתנהל.
תנרמלי את הדאגה "כל הילדים דואגים, גם מבוגרים דואגים, זה מצב מוזר מה שקרה, אבל בגלל שזה קרה כבר במדינות אחרות, ברוך השם רופאים מכירים את זה, והם יודעים איך לטפל, ואנחנו רק צריכים להקשיב להוראות".
תשדרי שאת ואבא שלו יודעים מה לעשות.
3. תעסוקה וסדר יום, חשובים מאד. מומלץ לבנות לוח זמנים ולייצר סוג של שגרה בתוך הלא שגרה הזו. זה משמעותי גם לילדים וגם למבוגרים.
שתפי אותו בבניית הל"ז. תכניסי תכנים שמעוררי עניין וחשיבה עבורו. הטיית קשב היא מיומנות חשובה בהתמודדות עם חרדה.
4. אם את זקוקה לייעוץ נוסף והכוונה יותר ספציפית, או שאת מרגישה שהחרדה מציפה אותך ואת דואגת. כדאי לך להיוועץ טלפונית עם איש מקצוע. לרב הקופות יש מענה טלפוני מאויש על ידי אנשי טיפול.
סיהיה בהצלחה, רבקה ויטור.

•

אתי רזנצוייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

etikivun@gmail.com | www.eti-kriatkivun.co.il | 058-326-4443

מענה מהגב' שרון מושקוביץ, עוס"ק, בעלת קליניקה פרטית בב"ב

דבר ראשון חשוב לדעת שיש התאמה בין אינטליגנציה גבוהה לחרדה, כלומר ככול שילד חכם יותר יש סיכוי שיהיו לו יותר חרדות (התפתחותיות תואמות גיל) כי הוא מבין וקולט את העולם על כל מורכבותו. מה גם שהוא בכור, והבכורים ידועים בקולטני הסביבה החדים שלהם. וכל זה פוגש את משבר הקורונה.

שאלה התפתחותית שילד שואל מרגע היוולדו ועד בכלל היא:

"האם העולם הוא מקום בטוח?" -ורצוי שלא יגלה מוקדם מידי שהעולם אינו מקום בטוח, כי אין לאדם שליטה על העולם רק לבורא, שברחמיו נתן לנו אשליית שליטה והינו מחדש בטובו כל יום מעשה בראשית כדי לתת לאדם תחושת וודאות, ביטחון, סדר ושליטה. ברור שבימים אלו השאלה הזו צפה ומקבלת תשובה מורכבת... וחשוב שכהורים נבין שהילד מרגיש חוסר ביטחון בצדק כמובן. כתבת שדיברת איתו, אני בטוחה שהסברת לו מהי קורונה? עד כמה חשוב לשמור על הכללים, ועוד... אבל הדבר החשוב ביותר הוא לדבר איתו את מה שמרגיש, ולהעניק לו מעגל תמיכה קשר ותחושה של ביחד:

"אני מתארת לעצמי שאתה חושש, כמו כולנו, זה מאוד נורמלי"

"אני מתארת לעצמי שאתה לא מרגיש עכשיו ביטחון, שאתה מרגיש שאתה לא יודע מה הולך להיות, אנחנו רוצים לדעת מה יהיה, נכון? יום ראשון שני שלישי, אדר ניסן אייר..., ופתאום... קורה משהו והשגרה מתקלקלת וזה קשה... אני כאן איתך, אתה לא לבד, אנחנו ביחד, אבא אמא, אתה ו... (שמות האחים) וכמובן אבא שבשמיים הגדול והטוב מכולם שאוהב ושומר עלינו וימשיך לשמור עלינו..."

