



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

מדריך קורונה

השו"ת המלא



בעקבות הקורונה

**השאלות שלכם -
התשובות של אנשי המקצוע שלנו**

יש חומרים נהדרים באתר קריאת כיוון

גם אתם מוזמנים לשאול

(ולקבל מענה:) etikivun@gmail.com

כל הזכויות שמורות – מומלץ להעביר

אך לא לעשות שימוש ללא רשות מפורשת בכתב



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

הורים ואנשי מקצוע יקרים,

כל השנה זה הזמן שלנו להיות בתפקיד.
 אבל, עכשיו, במצב החירום שנוצר
 אנו מחויבים בכפל כפליים להיות עבור ילדנו מטופלנו,
 להוות מודל מדגים להתנהלות מותאמת.
 על האירוע אין לנו שליטה,
 על אופן ההתמודדות, יש לנו בחירה.
 לכל אחד ואחת דרך ייחודית לתגובה.
 תפקידינו להוות מודל מדגים להתמודדות אפקטיבית
 ולאפשר תנועה ברצף חי ולא מקובע וקוטבי, התנועה בין
 הקצוות מאפשרת גמישות במנעד הרגשות,
 רגישות לאלו שלא מגיבים כמונו מתן אמפתיה ותמיכה
 וגם, החזקת הפחד, דאגה ואחריות עבור מי שבסמכותנו
 ובאופן זה, לשחרר אותם מהפחד.
 אם אין מבוגר שדואג, הילדים צריכים לעשות זאת.
 אסור לנו לזלזל ברגשות הסובב,
 גם לא להבהיל ולהלחיץ ולהבנות סדר, גבולות ושגרה
 בתוך מצב החירום שנוצר.
 באתר כלים מעשיים להתמודדות ועם כל הכבוד לכל המידע,
 החשוב מכול זה לפתח ולפתוח את שפת הלב
 ולהתייעץ במקרה הצורך.



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

אתחיל בשיתוף אישי -

מה הדבר הראשון שעשיתי כששמעתי שאולי יש סגר?
 אנשים הלכו לקנות מזון, להוציא כסף מהבנק
 ואני? (אחרי שווידאתי שיש לנו לחם, ביצים, טישו וכסף שב"ה
 תמיד חסר)
 הלכתי לקנות פרחים.
 כן, את הפרזיות (הצהוב כתום) וכף הקנגרו שרואים בתמונה.
 כמו פתגם סיני עתיק - (טרום הקורונה)-
 שאומר: "אם יש לך מטבע, קנה בחציו לחם, ובחצי הנותר -
 פרח"
 מזון לנשמה, עבורי [חלק מפירמידת המזון:].
 ואולי זה המסר, ממש כמו שתקראו בקובץ ובאתר.





קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

לדאוג להזין את עצמנו, ולאפשר צמיחה, חיבור, חמצן וחיים גם בתנאים אלו.

אז אני מזמינה אתכם ליהנות מהפרחים (אלו שבתמונה, אלו שבבית, אלו שבלב) לשתף אותי בעשייה חיובית שלכם, ולהרגיש שאנו עושים הכול, בעז"ה, לצלוח את התקופה הזאת במיטב האפשרי.

זו הזדמנות להודות לצוות המסור שמסייע
בפריחה – [כל השנה ולא רק עכשיו]:

הגב' **שרון מושקוביץ** - עוס"ק, בעלת קליניקה פרטית בב"ב

הגב' **רבקה ויטור** - עוס"ק, מומחית בטיפול cbt לילדים

ומבוגרים

הגב' **רחל לייפר** - מנחת הורים ומשפחה, יועצת נישואין,

ב"ב. בוגרת המכון להכשרת מנחות הורים.

הגב' **אפרת ברזל** "כור של ברזל"

דרי טלי וישנה - פסיכיאטרית מומחית "הבית של טלי"



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

שו"ת הקורונה המלא < < < אתם שואלים ומומחים עונים:

שאלה:

איך מרגיעים את עצמנו?

