



להיות הורים בימי הקורונה תובנות ועצות

חלי ברק שטיין- פסיכולוגית חינוכית מומחית

ברוכים הבאים, מתחילים ב 21:00 בדיוק

על מה נדבר במפגש?

- ✓ עלינו ההורים - נשים אותנו במרכז
- ✓ על התחזוק הרגשי שלנו בתקופה זו
- ✓ על ניהול כוחות וחולשות שלנו
- ✓ על וויסות והתעשותות מפילות
- ✓ על היכולת להרגיש 'טובים מספיק', ואולי אף יותר...

על מה פחות נדבר הפעם



✓ יחסי אחים

✓ זוגיות

✓ איך לדבר עם הילדים

✓ הקשר עם סבא וסבתא

.....(על כל אלו בהרצאות המשך)

✓ על פעילויות (לנו ולילדים) - לא התחום שלי

איך השפיעה הקורונה על חיינו?

תגובותינו השתנו בשבועות האחרונים בדומה לאבל

✓ בתחילה: הכחשה, חרדה, כעס, חוסר אונים, חוסר וודאות,

תנודות קיצוניות ברגש, תגובות השרדות.

✓ בהדרגה: יש התיצבות ל'טיפולסי קורונה', 'שגרות קורונה'

מסתגלים למצב שאינו רצוי אך הופך נסבל

הכוחות שלנו הם מוקד השליטה הפנימי שלנו

✓ הקורונה היא גירוי חיצוני אחיד 'שנחת' על כולם

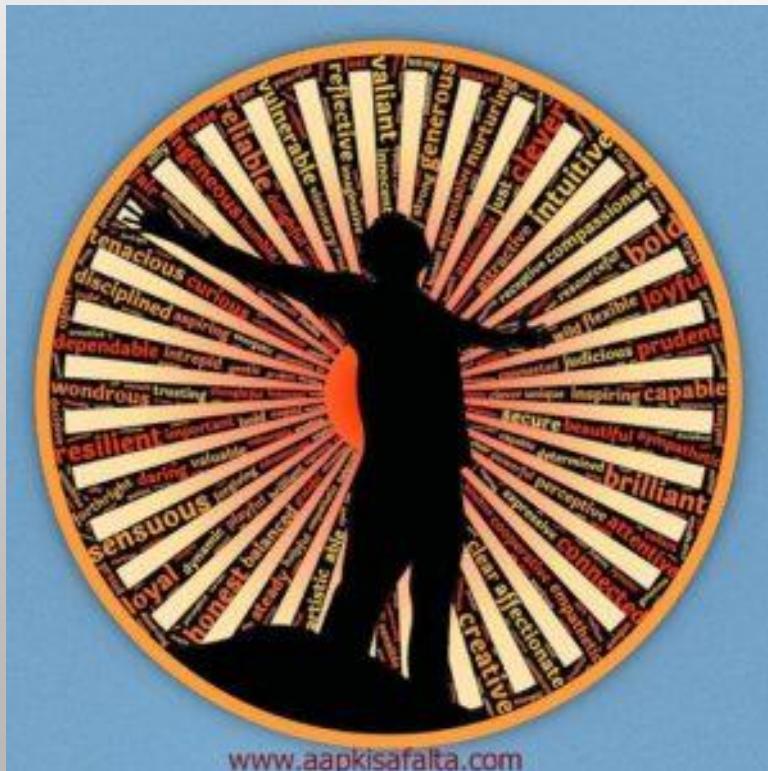
✓ פגע בתחושת השליטה, הבטחון והוודאות שלנו

✓ יש מי שבסיכון אוביקטיבי

(גיל, מחלות קודמות, תנאי חיים)

✓ למעשה כולנו בסיכון אם לא נפעיל

נכון את הכוחות והחולשות שלנו



כוחות ממלאי משאבים

- ✓ וותרו על הפנטסיה והזעם על 'שוד הקורונה הגדול'
- ✓ אין לאן לברוח מהאמת שלנו - אין רעשי מסיחים של השגרה
- ✓ מה עושה לכם טוב? סיפוק? תחושת ערך ומסוגלות?
- ✓ מה צבעי היסוד שלכם? מה מהנה אתכם?
- ✓ מה מקורות המוטיבציה שלכם?
- ✓ ממשו חלק מהכוחות בלי אשם, חשש, בקורת
(חצי שעה ביום?)