כרגע צריך לעשות הרבה התערבויות שגורמות להרגעה וויסות:

- הסחת דעת-משחקים, יצירות, סדר, מתן תפקידים, בישול, התעמלות ועוד.
- נשימות-נלמד את הילדים לנשום עמוק, להניח יד על הריאות ולהכיר את הגוף, נסביר להם שכשנשמים עמוק נרגעים-זה מוכח ובדוק!!
- הרפיה-נלמד את הילדים להירגע, נשכב על מזרן, נדבר בנחת ובשקט, נעבור איבר איבר ונאמר: "בוא נרגיש את הרגליים, וניתן להם מנוחה, עכשיו הידיים יד ימין ויד שמאל, נניח את הראש עוד אחורה במזרן, נעצום עיניים, ונתחיל לנשום.... נחשוב יחד: "אני לא לבד, הכל בסדר עכשיו, הכל בטוח עכשיו, אמא כאן, אבא כאן, השם כאן שומר על כולנו...."
- נכיל שינויים התנהגותיים-טיקים, הרטבות, כעס ועצבנות, קושי להירדם וכו'-חשוב רק לומר: "אני רואה שאתה כועס יותר\בוכה יותר\ מרטיב... אני מבינה שזה יכול להיות קשור למה שקורה עכשיו עם הקורונה?? זה בסדר אתה מרגיש.... (ונחזור על התכנים שהוסברו) ניתן חיבוק חזק ונאמר: "אני כאן איתך אתה לא לבד".

אתי רזנצוייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

etikivun@gmail.com | www.eti-kriatkivun.co.il | 058-326-4443

• לגבי האח האסמתי, כדאי שההורים יחזקו אחד את השניה כדי לשדר ביטחון (גם אם מדומה) מול הילדים, "אנחנו נשמעים להנחיות, וכמובן מתפללים ומאמינים כדי שבעזרת השם נעבור את התקופה בבריאות...."

• דבר נוסף- אחרי שנתנו הסבר רחב על מהי קורונה, וכו' לא כדאי לדבר על הקורונה הרבה מידי בנוכחות הילדים ואם אפשר בכלל לא....עדיף. זה גורם להצפה של מידע ומעורר רגשות שליליים והיסטריים. במיוחד שמדי יום מתקבלת אינפורמציה שכוללת מס' חולים, מיקום, הנחיות והגבלות.... זה מגביר את תחושת חוסר הוודאות והפחד. משימה קשה אבל חשובה כשיש ילדים קטנים בסביבה.

בהצלחה ובתפילה לסיעתא דישימא במהרה!!

שרון מושקוביץ

שאלה של אמא מוטרדת ותשובתה של הגב' רחל לייפר – מנחת הורים, משפחה ונישואין, בוגרת המכון להכשרת מנחות הורים, ב"ב.

נושא השאלה: סמכות הורית באופן כללי ובשגרת החרום בפרט

תוכן השאלה: בני המתוק בן השבע וחצי שואל המון שאלות על כל דבר. בערך מאז שלמד לדבר. אפילו שעל רובן הוא יודע את התשובה. לפעמים זה כבר כח מחרפן אותי שאני אומרת לו 'מספיק עכשיו עם השאלות'. בנוסף ראוי לציין שהוא בני הבכור ואחריו בת בת 4. הוא ילד חכם באמת עם כישורי שפה מפעמיים. יש ברקע בעיות תחושה וחרדות שהודרכתי עליהם באופן מאסיבי ומקצועי וב"ה ראינו שיפור גדול. כמו כן הוא חברתי הוא אוהב לשחק ולצייר והוא ממש בעולמם של ילדים בני גילו. הוא שונא לכתוב וכמעט לא כותב בחיידר הוא בכיתה ב' ואין לו שום קושי לאחוז את העיפרון וכדומה כך לפי מרפה בעיסוק שבדק אותו וזה כנראה יושב על משהו רגשי לפי מה שבדקנו וניסינו ושאלנו ומה לא... ועכשיו אתמקד יותר בשאלה אני מרגישה שעכשיו בעידן הקורונה הוא חותר לשאלות שהתשובה שלהם לא ודאית. הוא כאילו אוהב לדחוק אותי לפינה ולשמוע 'לא יודעת'. אני דוקא משדרת מאד רוגע בבית וסיפרתי לו את ה'קורוני קופץ לביקור' שרץ ברשת עכשיו. ואני מאד משתדלת לענות לו עניני על השאלות שלו ולא לתת לו פתח לספקות או משהו לא ברור אבל הוא בחוכמתו מוביל אותי איכשהו למצב שאין לי תשובה ברורה וזה מחרפן אותי!!!! מה גם שאדמה את השאלות שלו לצפרדע במצרים. חשבתם ששאלה אחת ודי אז טעיתם. על כל תשובה טובה ועסיסית שלי קופצות עוד מאתיים שאלות. דוגמא לשאלות - ולא רק על קורונה...

