

אתי רוזנצווייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

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

בעקבות הקורונה

השאלות שלכם - התשובות של אנשי המקצוע שלנו

יש חומרים נהדרים באתר קריאת כיוון <

גם אתם מוזמנים לשאול etikivun@gmail.com ולקבל מענה:)



שאלתה של חני:

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 רזנצוייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

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

תשובתה של הגב' שרון מושקוביץ, עו"ס קלינית

קליניקה פרטית בני ברק

050-4145767

איך מרגיעים את עצמנו?

את שואלת שאלה מאוד טובה שמעסיקה כמעט את כולנו.

כרגע כולנו מרגישים מתח, פחד, לחץ, חוסר אונים וחוסר וודאות, ועוד תחושות קשות.

כל תגובה היא נורמלית, היות והמצב לא נורמלי.

אחד הדברים הכי חשובים היא היכולת לחוות קושי ולהכיל אותו, המשמעות לפגוש את כל הרגשות השליליים שעולים נוכח המחשבה על ההווה והעתיד, לשאת ולהכיל אותם.

המשמעות של דבריי היא לא להתחיל בלהזיז הצידה את מה שרגישים, לחשוב ולנסות למצוא פתרונות להירגע, אלא לקבל את עצמי ואת הבהלה שלי, "זה נורמלי לפחד עכשיו". כל עוד בתוך כל הסערה את כותבת שאת מצליחה לא לשדר ולהעביר את הלחץ לילדים, ואני משערת שאת מצליחה גם להמשיך ולתפקד. מותר לך כמי שאמורה להיות "המפקדת", להגיד, להרגיש ולשאול שאלות: מה יהיה? איך יהיה? במישורים רבים, טכניים, רגשיים, כלכליים, חברתיים וכו'.

הרגש קשור ל-2 משתנים מרכזיים

- מה אני חושב על רגשות באופן כללי וספציפי
 - תפישת תחושת המסוגלות העצמית לגבי יכולת וויסות במידה וצריך ("אני אתפוצץ אני יודע...")
- אחת הדרכים היעילות לוויסות רגשות היא היכולת לפתח חמלה עצמית- שפירושה היכולת לראות את עצמנו "בעיניים טובות", לפתח הבנה עצמית, סובלנות ואיזון במהלך התמודדות עם אירועים קשים, ולזכור שהסבל הוא מוכר והוא נחלת הכלל. הבנת הקשיים שלנו ושל האחר ברוך, אדיבות מול אכזבות כישלונות ואי הצלחות.

"זה לא קורה רק לי....עוברים עליי ימים לא קלים, מגיעה לי נחמה, מותר לי להרגיש ככה"

לסיכום, אני לומדת לזהות מה אני מרגישה, מה אני חושבת ממה אני חוששת, אני פוגשת את זה, נשארת עם כל מה שזה מעורר בי, ובסתירה לכל מה שלימדו אותנו זה דווקא מחזק אותי, היות והניסיון "לברוח" מהפחדים מוליד פחדים גדולים יותר. כמובן שכיהודים מאמינים, אחרי שפגשתי את מה שאני מרגישה אני יכולה להרגיש ולחשוב שיש שם מישהו איתי, אני לא לבד...

"בְּכָל-צָרָתָם לֹא לָוָה וּמִלֶּאךָ פָּנִיו הוֹשִׁיעָם בְּאֶהְבָּתוֹ וּבְחַמְלָתוֹ הוּא גָּאֵל וְיִנְטָלֵם וְיִנְשָׂאֵם כָּל-יְמֵי עוֹלָם): (ישעיהו פרק סג פסוק ט).



אתי רוזנצווייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

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

שאלתה של אפרת:

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????

תשובתה של הגב' רחל לייפר, מנחת הורים ומשפחה ויועצת נישואין

בוגרת המכון להכשרת מנחות הורים בב"ב.

שלום רב לך,

את מתארת התמודדות שאופיינית מאוד לבנות הנעורים. בגיל זה החברה היא כל כך יקרה ומשמעותית עבורן. ה"בידוד" מן החברה זה אחד האתגרים היותר הקשים להן.

מאידך, את כותבת שהערך החשוב של "חבר טוב" שמונחל להן בשיגרה, קצת מתרופף במצבי דחק. ואת שואלת מה עושים...

