

מתבגרים בקורונה

מאת: פרופ' מולי להד

אני מרבה להישאל על התמודדות עם מתבגרים. המושג קצת מורכב כי ישנם מתבגרים צעירים בגילאי 12-14 ומתבגרים בני 15-18. ההבדלים ביניהם ב"גדול" הם בנושאי גבולות וסמכות, מול עצמאות. לכן אני משאיר לכם לעשות התאמה להצעותיי.

הנושאים בהם אעסוק:

שותפות מול בדלנות

חלק מהמתבגרים חווים את הנוכחות הורית בבית מחד ומאידך את היכולת להיות ב"פסק זמן" ממחויבויות כגון לימודים, חוגים, וכו' כזמן של מנוחה מוחלטת ובדלנות. יש לכך ביטוי "בהסתגרות" במסכים שאגע בה בהמשך, בחוסר מעש, בהפיכת יום ללילה, (גם לזה אתייחס מיד).

עברו כבר מספר שבועות מאז פרצה "חופשת הקורונה - מאונס" חלק מההורים מצאו בעיסוקי הבית מענה למתחים שלהם יחד עם הנטייה לפנק את הילדים "שלא יסבלו" אבל בחלוף זמן גם להורים כבר "יצא המיץ" והם עייפים מנטלית וגופנית ממצב ההסגר (ועוד נדבר על דאגות וחרדות עתיד וכד').



משאבים

לפיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום
ע"ר 580154888



זה הזמן לעשות "אסיפת דיירים"

הורים, ילדים ובוודאי עם המתבגרים: לשתף אותם בתמונת המצב לאשורו ולבקש מהם להיות שותפים בבית. הכוונה לדיאלוג שמזמין לשותפות. משמעות השותפות זה משימות שאתם מבקשים את שותפותם או לתת להם אחריות. רצוי שהאחריות תגביר מוטיבציה כמו למשל ברוח "מאסטר שף" להציע/לבקש לפחות פעמים עד שלוש בשבוע שהם יתכננו ויכינו ארוחה למשפחה. לרובנו יש שפע של מוצרים בבית שאגרנו לקראת "המצור". החוזה הזה צריך להיות ברור: אתם נותנים להם יד חופשית לתכנן ולהכין את הארוחה ורק אם מבקשים מכם עזרה אתם מסייעים [כן, המטבח יראה בחלק מהפעמים כמו אחרי פיגוע] אבל תזכרו אנחנו רוצים להוציא אותם מפאסיביות ולשתף אותם. חשוב לשתף מתבגרים ולקחת חלק בהעסקה של אחים צעירים לא כמחליפי הורים, כן כמסייעים. זו הזדמנות ללמוד כל מיני מיומנויות טכניות (בבית או בחוץ) - שטיפת כלים, כיסוח דשא, שתילת צמחים וכו'. כמובן שכל משפחה תמצא את מה שמתאים לה. זו לא בושה להודות שגם לכם קשה, ואם אתם בקבוצה שהוצאה לחל"ת או לצערנו פוטרה השיחה הזו צריכה להכיל גם מסרים לגבי הוצאות משפחתיות ואישיות, נושא התקציב והעתיד הכלכלי שיש להיערך אליו. יתכן והמתבגרים עסוקים בעצמם אבל הם גם מאוד רגישים אליכם ואל דאגותיכם. נסו לא לצייר להם עתיד שחור משחור אבל שתפו אותם (אתייחס לנקודה הזו שוב בהמשך).