שימו לב לסגנון ההתמודדות האישי שלכם

- ✓ **מצבי משבר נוטים להקצין סגנון קיים ולהפחית מיעילותו**
- ✓ **איך אתם מתמודדים כיום- מה האסטרטגיה? מה התלונה הנפוצה?**
- ✓ **פרגנו לעצמכם על הדרך שלכם, ובו בזמן עדכנו אותה**
- ✓ **פרגנו לבני המשפחה על סגנונם, ודרבנו אותם לשיפור**
- ✓ **הפחיתו ביקורת על עצמכם ועל הזולת. בקורת מחלישה!**
- ✓ **כל סגנון שמתאים לאדם ואינו הרסני, הוא נכון ומחזק**



חולשות - מרוקנות משאבים

- ✓ שפל הקורונה חשף חולשות, כאבים וקונפליקטים שהוסוו בשגרה
- ✓ מידה מסוימת של רגרסיה היא בלתי נמנעת - היו אמפטיים לעצמכם
- ✓ רגשות מאיימים במיוחד הם: חרדה, אשמה, בושה, עלבון, ביקורת עצמית, פגיעה בערך, תחושת קריסה, חוסר שליטה (נמרים לימביים)
- ✓ הכעס הוא רגש קל לביטוי ומתחתיו חבויים הרגשות המאיימים
- ✓ חפשו את הרגשות שמתחת לכעס – הם מקור הצרות



ויסות רגשי כדרך התמודדות

✓ רגשות מסוכנים מפעילים אותנו להגיב

השרדותית מהאמיגדלה הלימבית

✓ אנו חשים כמותקפים על ידי נמרים

בגו'נגל - נמר הערך ונמר הקריסה

✓ מגיבים מידית ב FREEZE/FLIGHT/FIGHT

כהגנה מהאיום

✓ הגוף סוער בתגובותיו ושיקול הדעת

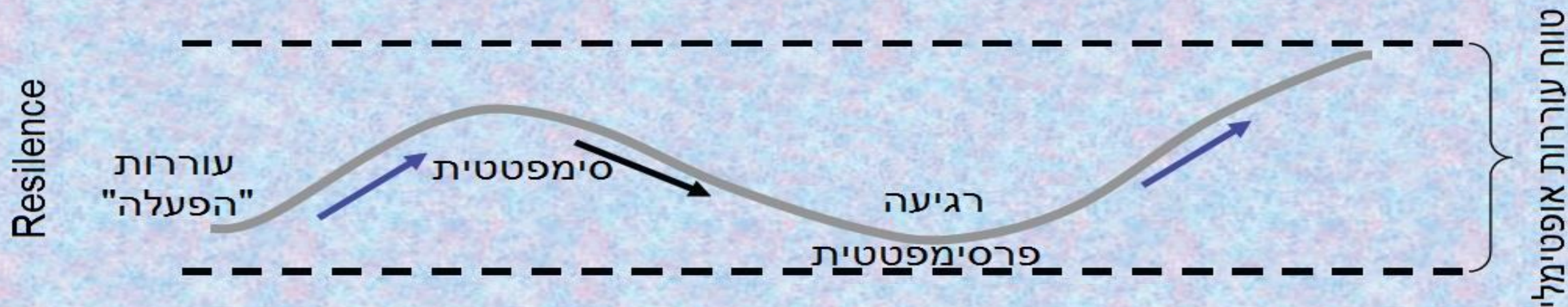
והתכנון פוחת (הקורטקס)