בתקופה של שבירת שיגרה, חשוב מאוד לדאוג לכך שחלקים מהשיגרה שמתאפשרים גם בתקופה זו, ישמרו. חשובה לכולנו תחושת היציבות גם במערבולת החוסר יציבות. לכן, כללים שניתן לעמוד עליהם גם בתקופה זו, חשוב מאוד לא להרפות מהם ולהיפך, אפילו לחזקם.

מתוך מקום מבין, מכיל ואמפתי מאוד לבתך על הצורך בחברה, ובוודאי בזמן של שעמום, חשוב מאוד לחזק בה את מה שאת מנחילה לה כל השנה – כח ההשפעה של החברה. אפשר לעשות איתה אנלוגיה ממושגי הקורונה – כשיש "וירוס" (חברה לא טובה), עלינו להתרחק ולבודד עצמנו ממנה. לשמור על היגיינה מהשפעות לא טובות ולהתפלל לרפואת ה"חולים" ועל הבריאים שלא יחלו.

עם זאת, חשוב מאוד לדאוג לכך שבתך תהיה עסוקה כמעט ללא פנאי. כדאי שתשבי איתה ותתכננה יחדיו את "מערכת השעות" של חופשה זו: סיוע בבית לקראת הפסח, לימודים מהבית, קריאה,

אתי רזנצוייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

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

משחק, שיחות טלפון עם חברות, התמקצעות בתחום שחולמת עליו וכעת פנויה יותר להשקיע בו, התנדבות, תחביבים ועוד.מא

חלת לך הרבה נחת ושתזכו לעבור את התקופה בשלום ללא פגע גופני, רוחני ורגשי.

בהצלחה רבה

רחל לייפר

מסר מהגב' יהודית הילדסהיימר, עו"ס ופסיכותרפיסטית-

המסר נכתב למנחות הורים, "המכון להכשרת מנחות הורים" מתוך רשות לפרסם לכלל

שלום לכולן, שיהיה שבוע טוב ובשורות טובות לכל עם-ישראל.

אני חושבת על הילדים שבבית וחושבת על ההורים, שנדרשים להרגיע ולטפל. ננסה להתייחס לכמה נקודות, חלקן מוכרות לכן ממהלך הלימודים. הראשונה היא מצבה של "ראש הממשלה". כבר למדנו שהילדים מגיבים לפי תגובת ההורים, כשהם בפניקה, יהיו הילדים בפניקה ואם ההורים יצליחו לשדר רגיעות, גם הילדים ירגעו. אך הפעם יש להורים בעיה, כי אין להם, ואפילו להוריהם, נסיון בטפול במגיפה. ויש חשש שהילדים יחפשו אצל ההורים את הבטחון שתמיד מרגיע אותם, ועכשיו יראו אי-בטחון, שיגביר את אי-הבטחון שלהם. לכן חשוב שההורים יגבשו את המדיניות המשפחתית, שאומרת - אנחנו מעודכנים, נזהרים לפי ההוראות, אבל משתדלים להמשיך בשיגרה. חשוב לקבוע לילדים סדר-יום, שיכלול עזרה לפסח, אבל גם לימודים בסיסיים והכנות רוחניות לחג. במקום שיש גדולות וקטנים, אפשר לבקש את הגדולות להכין "קיטנה לימודית", להבדיל מהקיטנות של הקיץ. אם אפשר, קבעו שעת קימה, מערכת יומית (פחות או יותר) ושעת הליכה לישון. סדר יום מרגיע ונותן תחושה של שליטה במצב. יש להניח שתרצו לעודד את הילדים לא ללכת למקומות הומי-אדם, אלא להיות במרחבים פתוחים, אנא רעננו להם את כללי הזהירות והגדירו מי שומר על מי.

ואחרונה חביבה - האמא. שימרי על עצמך, יש לך כרגע תפקיד חשוב (ראש ממשלה, כבר אמרנו?) מצאי זמן לאכול ולנוח, ואנא - היי גמישה לגבי מה חשוב ומה חשוב פחות. אם הילדים רגועים ושמחים, תני לעצמך צ"ש, את בדרך הנכונה, כל השאר - ספיחים.

נתפלל שתהיה רגיעה בארצנו ובעולם, שלא יהיו חולים נוספים, שיבראו הקיימים ושיהיה לכולם חג כשר, בריא ושמח! נתראה בע"ה בבריאות אחרי החג, יהודית.

"איך ארגיע את המשפחה שלי?"