אתי רוזנצווייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

etikivun@gmail.com | www.eti-kriatkivun.co.il | 058-326-4443



מה יש מתחת לרצפה- את הבית של משפחת לוי. לא. מעל הבית של לוי ומתחת לרצפה. בטון ומרצפות ועוד חומרים של בניה. וזהו- הוא שואל- רק 3 דברים. מבטיחה? וחוסים של חשמל אין? אה גם חוטי חשמל יכולהיות. ומה עוד...

ועוד שאלה- איפה הגגנים גרים. כמה הבנין שוקל. אז הדריכו אותי לתת תשובה ברורה למשל מאה טון. אמרתי לו- מאה טון. וכמה בנין עם עוד קומה אחת. וכמה בנין ענק. וכמה אוטו וכמה משאיתלכי תגיבי על כאלה שאלות מעצבנות כשאת באמצע עבודות בית ולחץ של השכבה ועבודה. והוא גם מוצא את הזמנים הלא מוצלחים בכוונה - כדי לשמוע ממני את ה'לא עכשיו' או 'מספיק כבר עם השאלות' וזה פשוט מעלה לי את העצבים. והוא ודאי מזהה את זה. אולי עכשיו כשהקבה 'סידר' לנו זמן ככ ארוך וחשוב עם המשפחה בבית. אני אוכל לשנות גישה בענין הזה. מרגיש לי שהוא כאילו מנסה להיות השולט על כל דבר ולהוציא אותי קטנה. אני מבינה מצוין שאני לא במלחמה איתו ואני האימא והוא הבן שבע וכו'. אבל אני מרגישה שאני צריכה כמה משפטים לדוגמא שבהם אשתמש ואהיה בטוחה ורגועה בדרך שלי לסמכות הורית. כי אני חושבת שיש לי את היכולת לכך. ראיתי בהדרכה של החרדות שכשאני הייתי בטוחה בדרך שלי הוא קלט את זה בשניה וזה מאד עזר. אך כאן אני לא בטוחה בתגובות שלי! לפעמים הן בכעס. לפעמים בעצבים אדירים אודה ואבוש... לפעמים אני מנסה להיות האימא הרגועה הזאת ועונה לו יפה. לפעמים אין לי תשובות ואז אני לא יודעת מה לומר. שאלות לדוגמא- למה הרופאים של קורונה שמים ככ הרבה בגדים וכובעים ומסכות. -

- כי זה מדבק והם רוצים לשמור על עצמם

-אז למה ראיתי בתמונה אחרת רופא עם צהוב ופה רופא עם לבן

-כי יש צבעים שונים לבדים האלה

-פעם שמעתי שאמרתם שמתו מיזה. בן כמה האיש הזה היה

-מבוגר. בן 80

-דוקא צעיר..כך הוא ענה לי...:))

ומביע צער וכאב על אותו האיש שמת.

אני- אבל אתה יודע שהיה לו עוד מחלות אחרות. גם ככה הוא היה כבר חלש וזקן

-אה. תחושת הקלה..

ובת כמה סבתא שלנו-

ואני לא יודעת בדיוק וידעתי שפה אני אפול

- בת שבעים ושמונה

-לא נכון היא בת 80 אפילו סבא אמר לי

וסבתא יעקבוביץ בת 75 היא גילתה לי.

אתי רזנצוייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

etikivun@gmail.com | www.eti-kriatkivun.co.il | 058-326-4443

- אז גם הגיל של הסבתא השניה בערך כך

- בדיוק בת כמה היא?

זו דוגמא למשל. אני יודעת שאנשי מקצוע יגידו שזה בגלל שהוא חרד לה והוא פוחד שיקרה לה

משהו ואלה המבוגרים שהוא מכיר וזה נכון. אך אני מרגישה שהוא חותר לשליטה על המצב.

מה עושים? איך עונים?

ונשאים רגועים ולא מתחרפנים??