✓ אנו יוצאים מ'מטווח היעילות' ומ'מטווח

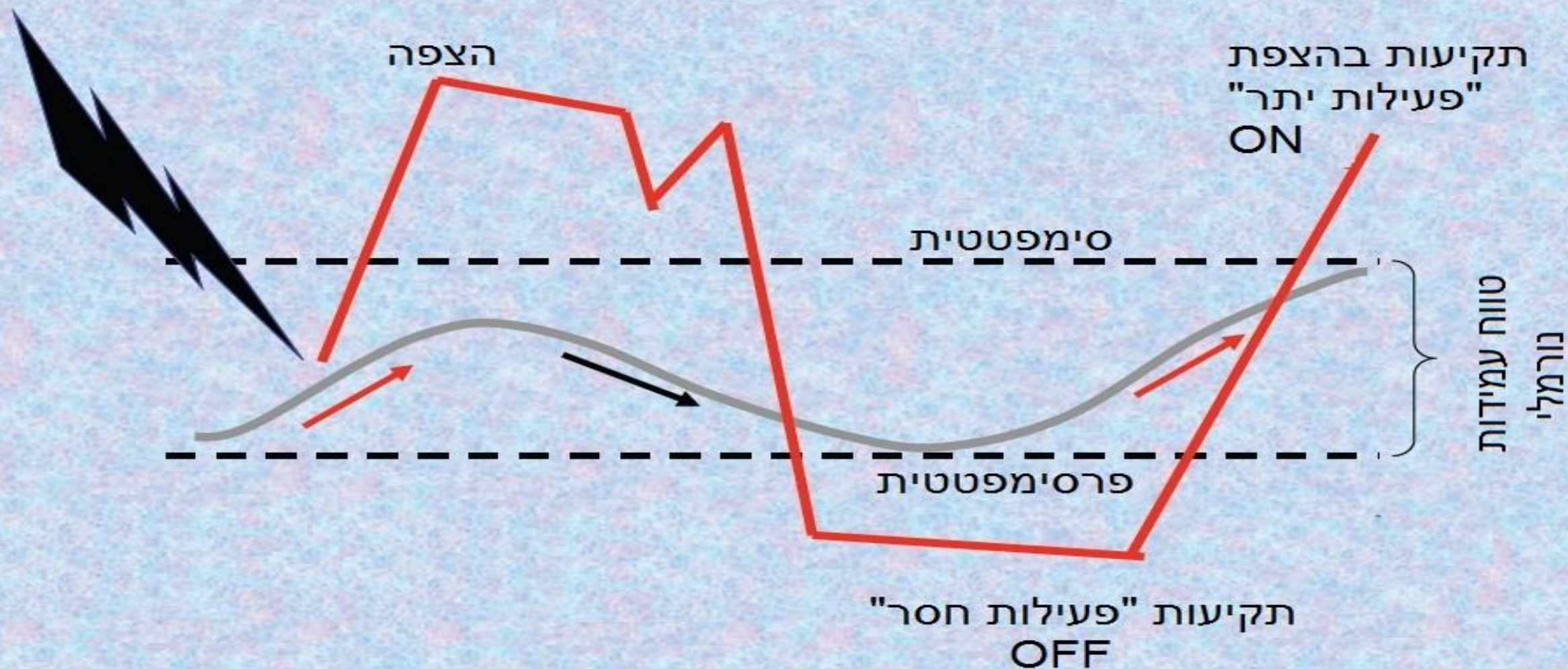
הסיבולת' שלנו

מערכת עצבים בריאה

מיועדת לעבוד בריתמוס שוטף בין
מצבים משתנים של עוררות ורגיעה



סימפטומים של לחץ טראומטי



מטרות הויסות הרגשי

אם יש נמרים אנחנו נהיה מאלפי נמרים

✓ לא ניבהל מהנמרים

✓ נזהה אותם מראש

✓ נרגיע אותם

✓ נתיידד איתם



לאלף את הנמרים - ויסות רגשי

- ✓ לא להבהל! לא לכעוס! לדעת שיהיו הצפות!
- ✓ לזהות 'מצבי סיכון' שמקפיצים אותנו ולהעריך להם
- ✓ לשאוף להקטין את עוצמת ומשך ההצפה
- ✓ לתרגל טכניקות הרגעה
- גופניות וקוגניטיביות