סדר יום או להפוך יום ללילה ולילה ליום

מתבגרים בחופשה נוטים להפוך סדר יום ולילה. חשוב לזכור "עכשיו זה לא הזמן להתחיל מאבקים". כן לעשות סטטוס קוו. בואו נהפוך כל התנהגות לחוק. למשל, אם שעת התעוררות סבירה היא 12:00 בצהריים - זו השעה שאתם רוצים לראות אותם וזה הזמן שבו אתם מצפים לעזרה שסיכמתם עליה. החל "בשירות חדרים": ניקיון, כביסה או שמירה / העסקת אח/ות צעירים - ושחשוב לכם הגבול הזה שימו זאת על השולחן. תתחילו מהפעולה שממילא מתקיימת (התעוררות בשעה 12:00) הפכו אותה לחוק או לנקודת המוצא (ואל תאבקו בלילה מתי הלכו לישון כי זה זמן הצ'אטים שלהם) אבל ב 12:00 בצהריים תעמדו על עירנות. אם יש זום ויש הכנה לבגרות - כדאי להפעיל סמכות. לא רצוי להיכנס למחשבות "קטסטרופליות": "זה לתמיד, איזה אדם הוא יהיה ועוד..." בני אדם גמישים ומסתגלים. יהיה קושי בחזרה לשגרה - אין ספק, אבל...תהיה גם הסתגלות מחדש למציאות המשתנה. לילדים צעירים, עד גיל 12-13 רצוי כן לשמור על סדר יום ועל שעה שבה הולכים לישון, גם אם זאת שעה יותר מאוחרת מהיומיום אבל עדיין בטווח סביר, נאמר 23:00. אם לא נקבע חוקים שמתחשבים במצב, נמצא עצמנו כל הזמן נאבקים או נהיה מתוסכלים או נגיע לעימותים. נסו להגיע להסכמה מה אתם רוצים לעשות במשותף? ערכו מו"מ סכמו את ההסכמות...תהיו עקביים. פעם קראו לזה עקרונות מנ"ע:

מחויבות - כולם מחויבים להסכמה.

נחרצות - אם קבענו משהו לא פותחים מסע ומתן זה מה שהוסכם.

עקביות - משתדלים לא להתעייף כי ברגע שאנחנו מעבירים מסר שדי התעייפתי מהסיפור... ההסכמה מתמוטטת.

חשוב לנשום עמוק כי לעיתים המאבק יהיה לא פשוט, על אף ההסכמים שייקבעו במשותף ושיום לפני כן הסכמתם עליהם מראש, עשוי להיות ניסיון לסדוק את עמדתכם... לעיתים השילוב של עייפות, תסכול מאנרגיה שלא מוצאת פורקן (עקב השגרה שנקטעה) וצמצום המפגש החברתי מנקז את כל העוצמה לרגעים בהם ילדכם צריכים לעמוד בהבטחתם, וזה יכול לבוא לידי ביטוי בהתפרצויות של כעס, אמירות לא פשוטות, התעלמות... נסו לשנן לעצמכם עד כמה שאפשר בתוך רגעים אלו שעל אף כל עוצמות ההתנגדות ילדכם זקוק לעוגן ברור להישען עליו.

רמת מוגנות למחשבים, פלאפונים

חשוב לבדוק שהמתבגרים לא מגיעים לאתרים מסוכנים שעלולים לפגוע. זה נכון תמיד ועוד יותר לימים אלה שיש הרבה יותר מסכים. בואו נזכור שחלק מהנוער משחק במחשב מול אנשים/ילדים אמיתיים וכדאי שכהורים תתעניינו מדי פעם עם מי ובמה הם עושים. התעניינות מכבדת אבל שתהיה איזו שהיא בקרה.

פאסיביות ומסכים

זה נושא שקשור לנושא הקודם אז בוא נהיה ברורים, ראשית זה לא התחיל היום, זה דור של מסכים ובימויום או שהתרגלנו או שאנו נאבקים. כיום, זהו ערוץ כמעט בלעדי לתקשורת והמתבגרים כבר שם מזמן. למתבגרים קשה להיסגר בבית, הם לא רגילים לזה, מצד שני הם רגילים להיות כל היום במסכים. הבעיה היא כמובן משך הזמן והעובדה שזה גורם לפאסיביות. נסו להכניס זמנים של פעילות - זה נכון בכל גיל. פסיביות מביאה ברמה הגופנית להשמנה וברמה הנפשית לדכדוך עד דיכאון. הסכם לגבי זמן התעוררות ומשימות שותפות מתייחסים בעקיפין לזמני מסכים. כשאנחנו עוסקים במשימה המסך הופך למשני. גם ילדכם עצמם חשים לעיתים ריקנות מעצם העיסוק במסכים, ריקנות שהם לא תמיד יודעים לתמלל והיא יותר נחווית כחוויה גופנית של תשישות ותסכול... לכן נסו עד כמה שאפשר לא להעביר מסר של אכזבה, הקולטנים שלהם לכך ש'מאוכזבים ממני' נמצאים בהלימה עם האכזבה שלהם מעצמם, דבר שיכול להפעיל את כפתורי ההסתגרות אף יותר.. לכן גם כשאתם מבקשים לעשות מעבר לזמנים של פעילות נסחו זאת באופן מזמין, מאמין בכוחותיהם ונותן תוקף לקושי.