אני לא מאמינה לעצמי אבל כמה שאני יודעת לחשוב בקור רוח ולא להיכנס להיסטריה,

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 בדמיונותיי 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 היסטריה. כן דברנו והסברנו על חשיבות שטיפת הידים בסבון לעיתים קרובות, ולמה אין לימודים.



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

תשובתה של הגב' שרון מושקוביץ,

עו"ס קלינית קליניקה פרטית בני ברק:

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 בלהיז 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...")



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

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 משהו איתי, אני לא לבד...

"בְּכָל־צָרָתָם לֹא־לֹא־צָר וּמִלֶּאךָ פָּנִיו הוֹשִׁיעַם בְּאַהֲבָתוֹ וּבְחַמְלָתוֹ הוּא גֹאֲלָם וַיִּנְטָלֵם וַיִּנְשָׂאֵם כָּל־יְמֵי עוֹלָם): (ישעיהו פרק סג פסוק ט).

תשובתה של הגב' אפרת ברזל:

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 ימי קורונה אמורים להפחיד אותנו.

חוסר הוודאות, הסתגלות לזמן החדש לחוקים שלו, לסדר היום בתוכו,

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



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

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 בנסיון להבנה; מה קורה פה? אבל הבשורה הטובה היא שאנחנו לומדות להתרגל. למצב החדש.

גם אם אינו ורוד פוקסיה.

יש בנו כח המבקש בריאות. גם בנפש.

אחרי שעברנו את תקופת המעבר הזו,

וכחדנו, 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 אמהות. שמתקתקות ושרות לילדים, ושמוחות. העוצמה שכבר השתמשת בה בעבר. והיא הצליחה לך. תני לה לעלות בך. היא שלך. בורא עולם שלח אותה לך. לשימוש.

בענין 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, שמרו על כל כללי הבטיחות. אל תזלזלו.

ימים מיוחדים וקובעים את המשך התהליך הזה.

ברכה בכל, נקיונות נעימים,

אפרת



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

שאלתה של אם הדואגת מסוגיה חינוכית המתחדדת דווקא בימים אלו:

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 מתרוכף במצבי דחק. ואת שואלת מה עושים...

בתקופה של שבירת שיגרה,



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

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

מאחלת לך הרבה נחת ושתזכו לעבור את התקופה בשלום ללא כגע גופני, רוחני ורגשי.

בהצלחה רבה

רחל לייפר

תשובתה של הגב' שרון מושקוביץ

עוס"ק, עלת קליניקה פרטית בב"ב <
אפרת יקרה,

השאלה שלך "צפה" בעקבות משבר הקורונה, אם כי יש לה ניצנים ורלוונטיות לכל ימות השנה. התרגשתי מהעדינות שבה ניסחת את השאלה.



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

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.

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 כי 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 דישמיא!!

שרון.



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

שאלה של אם לבכור בן 7.6, גאון וחרד

תשובותיהן של הגב' רבקה ויטור והגב' שרון מושקוביץ, עוס"ק, כל אחת מהזוית 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 אותו?

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 אך יותר. אסביר.



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

לרב ילדים עם מנת משכל מעל לממוצע חווים כפי שתיארת 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 עם הקשיים בסביבה. את קראת לזה קשיים בוויסות חושי, זה נכון. אך הם קיימים ככל הנראה כחלק אינהרנטי מהגדרת המוחננות.

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.

ושאנחנו 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.



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

לגבי האח. 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 ושם 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 הלוי"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.

שיהיה בהצלחה,

רבקה ויטור.

מענה מהגב' שרון מושקוביץ,

עוס"ק, בעלת קליניקה פרטית בב"ב-



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

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 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 שכשנושמים עמוק נרגעים-זה מוכח ובדוק!



