

ב"ה אייר תש"ף

## בית ומשפחה בימי קורונה לתת לסבא וסבתא משמעות

אחד הקשיים שמזמנת לנו הקורונה הוא הריחוק מההורינו המבוגרים, מהסב והסבתא. הקושי קיים במידה משמעותית אצל הצעירים, שאינם יכולים לחבק את האהובים עליהם, אך במידה רבה הרבה יותר אצל המבוגרים, שהריחוק הכפוי נוסף לקשיים הרגילים שהם מתמודדים אתם - קשיים בריאותיים ורגשיים.

אנו בהחלט משתדלים לנצל את האמצעים הטכנולוגיים המצוינים שיש כיום ליצירת קשר קרוב ככל שניתן, בתוכנות זום וכדומה, אך האם ניתן להסתפק בשיחות של "מה שלומך" ו"איך אתם מרגישים"?

להלן הצעה לשיפור הרווח שניתן לקבל מאמצעים אלו בקשר שלנו עם זקני המשפחה.

בקיטור המצורף תוכלו לצפות בפרק הראשון מתוך התוכנית המצוינת "שמונים וארבע" המתארת את הקשר הנוצר בין קבוצת ילדים בני 4 לקבוצת זקנים בני כ-80. ניתן לצפות בהנאה בפרק כולו, אך לצורך הנושא שלנו ניתן להסתפק בדקות המצוינות להלן: **דקה 1:45** - "הזקנים יכולים לשנות לטובה את החברה בישראל... ואנחנו לא מנצלים את זה, אנחנו רואים בזקנה נטל" **דקה 5:20** - נתן- "אני רוצה להרגיש שייך למשהו, שאני עוד שווה משהו". **דקה 29:30** - אידה מספרת על הבדידות הקשה- 2 הילדים כבר שנים לא בארץ **דקה 32:00** - הזקנים נותנים לילדים, יש לילדים הרבה מה ללמוד מהם **דקה 48:50** - "ברגע שאת מרגישה שרוצים בך- בגילי זה חשוב מאוד"

[https://www.youtube.com/watch?v=EU4Sj\\_C0-a8&pbjreload=10](https://www.youtube.com/watch?v=EU4Sj_C0-a8&pbjreload=10)

מתוך כל מה שראינו עולה תובנה חשובה - לזקנים יש הרבה מה לתת לנו, ומנגד - כאשר הם חשים בזאת ונותנים - זה משפר מאוד את הרגשתם ואף את בריאותם. בוודאי יש לכך השפעה מבורכת על מצבי דיכאון.

נסה לחשוב - מה ניתן לקבל מהסב/הסבתא?

אפשר לבקש מהם לתת שיעור יומי/שבועי קצר בתחום שנוח להם - סיפורי התנ"ך, היסטוריה וכו' - לנכדים. מודיעים בקבוצת הוואטסאפ המשפחתית שבשעה מסוימת סבא יספר על 'הושע בן נון... וכולם מרויחים- הנכדים ייהנו מקשר איכותי עם הסבא והסבתא, ההורים ייהנו מקצת שקט, והסבא והסבתא יזכו לתת - מה שמעניק כוח ותחושת ערך.



ואם הם לא כל כך בעניין של ללמד? אזי ניתן לבקש "שעת סיפור", או יותר טוב - שיספרו קצת על עצמם - מנין באו, מי היו הוריהם, על המקום והאווירה שבהם גדלו. ניתן כל כך הרבה ללמוד מהסיפורים הללו, ותתפלאו לראות כמה גם אתם ההורים תרוויחו מידע חדש וחשוב...

כמובן שכל אחד יחשוב מה מתאים למבוגר שהוא מכיר, ובמה הוא יוכל לבוא לידי ביטוי.

בעצם, אנשים רבים מגלים פתאום דווקא בזכות הקורונה את הדרך ליצור קשרים חברתיים שלפני כן לא היו קיימים כלל או שהיו במידה מועטה - עד עתה זה היה נראה לנו מסובך לארגן את כל ענפי המשפחה לכנס בו סבא וסבתא יספרו על חוויותיהם לפני 70 שנה, לתאם תאריך בו כולם יכולים לנסוע, מקום מתאים, וכיבוד... והנה גילינו את הדרך הקלה- אמנם לא המושלמת- אם כן- בואו וננצל אותה באופן שייתן לדור המבוגר תחושת ערך, ולדור הצעיר- הרבה ערכים...

**הרב יעקב אידלס, מדריך לחינוך לחיים במשפחה מחוז ירושלים**