בידוד חברתי - השפעות ארוכות טווח

הבידוד החברתי כמובן "נפתר" על ידי המסכים. השאלה כמובן מה לגבי נערים ונערות פחות מקובלים שאין להם חברים ואין להם "חברים במדיה החברתיות". דווקא עכשיו צריך לשים לב לכך יותר מתמיד כי התחושה של בדידות קיימת לגבי רובנו ואצלם היא עוד חמורה יותר.

במידה ויש לכם קשר עם המחנכת/ת המורה היועצת צרו עימם קשר ונסו לראות מה כן ניתן לעשות כגון שהמורה תיצור "קבוצות עבודה" שיחייבו שיתוף פעולה ותקשורת. וכשהצוות החינוכי אינו נתפס כמקור לתמיכה על ידי המתבגר, כדאי לברר האם יש חברה או חבר שיוכלו לעזור. הורים יכולים להציע אלטרנטיבות ואולי לתווך בעזרת הורים אחרים או ילדים אחרים מהקבוצה/כיתה.

לחצים חברתיים מול הוראות המדינה

בהקשר של נושא הבידוד החברתי אתם נתקלים באמירה "אבל כולם נפגשים בחוץ" או "אני רק נפגש/ת עם חברה" וכמובן קשה לנהל קשרים רומנטיים רק באמצעים וירטואליים. תהיו פתוחים לשמוע. אתם לא חייבים להסכים, אבל לשמוע ולהיות אמפטיים זה הבסיס. אחר כך ולהבדיל ממצבי יומיום, הוראות המדינה "עומדות לצידכן" זה לא החלטה אישית שלכם זה החוק.

אם נדמה לכם שילדיכם מסתכנים בחשיפה למקומות הומי אדם נסו לדבר אל ליבם על אחריותם למשפחה שלכם. כש"כלו כל הקיצין" תמיד אתם יכולים להיעזר בשומרי החוק.



דור של חרדות ממגע

נתחיל מזה שחרדות מזיהום יומיומי אינן מאפיינות את מרבית בני האדם. כיום כשמודל ההתנהגות הנוכחי תומך בהתנהגות כפייתית של רחיצת ידיים, שמירה על מרחק ועוד, יתכן ש"יפחית" זמנית את חריגותם של חלק מהמתבגרים הסובלים מרמה מסוימת של הפרעת אובססיה OCD, אך כשיחלוף זמן הקורונה ואנשים ישובו להרגלם ייקשה עליהם לשוב להתנהגות רגילה.

להנחתי מרבית המתבגרים והמבוגרים ישובו בתוך זמן סביר להתנהגותם הרגילה. אם נהיה זהירים יותר בנושאי ניקיון - זו לא מגרעת כל עוד שזה לא משתלט עלינו ומעורר חרדה.

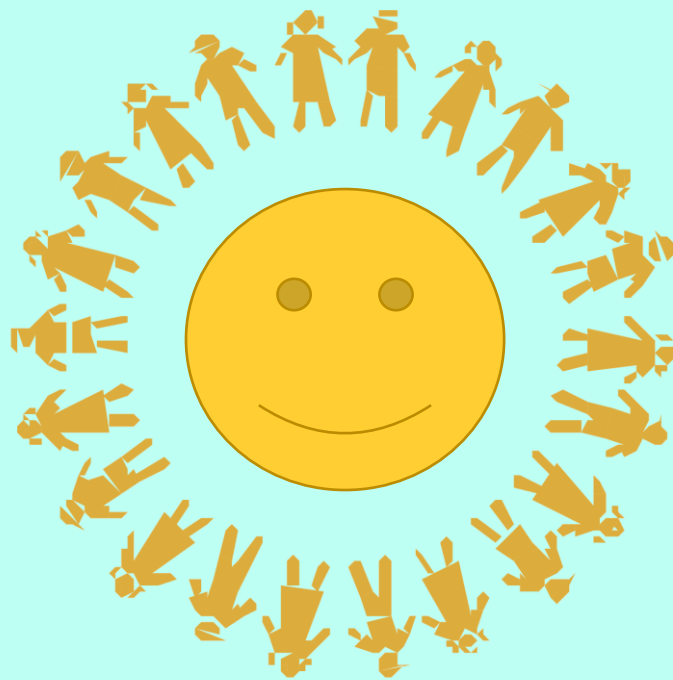
עם "שוך" הקורונה חשוב לעקוב האם התנהגויות של רחיצת ידיים, חרדה ממגע וכד' נמשכות ולפנות לעזרה לפני שזה הופך להרגל.