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

❖ 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"

❖ 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 שמידי יום מתקבלת אינפורמציה שכוללת מסי חולים, מיקום, הנחיות והגבלות....-זה מגביר את תחושת חוסר הוודאות והפחד. משימה קשה אבל חשובה כשיש ילדים קטנים בסביבה.

בהצלחה ובתפילה לסיעתא דישמיא במהרה!!

שרון מושקוביץ



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

כל התגברות שלנו מצטברת, מצטרפת
שכר ומשמעות מקבלת
זו הזדמנות לפריחה, לצמיחה
עם תפילה ובקשה לס"ד מרובה.



שאלה של אמה 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 כ"כ מחרפן אותי שאני אומרת לו 'מספיק עכשיו עם השאלות'.

אני מרגישה שעכשיו בעידן הקורונה הוא חותר לשאלות שהתשובה שלהם לא ודאית. הוא כאילו אוהב לדחוק אותי לפינה ולשמוע 'לא יודעת'. אני דווקא



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

משדרת מאד רוגע בבית וסיפרתי לו את ה'קורוני' קופץ לביקור' שרץ ברשת עכשיו. ואני מאד משתדלת לענות לו ענייני 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 שעל כל תשובה טובה ועסיסית שלי קופצות עוד מאתיים שאלות.

קשה לי להגיב 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 כשהקב"ה 'סידר' לנו זמן כ"כ 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 בן השבע וכו'.

מה עושים? איך עונים? ונשארים 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 לך 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 ונשארים רגועים?

בשאלתך - תשובתך! את מבקשת לדעת איך עונים ונשארים רגועים וב"ה לא בקשת לדעת איך להפסיק את שאלותיו. זה כבר מעיד שאת נמצאת במקום מעולה!

נשמע שבנך מלבד היותו סקרן, תאו וידע, אולי גם קצת חרד, הוא מבקש אותך - אמא!



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

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 המתוחכמות, 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 זכתה 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.

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 מצוינות! 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! רחל לייפר



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

דרי טלי וישנה "הבית של טלי" – פסיכיאטרית מומחית במענה ייחודי לקריאת כיוון:

א. האם לתת טיפול תרופתי לילדים עם הפרעות קשב וריכוז שאינם במסגרת לימודית כעת.

אנו מצויים בתקופה קשה לכולם. אם בשנים רגילות מוקדש הזמן הזה לניקיונות לפסח כאשר ניתן לשלוח את הילדים לשליחויות שונות, ולהיעזר גם בקרובי משפחה במקרה הצורך, הרי שכעת אנשים סגורים בבתים ועזרה מסבים וסבתות היא מחוץ לתחום (שכן הם קבוצת הסיכון המשמעותית ביותר להיפגע מנגיף הקורונה). הדבר הופך את תקופת לפני הפסח השנה למאתגרת במיוחד, ושאלות שעולות תמיד מקבלות כעת משמעות רבה אף יותר.

אחת השאלות החוזרות היא האם לתת לילדים הסובלים מהפרעות קשב וריכוז תרופות בתקופה זו, שבה הם אינם לומדים ואינם נזקקים לשבת בכיתה ולהתרכז.

אין תשובה אחת נכונה לשאלה זו. יש יתרונות לכאן ולכאן, ואנסה לפרט כמה מהם כדי לעזור להורים להכריע.

תרופות להפרעת קשב וריכוז נועדו לעזור לילד, לא לנטרל אותו. ניתן להשתמש בתקופה הזו כדי לראות את ההשפעה של התרופות באופן ישיר, ולא רק מדיווח של הילד או המורים. לעתים באים הורים ומספרים שיש יודעים שהתרופה "מכבה" את הילד או גורמת לו להיראות עצוב, היו נמנעים מלתת אותה. פעמים רבות הטענה נכונה, כי כאמור התרופה נועדה לעזור לילד לא לסביבתו ולא לכבות את הילד. לכן, מתן תרופות בתקופה זו היא הזדמנות נפלאה לראות אם התרופה מיטיבה עם הילד או לא.

