

הכאוס הבלתי נראה: הורות, עבודה והישרדות בזמן מלחמה

להבין את הפסיכולוגיה מאחורי העומס והמתח, למצוא חמלה בתוך הבלגן.

עומס חושי: רעשי רקע קבועים,
אזעקות, התרעות, בכי וצעקות של
הילדים לעתים מפעילים אצלנו
את המערכת הסימפטטית



עומס קוגניטיבי: הניסיון
הבלתי אפשרי לנהל במקביל
משימות עבודה, שגרה
משפחתית, עיבוד של חדשות
מלחיצות ועוד, מוסיפות לעומס
שאנחנו חשים

קריסת גבולות, האישי,
המשפחתי והמקצועי
מתערבבים בתוך אותו
המרחב והזמן

כאשר כל הממדים הללו מתנגשים, המוח שלנו עובר למצב הישרדות.

כיצד היכולת ההורית נפגעת בזמן מלחמה? יכולת הרפלקציה ההורית נפגעת.

בתוך הכאוס של עבודה מהבית וחרדה קיומית, משהו בסיסי קורס. זה לא חוסר אהבה או סבלנות – זוהי פגיעה זמנית ביכולת נוירולוגית ספציפית.

מהי יכולת הרפלקציה ההורית?

זוהי היכולת של ההורה לראות את הילד מתוך עולמו הפנימי של הילד, להבין שההתנהגות שלו נובעת ממחשבות, פחדים, צרכים ורגשות. זוהי היכולת להפריד בין החוויה של ההורה לחוויה של הילד.

עוררות יתר (Hyperarousal): מצב של תגובת הילחם/ברח. מופעל על ידי עומס חושי עמחקי (צעקות הילדים, רעשי רקע). תגובות אופייניות: כעס, פאניקה, נוקשות.

חלון הסיבולת (Window of Tolerance): המרחב הרגוע. רק כאן, במרחב המוגן הזה, יכולת הרפלקציה ההורית יכולה לתפקד. כאן אנו יכולים לפרש סימנים רגשיים נכון ולהגיב בחמלה.

החצים מראים כיצד הלחץ דוחף אותנו מחוץ לחלון הסיבולת, שם ההורות המודעת פשוט אינה נגישה מבחינה מוחית.

תת-עוררות (Hypoarousal): מצב קפיאה, ניתוק, ואטימות רגשית. הקושי להרגיש או להגיב.



מעגל הויסות

חוסר ויסות הוא מדבק:
כשילד יוצא מויסות, כך גם
גם ההורה.

ויסות חיובי הוא מדבק:
כשהורה מווסת את עצמו,
מוריד את הטון, את קצב
הנשימה והלב, זה מחלחל
גם לילד.

הערה חשובה: זהו תפקידו של ההורה
לשבור את מעגל הויסות השלילי

איך זה נראה בפועל?

מה אנחנו אומרים לעצמנו?

מצב התגובה

תגובת חרדה קיצונית לכל שינוי קטן בהתנהגות הילד. מעגל קסמים של פאניקה משותפת.

"הילד שלי קורס לגמרי, אני נכשלתי לחלוטין. הפחד שלי הוא המציאות."

מציאות מוחלטת
(המחשבות הן עובדות)

כפיית שגרה מזויפת. הילד הילד נותר לבד עם הפחד, ללא הכרה בחוויה הפנימית שלו.

"הכל בסדר. ילדים הם חסינים. אין טעם לדבר על זה."

ניתוק
(הפנים ריק מתוכן)

נוקשות קיצונית לגבי חוקים ומשמעת, תוך התעלמות מוחלטת מהמצוקה הרגשית שמייצרת את ההתנהגות.

"לא אכפת לי למה הוא בוכה, הוא פשוט חייב להפסיק להפריע לפגישה שלי עכשיו."

פעולות בלבד
(רק התוצאות משנות)



“

מלחמה מחריבה את מה שילדים
זקוקים לו ביותר: שגרה, סדר
יום וודאות לגבי מה שהולך להיות.
נוסף לכך, ההורה שלהם פחות
זמין רגשית באופן טבעי.

”

חזרה לחלון הסיבולת: מיקרו-רגעים של איחוי

תיקון (Repair)

שקפו לילד את החוויה שלו. תקשורת פשוטה "אני רואה שקשה לך עכשיו. גם לי קשה לפעמים, סליחה שצעקתי עליך, זה לשנינו קשה, ואנחנו נתגבר על זה ביחד".

רפלקציה (Reflect)

הפעילו מחדש (אפילו לרגע) את יכולת הרפלקציה ההורית. שאלו: "מה באמת קורה בתוך הראש של הילד שלי עכשיו? הוא לא מפריע לי לעבוד בכוונה, הוא זקוק לי וזו הדרך שלו לבטא את הצורך שלו"

השהיה (Pause)

קחו שלוש נשימות. זהו את העומס החושי. "המערכת שלי עכשיו מוצפת. אני מגיב מתוך הישרדות, לא מבתוך מתוך בחירה."

התיקון חזק יותר מהשבר

זכרו כשאתם קורסים, ושופטים את עצמכם, שאתם עושים כמיטב יכולתכם בעת הזו, מצאו חמלה כלפי עצמכם. זכרו שרבות מהתגובות שלכם ושל ילדיכם הן תגובות נורמליות במצב לא נורמלי, הקשר שלכם עם ילדיכם הוא התשתית העמוקה והאמיתית ביותר **לחוסן. זה שאתם מועדים, מכירים בקושי ובכאב, ומנסים שוב, זהו החוסן האמיתי**