

5 הורות בזמן התפרצות הקורונה COVID-19 שמירה על רוגע והתמודדות עם לחץ

התקופה הזאת היא לחוצה וסוערת. דאגו גם לעצמכם - כדי שתוכלו לדאוג לילדיכם

הקשיבו לילדיכם

הילדים שלכם זקוקים במיוחד בעת הזו לתמיכה מכם ולאישור התחושות והרגשות שלהם. הקפידו להקשיב להם בתשומת לב, כאשר הם משתפים אתכם בתחושותיהם וברגשותיהם. המחישו להם שאתם מבינים ומקבלים תחושות אלה ותנו להם להרגיש בנוח עם השיתוף (מבט אוחד, חיוך, חיבוק, מילים שמאשרות את הרגשתם).

אתם לא לבד

מיליוני אנשים ברחבי העולם מרגישים בדיוק כמוכם. מצאו מישהו שאתם יכולים לשוחח איתו על המצב - שתפו בתחושותיכם והקשיבו גם לצד השני. נסו להימנע ככל האפשר מחשיפה לחדשות, תמונות ופוסטים במדיה החברתית שגורמים לכם לחרדה.

צאו להפסקה!

כולנו צריכים הפסקה מדי פעם: נצלו את הזמן שבו הילדים ישנים כדי לעשות משהו נחמד, מרגיע וכיפי עבורכם. הכינו רשימה של פעילויות מהנות שאתם אוהבים לעשות. מגיע לכם!



שלב שלישי: נשימה

- הפנו את תשומת הלב לנשימה - התרכזו בהקשבה לשאיפות ולנשיפות שלכם.
- אתם יכולים לשים יד על הבטן ולהרגיש כיצד היא נעה עם כל שאיפה ונשיפה.
- נסו לומר לעצמכם מספר פעמים "לא משנה מה קרה כרגע - אני בסדר, אני עדיין בשליטה".
- לאחר מכן, פשוט המשיכו להקשיב לנשימותיכם מספר רגעים.

שלב רביעי: מתחברים מחדש למציאות

- בחנו כיצד הגוף שלכם מרגיש, הפנו את תשומת הלב לכל חלקיו.
- התחברו מחדש - הקשיבו לצלילים סביב, לקולות בבית.

שלב חמישי: התבוננות עצמית

- נסו לבדוק האם אתם מרגישים אחרת, האם גופכם משוחרר יותר, האם אתם ניוונים.
- כאשר אתם מוכנים, פקחו עיניים.

שלב ראשון: מיקום

- מצאו תנוחה נוחה לכם, למשל, שבו על כיסא עם כפות הרגליים על הקרקע, או בישיבה מזרחית על השטיח, כשהידיים מונחות על הברכיים. נסו לעצום עיניים.

שלב שני: מחשבה, רגש, גוף

- שאלו את עצמכם: "מה אני חושב עכשיו". התרכזו במחשבות שלכם - שימו לב אם המחשבות חיוביות או שליליות.
- שאלו את עצמכם: "מה אני מרגיש עכשיו".
- התרכזו ברגש שמציף אתכם. שימו לב אם הוא חיובי או שלילי.
- הפנו את תשומת הלב לגוף - האם יש אזור ספציפי כואב או מתוח? נסו להרפות ולשחרר.

פסק זמן

העניקו לעצמכם דקה אחת של רוגע בכל פעם שאתם מרגישים לחוצים יתר על המידה

נטילת פסק זמן יעילה במיוחד במצבים בהם הילדים חצו גבולות, התנהגו בצורה בעייתית או עשו דבר מה שמאוד הכעיס אותנו. כך נוכל לאפשר לעצמנו להירגע מעט לפני שאנו מגיבים/פועלים. גם מספר נשימות עמוקות או התמקדות בתחושות הגופניות יכולות לעשות את ההבדל. ועוד טיפ: אפשר לעשות "פסק זמן" עם הילדים וללמד אותם את הדרך להירגע. כל הבית ירוויח מכך!

למידע נוסף ליחצו על הכפתורים הלבנים:

מחקרים ומאמרים
לאנשי מקצוע

טיפים מארגון
הבריאות העולמי

טיפים מיוניצ'ף
UNICEF

טיפים ברוסית,
אמהרית ערבית ועוד



unicef
for every child

End Violence
Against Children

INTERNET OF
GOOD THINGS

PARENTING FOR
LIFELONG HEALTH

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

ACCELERATE
ACHIEVEMENT
SUCCESS

CDC
CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of logos is not an endorsement of any particular product, service or enterprise.