כאשר התרופה מיטיבה, לא פעם הילדים עצמם רוצים לקחת אותה. יש ילדים שלוקחים את התרופות רק לצורך לימוד, אבל ישנם לא מעט ילדים שנהנים מההשפעה של התרופה על התנהגות, תגובות מתונות ומוססתות יותר, וכדומה.



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

דברים אלה עוזרים לילדים עצמם לנהל את עצמם, וגם לקבל תגובות חיוביות יותר מהסביבה. (ילדים לא נהנים להיות כל הזמן מוקד למריבות וכעס). לכן, כאשר התרופה עוזרת למרכיבים של ויסות התנהגות ומצב רוח, יש מקום לתת אותה גם בזמנים של חופשה, ולא רק בזמני לימודים.

לעומת זאת, התרופות להפרעת קשב לא פעם גורמות לילד תחושה של סגירות. במקרים אלה, ילדים רבים מוכנים לשאת תגובה זו כאשר הם נדרשים ללמוד ולהתרכז שעות רבות, אך אין צורך לכפות עליהם את התחושה הזו בזמני חופשה וניתן להשתחרר מהתרופה בזמנים אלה.

כמו כן ילדים שמציגים חוסר תיאבון קיצוני עם התרופה יכולים להיעזר בימי הפסקה כדי להשלים משקל ולהדביק את בני גילם בגובה ובמסת שריר.

חשוב מאוד להבדיל בין תרופות שפועלות יומית (כמו ריטלין, אטנט, פוקלין, קונצרטה, או ויואנס) לבין תרופות שיש להם השפעה ממושכת (כמו ריספרדל, פריזמה, וכד'). תרופות בעלות השפעה ממושכת חשוב לקחת גם בתקופת החופשה.

באופן מפתיע, ריטלין קצר טווח אינו כשר לפסח ולכן חשוב למצוא לו חלופה עוד לפני החג (רוב התרופות כשרות לפסח, וניתן לבדוק ברשימות בבתי המרקחת).

הקו המנחה חייב להיות טובת הילד, אך סביבה נינוחה ללא מריבות והיתקלויות היא חלק מוטובתו של הילד, שאחרת צובר עוד ועוד רגשות אשם, ותחושות שהוא לא רצוי על סביבתו.

שאלה:

שלום רב גב' רוזנצווייג - קריאת כיוון ואלפי תודות על האפשרות למענה. אני אם למשפחה המונה חמישה ילדים, כ"י. בני השני, נולד אחרי בת, ילד פעלתן ותוסס מגיל קטן. הוא חכם, מוכשר, למד יפה לקרוא והתפתח בהתאם לגילו. מגן חובה "מכינה" הגנות אמרו שיש לו מרץ רב. מכיוון שהוא נולד לאחר בת



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

עדינה, ייחסנו זאת להיותו בן, נתנו לו משחקים, מרחב להוצאת האנרגיות והתמודדנו עם פרסים, מבצעים וחיזוקים על כל יום שמתנהג יפה בחיידר.

כעת, אנו שבוע וחצי בבית. אני מתחילה להעריך את הרבה שלו שמתמודד איתו בשקט. בנינו, איך לאמר בלשון עדינה, מדבר בלי הפסקה, מתקשה לשתוק, להקשיב בשיחות לאחיותיו, הוא צריך להיות בעשייה כל הזמן, חפצים נשברים לו בלי שהתכוון, כוסות מים נשפכות, מילים שעליהן אח"כ מצטער ויש תחושה שהוא פועל על מנוע.

בעלי, שכל הזמן "עיגל פינות" והכיל אותו, מאבד סבלנות ורגע לפני הוא שאל אותי מה דעתי על אבחון קשב וריכוז. מעבר לעובדה, שלא נראה לי מתאים כעת לצאת איתו למרפאות שוקקות חיידקים, אני גם מתלבטת, אולי זו תגובה למצב החירום? אולי זה בכלל לא על רקע נירולוגי? למרות שבשחזור לאחר, אני מבינה שאולי קצת נמנענו מלראות ולא בטוחה שנהגנו נכון. קיצורו של דבר. מה עושים? ובכלל, עכשיו אין חיידר. אם יתברר שיש לו קש"ר האם לתת לו טיפול תרופתי?