דרכי ויסות דרך הגוף

- ✓ להאט! לתת סיכוי לקורטקס להתעשת
- ✓ פסק זמן של מבוגרים – לשתות מים, ללכת לחדר השני, לקחת כמה דקות לחשוב
- ✓ לנשום!
- ✓ להרגיש יציבות – להרגיע את מוח היונקים. מגע רגליים ברצפה
- ✓ להכין עוגנים מרגיעים – נגיעה בשעון, בשרשרת שנעימים לכם
- ✓ לזוז, לשמוע מוזיקה



דיבור פנימי סוגסטיבי

**אמונה חיובית שדברים יכולים להשתפר;
שיש לנו כוחות להתעשת**

מה אפשר להגיד לעצמך בזמן הצפה, שיפחית את הסכנה?

- ✓ **זמניות:** 'אני רותחת עכשיו, זה יעבור, אני יודעת...'
- ✓ **אמונה בכוחות** - 'אני יודע מה לעשות... הוא נגדי אבל הוא גם רוצה'
- ✓ **פרגון עצמי** - 'אני איומה עכשיו, אבל כולם נופלים לפעמים...'

דיבור פנימי סוגסטיבי

סוגסטיה יוצרת נבואה חיובית המגשימה את עצמה

סוגסטיה היא תקשורת לימבית 'ושותלת' רעיונות ללא מודע

- ✓ הכינו לעצמכם מראש סוגסטיות למצבים נפיצים החוזרים על עצמם. תרגלו אותם וכך יהיו נגישים ל שימוש 'בזמן אמת'.
- ✓ אמרו סוגסטיות חיוביות גם לבני המשפחה.
- ✓ דרך הסוגסטיות השפיעו על משך ועוצמת ההצפה

גבולות כדרך להתמודדות

- ✓ גבול מגדיר מה מותר, מה אפשרי ומה לא
- ✓ מתי אתם נגמרים ומתי האחר מתחיל
- ✓ מה בפנים ומה בחוץ



במצב משבר הגבולות מתערערים

מומלץ שנשמור על גבולות 'פתוחים' למחצה'



מיכל שהוא גמיש:

✓ לא סגור מידי בנוקשות (הכל 'לא')

✓ לא פרוץ (הכל 'כן')