"תודה, אתי, על החומר החשוב שאת שולחת !"

אני מתעניינת באיך להרגיע, לא רק ילדים אלא גם בוגרים

ישר כח"

"אני לא מצליחה לעשות כלום מסדר היום שלי, בטח לא להגיע לפסח, אוכלת, ישנה, מסתובבת, מתסובלת, איך יוצאים מהמעגל? [אמא שהיא לא דוגמה אישית טובה כעת]."



אתי רוזנצווייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

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

תשובתי –

השאלות, כמו הסקר, מלמדים על בלבול, רפיון, יציאה מעצמנו וזה טבעי ולגיטימי וכמו שכתבו למעלה המומחיות, האם היא ראש הממשלה ולהכיל את ההרגשה זו תרומה ותמורה. ומעבר לזה, מציעה להתחבר לקול השכלי, וכבר בזמן הקימה, אחרי מודה אני להתפקס, **להתחבר לעוגן פנימי** – האני המושתת על אמונה וחיבור למלך העולם ולתכנון, להחליט איזה יום אני רוצה לחוות כבן אדם, כהורה, כאיש חינוך, כחבר במגוון התפקידי שיש לכל אחת ואחת מאיתנו.

ואיך, בתנאים הנוכחיים אוכל לממש את החזון.

לי, ברמה האישית, עזר להתחבר למלחמת המפרץ. הייתי נערה בכיתה י', במשפחה ברוכה שזכינו לגור עם סבא זצ"ל. נתתי לזיכרונות לעלות ולהציף, ולעצמי להתחבר, לאיזו דמות אני רוצה להתחבר, מה היה נכון ומיטיב עבורי ועבור משפחתי, איך אני רוצה שילדי יזכרו את התקופה הזאת ממני? איזו התנהגות לא היתה נכונה עבורי [לא ממקום של שפיטה וביקורת, אלא של למידה, צמיחה ויותר מכך זכות שכל אחד עשה את המיטב שיכל בזמן מורכב כל כך, בכלים שהיו לו אז].


אחרי שקבלתי החלטה איזה יום אני רוצה לי ולסובב אותי, אני חושבת על פתרונות מעשיים:

הערכים:	פעילויות לדוגמה:	משוב, מחשבות בעקבות ולקראת:
שעת קימה מוגדרת [ועם מתבגרים זה אתגר לא קל] "ויהי ערב ויהי בוקר"	שיחה עם המתבגרים ערב קודם. הבנה כי אנו לא בחופש-נופש. תאום ציפיות. דיון על המעלות והחסרונות של שינה חופשית לעומת שינה מוגבלת. מתן מקום לכלל הדעות. החלטה משותפת לאחר הדיון. העברת האחריות למתבגר. חיזוקים חיוביים למכביר על הקדמת שעת הקימה.	
תפילה כפתיח ליום, חיבור למהות, "השלך על ה' יהבך והוא יכלכלך". מסר עקיף של אמונה, ביטחון ותלות בה'.	דוגמה אישית שלי כאם. אתפלל במרחב הציבורי ואשמש כדוגמה לילדיי. לקטנים, אזכיר בנועם ובצורה ברורה "קודם כל תפילה".	
פעילות מגבשת, משחררת, מאווררת תוך שמירה על עקרונות הבריאות והזהירות אך עם הסחת דעת מהמצב.	ירדנו לגינת הבניין, אספנו לכלוך, ניכשנו עשבים שוטים, העמסנו אשפתונים בפסולת שהצטברה, נשמנו אוויר צח, חילקנו תפקידים, היה מרחב פיזי ונפשי לכולם, התמלאנו בסיפוק ובהשתאות על הפער בין לפני ואחרי, ואפילו נהננו מהתהליך ולא רק מהתוצאות.	בס"ד נמשיך במשימה גם מחר, בהתחשב במזג האוויר. תוכנית זו מזמנת קניה של עצמים ופרחי עונה במשתלה הקרובה.
זמן אישי לעצמי למילוי מצברים	הדוגמאות שלי לא רלוונטיות, לכל אחד יש את הצרכים	

אתי רוזנצווייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

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



	והעדפות שלו. חשוב, גם בתקופה זאת, להיות ערניים ורגישים, לא להיפך ל"קורבנות" ולהתחבר בדרך מותרת, לגיטימית ומספקת.	
		מלאו משלכם:)