לתשובתך, הכוונתך המקצועית נודה.

הורים יקרים

זו שאלה שדורשת אבחנה מبدלת בין בעיות ראשוניות למשניות ולכן, החלטתי להפנותה למומחית ד"ר טלי וישנה, פסיכיאטרית בעלת קליניקת "הבית של טלי".

תשובתה של ד"ר טלי וישנה שנאותה לענות על מגוון שאלות:

השאלה שנשאלה היא מצוינת.

התיאור יכול להתאים להפרעת קשב וריכוז, אבל גם לתגובה למצבים של חרדה או מתח. זאת ועוד, לא פעם מדובר בשילוב של השניים - ילדים עם הפרעת קשב וריכוז יגיבו בהקצנה של הדפוסים הקיימים במצבים של מתח.



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

למרות התקופה הקשה, כן חשוב להגיע לבדיקה. יותר מזה, תרופות להפרעת קשב לא פעם מעצימות מתח ובמקרה זה יכול להיות מצב של "יצא שכרו בהפסדו",

ולכן חשוב מאוד לבדוק שאכן מדובר בהפרעת קשב, ושאכן יש צורך בטיפול תרופתי.

לעתים הטיפול הנכון הוא התנהגותי, רגשי או אחר. לעתים פשוט צריך להבין מה המצוקה של הילד ומדוע הוא מגיב כך ולתת לה מענה.

ניתן לנסות להתאים את הפעילויות השונות גם בתוך הבית לצרכים המשתנים של הילדים, למשל להשתמש באנרגיה העודפת לעבודות שונות לפסח, אך לא כאלה שיכולות לגרום לנזק או חיכוך. (ניקוי כלים עדינים לא תהיה בחירה טובה...)

ישנן מרפאות רבות העובדות גם בימים אלה, משום שמדובר במצבים דחופים הדורשים התייחסות (בעיקר לאור החרדה הגבוהה שהמצב מעורר), וניתן להגיע גם בימים אלה תוך הקפדה על ההוראות של משרד הבריאות.

חשוב לזכור כי ילדים אינם נמצאים בסיכון גבוה למחלה קשה, אך חשוב שלא יבואו במגע עם אנשים מבוגרים או אנשים הסובלים ממחלות כרוניות בתקופה זו.

ועוד מסר מדר' וישנה <<

לגבי הקורונה, מגפה זו היא הזדמנות מצוינת להסביר לילדים את חשיבותה של ערבות הדדית.

ילדים אינם נפגעים מקורונה. הם יכולים להידבק במחלה, וגם להדביק אחרים, אבל הם לא יפתחו מחלה קשה או מסוכנת.

הקבוצה בסיכון הם המבוגרים או אנשים עם מחלות כרוניות קשות.



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

הסיבה לבידוד ולהסתגרות בבתים היא ערבות הדדית. אם אנשים צעירים וילדים יפיצו את המחלה הם יסכנו את המבוגרים שיכולים לקבל מחלה קשה ומסכנת חיים.

לכן אנחנו נשארים בבתים לא כדי לשמור על עצמנו אלא מתוך ערבות לכלל עם ישראל.

ההישארות בבית היא מצווה שבאה להגן על אחרים. בתקופה זו גם חשוב לאהוב את הסבים והסבתות אך מרחוק, כדי לא לפגוע בהם חלילה.

"איך ארגיע את המשפחה שלי?"

"תודה, אתי, על החומר החשוב שאת שולחת! אני מתעניינת באיך להרגיע, לא רק ילדים אלא גם בוגרים. ישר כח".

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

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,



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

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.	