שינויים במצבי רוח: כדאי לשים לב לשינויים במצבי רוח. זה קורה לכולם בימים אלה. אבל, אם יש יותר הסתגרות, פחות תיאבון - כדאי לשים לב ואולי לשקול לפנות לעזרה / התייעצות שלכם ההורים, כיצד לסייע.



חששות מהעתיד

לילדים קטנים אין תפיסת ברורה של העתיד והם מושפעים מאוד מהוריהם, גם אם אינם יודעים ממה הם חרדים (למשל ממה יהיה בעתיד כשאחד ההורים או חלילה שניהם יהיו מחוסרי עבודה או יאלצו למצוא עבודה פחות מכניסה ואולי גם פחות מתאימה לכישוריהם). למתבגרים לעומת זאת בהחלט יש תמונת עתיד. חשוב לפתוח איתם שיחה על המחשבות לעתיד. אולם, כיוון שהעתיד לא לגמרי ברור נסו לבנות תמונה משותפת לעתיד הקרוב שמיד אחרי הקורונה (עד שבועיים-חודש) ואולי אף מספר חודשים אחריו.



בנית תמונת עתיד ריאלית, גם אם היא קשה, מפחיתה אי ודאות וניתן להתגייס אליה. מתבגרים מאוד דואגים בנושא התרוששות כלכלית חלקם חשים שיש להם אחריות על שלום המשפחה, חלקם מבוהלים מ"ירידה" בנוחות ובחיי חברת השפע אליה התרגלו. ראוי שהשיחה תעשה אחרי שההורים ליבנו ביניהם את המצב, כדי שהעובדות שלפחות למבוגרים ידועות, תהינה חלק מהשיח.

לסיכום: ילדים אינם עשויים מזכוכית שבירה - רובם עמידים ובעלי חוסן ותושייה. מה שמפחיד זה אי וודאות ודמיונות על מה שיהיה מה שמרגיע זו שיחה פתוחה בוגרת ומכבדת.



שמירה על שפיות הורית

הגענו לנקודה מהותית. התקרה כבר "נופלת לכם על הראש" כבר הפעלתם, שיחקתם, שעשעתם, בישלתם, ניקיתם, הייתם בזזם בעבודה, אתם דואגים לעתיד. סופסוף הגיע הערב או ליתר דיוק, הלילה. חפשו מקום שקט רק לכם ההורים, הכינו לכם משקה או משהו טעים. אם חשוב לכם להירגע מול מסך כזה או אחר - הפעילו אותו על "מוד ניקוי ראש" - לא עוד מידע קורונה, לא עוד פרשנים. אם מתאים לכם סרט חפשו משהו מרגיע משעשע לאו דווקא "התפרצות". מעבר לכך, קחו 3 דקות לכל אחד מכם, קטרו במשך שלוש דקות - אף אחד לא מפריע, לא מצטדק, לא מבקר רק מקשיב לשני ואז מתחלפים וגם לבן או בת הזוג יש זמן לקטר. זיכרו, ללא הפרעה, הצטדקות או ביקורת. סיימתם - קחו נשימה עמוקה. ועכשיו כל אחד בתורו אומר על מה לדעתו / הרגשתו מגיע לו כל הכבוד היום? זה הולך ככה: "כל הכבוד לי ש..." "ואחרי זה "כל הכבוד לך ש..." עכשיו מתחלפים ובן או בת הזוג אומר/ת: "כל הכבוד לי ש..." ואח"כ "כל הכבוד לך". סיימתם?! נסו למצוא זמן לתכנן את היום הבא... ונסו לחשוב על משהו של כיף להוסיף לסדר היום.

מקווה שהעקרונות הללו מועילים.
שלכם,
פרופ' מולי להד
נשיא מרכז משאבים

סייעו בהכנה:
דר' חווה אנקור
שרה כהן-מאור עו"ס קלינית
מיכל להד-כהן עו"ס טיפול משפחתי



משאבים
לפיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום
ע"ר 580154888



משאבים
לפיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום
ע"ר 580154888

מוזמנים לפנות אלינו,
ליחידה הקלינית של משאבים לטיפול בחרדה



מספרי הטלפון לפנייה ליחידה:

054-3844015

04-6900601

או לקו הסיוע של ערן - 1201 שלוחה 6

**לבסוף נשמח לשמוע האם דפים אלו הועילו לכם,
והוסיפו לנו רעיונות שעבדו עבורכם כדי שנפיץ אותם ברבים.**

את המשוב ניתן לשלוח ל- cspc@icspc.org

לשירותכם פרופ' מולי להד וצוות עמותת משאבים.