✓ מגן עליך מחדירות הרסניות

✓ פתוח לדיאלוג וקשר

לכולנו יש קרבות על הגבול



מבקשים מאיתנו דברים, ואנחנו רוצים שיתנו
לנו דברים

✓ **קרבות פנימיים:** חשש לאכזב, שיכעסו

עלינו, שנתפרץ, שיחסים ייהרסו

✓ **קרבות חיצוניים:** מאבקי כוח, עלבונות,

קושי לסרב או לבקש באסרטיביות

כשנפגעים הגבולות הפנימיים

יש פגיעה בחופש הבחירה, והשליטה העצמית

✓ נוצרות תחושות של חוסר אונים

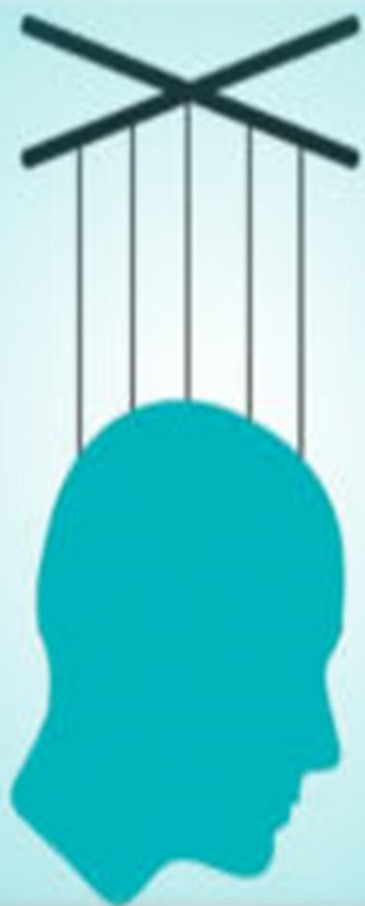
ויאוש

✓ האדם נתון לשליטת המציאות

ללא מיקוד שליטה

✓ יש פגיעה ביחסים עם הזולת,

הם חודרים לנו מתחת לעור..



מה קורה כשהגבולות לא ברורים



- ✓ כעס על תביעות הזולת התוקפות את גבולותינו
- ✓ לחץ לשנות את הזולת, שלא ייסכן את גבולותנו
- ✓ נתינת יתר הגורמת לשחיקה וטינה
- ✓ נתינת חסר הפוגעת בהקשבה ובחמלה
- ✓ תנודתיות בין נתינת יתר וחסר, מיקוד שליטה חיצוני

איך מחזקים גבולות פנימיים?

- ✓ שימו לב מתי אתם סוערים רגשית (כעס, עלבון, טינה) –
זה סימן שנחצה הגבול שלכם
- ✓ **אל תאשימו את האחר שגרם לסערה, הסתכלו לתוך עצמכם**
- ✓ מה הגבול הפנימי שנחצה אצלכם: מה מקור הסערה?
למה קשה לי לומר 'לא מתאים לי'
- ✓ **בדקו את הקרבות הפנימיים שלכם**, שלא מאפשרים לשמור על הגבול
- ✓ נסחו לעצמכם את הגבול החדש ואמרו אותו באסרטיביות
אם נדרש, התייעצו עם אנשי אמון או אנשי מקצוע.



אל תשכחו את הקרבה החברתית חפשו את
החברים, המשפחה והקהילה שלכם

אומרים 'לא טוב היות האדם לבדו'

- ✓ חפשו את החברים, המשפחה והקהילה שלכם
- ✓ הטכנולוגיה מאפשרת להיות 'ביחד גם מהבית לבד'
- ✓ התקרבו למי שמחזק אתכם ונותן לכם כוח
- ✓ התרחקו ממי שהאנרגיות שלו מחליש אתכם

לסיכום, מה תוכלו להרוויח מדרך החתחתים של הקורונה?

✓ נזרקנו מאיזור הנוחות שלנו לדרך קשה אך מרתקת שנכפתה עליה..

✓ נתאמן דרכה על יכולות שלא היו בכושר, אך הם בפוטנציאל שלנו.

✓ נרוויח סיפוק וגדילה אישית, נגיע למקומות שמבחירה לא היינו הולכים אליהם.

✓ לכו בסבלנות 'יום ביומו', ובסגנון שמתאים לכם.

✓ היו סקרניים לעצמכם ולסביבה, זה הנוגדן לחרדה

דרככם תהיו מודל לילדים, מודל ריאלי שיתווך להם את המציאות

ועכשיו נפנה לשאלות שלכם אלי



- ✓ בבקשה מקדו את שאלתכם
- ✓ כתבו לנו ב CHAT
- ✓ פתחו את המקרופון ודברו כשתקבלו אישור
- ✓ מחכה לכם...

מאמרים להעשרה - מהאתר שלי

✓ אני רוצה משמע אתה לא קיים (2015)

✓ כשהילד מתפרץ אל תשאל למה אלא מה אפשר לעשות (2016)

www.helibarak.com



בהצלחה ביישום!

חלי ברק שטיין
פסיכולוגית חינוכית מומחית,
מטפלת בילדים, הורים, זוגות,
מחברת הספרים בגובה העיניים, תקשיבו לי רגע וכשהילדים יוצאים
מהבית

HELIBARAK1@GMAIL.COM
WWW.HELIBARAK.COM