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

	<p>תפילה כפתיח ליום, חיבור למהות, "השלך על ה' יהבך והוא יכלכלך". מסר עקיף של אמונה, ביטחון ותלות בה'.</p>	<p>דוגמה אישית שלי כאם. אתפלל במרחב הציבורי ואשמע כדוגמה לילדיי. לקטנים, אזכיר בנועם ובצורה ברורה "קודם כל תפילה".</p>
<p>בס"ד נמשיך במשימה גם מחר, בהתחשב במזג האוויר. תוכנית זו מזמנת קניה של עציצים ופרחי עונה במשתלה הקרובה.</p>	<p>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.</p>	<p>פעילות מגבשת, משחררת, מאווררת תוך שמירה על עקרונות הבריאות והזהירות אך עם הסחת דעת מהמצב.</p>
	<p>הדוגמאות שלי לא רלוונטיות, לכל אחד יש את הצרכים והעדפות שלו. חשוב, גם בתקופה זאת, להיות ערניים ורגישים, לא להיהפך ל"קורבנות" ולהתחבר בדרך מותרת, לגיטימית ומספקת.</p>	<p>זמן אישי לעצמי למילוי מצברים</p>
		<p>מלאו משלכם...</p>



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

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

שלכם, אתי רוזנצווייג – קריאת כיוון

מאבחנת דידקטית, מנחת הורים

מתמחה ב: "הורות ומוגנות"

אם את רוצה קישור ישיר לקבל שתי הרצאות שלי
שיתנו לך כוחות, כלים ותעצומות לצלוח את התקופה-

שלחי מייל

עם כותרת "הרצאות עם אתי" ואשלח לך- בשמחה.

אם קבלת את המייל מחברה

ואת רוצה להצטרף לקהילה

הרשמי כאן וקבלי מדריך מוגנות – חינוך- מתנה.



קרדיט למילים ולציור: בתיה זלצמן



קריאת כיוון • אתי רוזנצווייג

ואם הגעתם עד כה... ודאי מעניין אתכם לשמוע קצת עלי:

נעים להכיר!

אתי רוזנצווייג, אמא, סבתא, מורה, מנחת הורים (בוגרת 4 שנות המכון להכשרת מנחות הורים, "הסמכות החדשה" לבעיות התנהגות קיצוניות וקשות ולומדת טיפול), מאבחנת דידקטית ובעלת ניסיון של 24 שנה בתחומי החינוך. מורה בסמינרים ובתי מורה, אבל לפני ואחרי הכל –

אני מאמינה בלתת אפשרות לכל הורה לחוות הורות סמכותית, רגועה ובטוחה ולהעניק לכל ילד ילדות מאושרת, יציבה ואוהבת.

אתר "קריאת כיוון" <<< לחצו כאן

די למרוץ האבחונים! אפשר גם אחרת <<<

**אשמח לעזור גם לכם,
אתי רוזנצווייג קריאת כיוון.**

רוצים להחזיר את השליטה, סדר היום, הרוגע, הנחת והכיף???



**שיחת יעוץ ממוקדת
עם תוצאות מיידיות, בעז"ה.**
בשיחה תתחברו לכוחות
וליכולות שתמיד היו בכם כהורים
ותחוו ביטחון, שלווה וכוח.

אתי רוזנצויג • קריאת כיוון מאבחנת דידקטית ומנחת הורים

25 שנות וותק ומקצועיות
התקשרו עכשיו ושריינו את השעה שלכם,
במחיר מתחשב בקורונה
התהליך כולל:
שאלון מקדים ודו"ח מסכם.

”ממליצה בחום, באהבה ובאמונה
ואם צריך זמינה במייל או בנייד
לבירור ושאלות אישיות.

יעל פיינגולד 0526777876
yaelfaingold@gmail.com

התקשרו עכשיו: 058-3264443

etikivun@gmail.com \ \ www.eti-kriatkivun.co.il



קבלו את שו"ת קורונה שירגיע ויעשה סדר