מקווה ששאלתי ברורה.

•

מענה מהגב' רחל לייפר, מנחת הורים, נישואין ומשפחה

שלום רב,

את מתארת התמודדות שלך עם ילד מתוק וחכם בן 7.5 שמרבה לשאול שאלות שלא תמיד יש להן תשובות עליהן. גם לא תמיד את פנויה אליו כדי לענות לו. זה מעצבן אותך מאוד ואת מרגישה שהמטרה שלו היא לשלוט בך ולהוציא אותך קטנה. את שואלת מה עושים, איך עונים ונשאים רגועים?

בשאלתך – תשובתך! את מבקשת לדעת איך עונים ונשאים רגועים וב"ה לא בקשת לדעת איך להפסיק את שאלותיו. זה כבר מעיד שאת נמצאת במקום מעולה! נשמע שבנך מלבד היותו סקרן, תאוו ידע, אולי גם קצת חרד, הוא מבקש אותך – אמא!

שימי לב שדווקא בזמנים שאת פחות פנויה, הוא מנסה בתחבולותיו להסב את תשומת לבך אליו בדרך אינטלקטואלית זו.

מאוד לא פשוט עבורך, בזמן של ריבוי מטלות, להתפנות אליו, לשאלותיו המתחכמות, באורך רוח.

בחיישנים הרגישים שלו, הוא מזהה זאת היטב, ואז הוא מרבה עוד יותר לשאול שאלות ומקבל תגובות הפוכות ממה שהוא מצפה.

שניכם יוצאים מתוסכלים מן האירוע. הוא – שלא זכה באותו הזמן ב"אמא" ואת – שלא זכית באותו הזמן להרגיש "אמא". (ציטוט שלך: 'מנסה להיות השולט ולהוציא אותי קטנה').

את כל כך רוצה להיטיב איתו, להעניק לו ולהיות סובלנית אליו. אך במסגרת המגבלות האנושיות, לא מצליחה בכל עת להיות כזו... בפרט כשנקודת המוצא בתחושותיך אל מולו שהוא נגדך: מוציא אותך קטנה, רוצה לשלוט, מוצא את הזמנים הלא מוצלחים בכוונה וכו'.

חשוב מאוד שתדעי וגם תרגישי שבעצם זוהי דרך שלו לבקש אותך. דווקא בזמנים שהוא לא בטוח בקשר איתך אולי מפאת עומס שלך, אולי כשמזהה הלחץ שלך ומייחס אותו אליו ונלחץ מזה ואז הוא "מזמין" אותך לתת לו מענה רגשי במעטה אינטלקטואלי. כשתזהי את התנהגותו שכעת מעצבנת אותך, שאין כוונתו לעצבן אלא לבקש אותך, להזדקק לך ולקשר אתך, מאמינה שתגיבי ממקום הרבה יותר נקי.

אתי רוזנצווייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

etikivun@gmail.com | www.eti-kriatkivun.co.il | 058-326-4443

בוודאי תחפצי להיות שם בשבילו – אמא טובה דיה. שגם אם באותו הרגע אינך פנויה לתת לו המענה, תוכלי לדחות אותו ללא כעס ותחושת השפלה, אלא באמירה כמו: אני שמחה שאתה כל כך חכם ורוצה לדעת הרבה דברים. אשמח לשבת אתך ולענות לשאלותיך כשאסיים את...

אגב, גם לאמא מותר לא לדעת לענות על כל השאלות. אפשר לומר: שאלה מצוינת! גם לי אין תשובה עליה. יהיה מעניין לשאול אולי מישהו אחר שידע את התשובה...

מאחלת לך ולבנך שתזכו להרגיש טוב כל אחד במעמדו הטבעי: את האם והוא הבן.

הרבה נחת!

העבירו קובץ זה למי שזקוק לכוח – [ומי לא?]

ואם אתם רוצים קבצים קודמים

לקבל מענה

לשאול שאלות

חוסן והרגעה

אתם מוזמנים להירשם וליהנות, חינם, מחומרים אלו etikivun@gmail.com

שלכם, אתי רוזנצווייג

קרדיט למילים ולציור: בתיה זלצמן

