**הורים יקרים – טיפים למשפחה בימי קורונה**

בימים אלה של "שגרת קורונה" שנכפתה עלינו, שבהם שום דבר לא שגרתי: הנחיות שמשתנות מיום ליום, אנחנו נמצאים עם הילדים בבית סביב השעון בלי יכולת לצאת מהבית - רציתי להאיר כמה נקודות ולתת כמה טיפים שיסייעו לכם לעבור את התקופה בשפיות ואפילו בטוב.

ראשית בואו נדבר על השיגרה. שיגרה נותנת ביטחון, ודאות, כשיודעים מה צפוי אפשר להיות רגועים. אז איך מייצרים שיגרה בימים לא שיגרתיים כאלה?

* מגדירים מסגרת ועוגנים במהלך היום, כמו שעת השכמה, זמני ארוחות, כיבוי אורו.
* מגדירים פעילויות שרוצים לעשות במהלך היום כמו משחקי קופסא, יצירה, פעילות גופנית, בישול/אפייה משותפים, פרוייקט סידור/ ארגון/ ניקיון בבית, מפגש חברים בזום, סרט/ סדרה או מסכים אחרים.
* ממליצה לכם בכל יום לתכנן עם הילדים את היום "מה הייתם רוצים לעשות היום?" ולזרום עם הלו"ז. המסגרת חשובה, אך בתוך המסגרת מציעה לכם לשחרר. לא קרה כלום אם לא נצליח לעשות את מה שתכננו. להיפך: אם יש משהו טוב שאפשר ללמד את הילדים בימים אלה - גמישות, הסתגלות למצבים חדשים, יצירתיות. נצלו את המצב כדי לפתח את המיומנויות הללו אצל הילדים, וגם לנו לא יזיק ;-)
* נקודה נוספת שרציתי להאיר היא ההזדמנות שיש לנו לחזק את הקשר עם הילדים. זה הזמן לשבת איתם בנחת, לתת להם 100% תשומת לב, לשחק איתם, לשוחח, לראות איתם טלוויזיה, לשמוע איתם מוסיקה, להכיר אותם יותר, להתפעל מהחוזקות והכשרונות שלהם, למלא ולהתמלא בזמן ילדים, שלפעמים כל כך חסר לנו בשגרה.
* ובזמנים שכבר יש יותר מידי זמן משפחה, כשאתם כבר לא יכולים לשאת, מציעה לכם לפני ש"המים גולשים" לקחת זמן לעצמיכם. כן, זה אולי נשמע בלתי אפשרי, אך חשוב שגם בימים כאלה, במסגרת האילוצים הקיימים תקחו לעצמיכם זמן אישי, לבד, ותעשו משהו שגורם לכם נעים, מרגיע, מהנה. אם זה מקלחת/ אמבטיה, ספר, ספורט, פרק בסדרה אהובה, שנ"צ, שיחה עם חבר/ה. תתמלאו באנרגיה וכוחות, כדי שתהיו הורים סובלניים, רגועים וטובים יותר.
* **לגבי ילדים שמגלים סימני לחץ וחרדה –** ראשית קחו בחשבון שאנחנו ההורים המודל שלהם. הם מסתכלים עלינו ומושפעים מאמירות ותגובות שלנו, לכן חשוב לשדר רוגע ובטחון. לא חייבים טלוויזיה דלוקה על חדשות כל היום. גם לנו ההורים מספיק לצפות בחדשות פעם ביום. הם צריכים לדעת מאתנו שיהיה בסדר ושאין להם סכנה. יש סרטונים מותאמים לילדים שמסבירים על הנגיף  ועל המצב. דברו עם הילדים, תנו להם לבטא את רגשותיהם וחששותיהם. חשוב לדבר, לשאול אותם שאלות, לענות להם על השאלות ולתת מידע בהתאם לגיל הילד ומה הוא יכול להבין. חוסר ידע יוצר פחד והם ישלימו את המידע החסר מהדמיון.

הרגיעו אותם שלהם לא נשקפת סכנה וכל הצעדים שאנו עושים הם כדי למנוע מהמבוגרים לחלות. ילדים שמתקשים להירגע, אפשר לתרגל תרגילי נשימה (דרך קשית או באמצעות בלון, הפרחת בועות סבון), מדיטציות לילדים וכל דבר נוסף שאתם מוצאים עם הילד שיכול לסייע לו להירגע.

* ולסיום, זכרו שהתקופה הזו זמנית, היא תעבור וכולנו נחזור לשגרה הרגילה. קבלו את התקופה הזו כהזדמנות, ונצלו אותה לעשות טוב למשפחה.

ימים טובים ובריאים

מיכל שביב, עו"ס קלינית, מטפלת זוגית, משפחתית ומדריכת הורים.