



## זוגיות בימי הקורונה

מאת אורלי רוט ואקנין פסיכולוגית בשירות הפסיכולוגי החינוכי ומטפלת משפחתית וזוגית ביחידה לטיפול משפחתי.

בני האדם הם יצורים חברתיים, כך שברור מדוע אחד ממקורות החוסן המשמעותיים ביותר עבורנו, במיוחד בתקופות מאתגרות, הוא התא המשפחתי והזוגי. המשפחה והזוגיות הם, לפחות באופן האידיאלי הרצוי, 'המקום הבטוח'. כל תקופת חיים במה שמכונה 'מעגל החיים המשפחתי' (כמו הבאת ילדים למשפחה, יציאת הילדים מהבית, אובדן) מזמנת לה חוויות ייחודיות ואחרות, ועל הזוג 'לצלוח' את האתגרים העולים. גם תקופה זו של "ימי הקורונה" מהווה 'תקופת חיים במעגל המשפחתי' שכן היא מצריכה שינוי משמעותי בהתנהלות של התא המשפחתי והזוגי. הרבה מהדברים משתנים, התפקידים להם נדרשים כל אחד מבני הזוג משתנים ובשל הפתאומיות והעדר ההכנה (בניגוד לשינויים טבעיים של החיים) זה עלול להרגיש כאילו הקרקע נשמטת תחת הרגליים. המציאות של ההסגר מעצימה אינטראקציות ומוציאה מכל אחד צדדים שאולי א הכרנו קודם. בקרב משפחות הזוג אינו לבד והפרטיות כמעט ולא קיימת- הכל ממש מתרחש כן לעיני הילדים (בניגוד לאימרה המקובלת "לא לפני הילדים"). יש פה מציאות חדשה ולכל הפתעות שצצות ומציפות צריך לומר "שלום" ולאפשר את הזמן להסתגלות ולהכרות- כדי לראות איך מתמודדים ומכילים.

ומה קורה אם המשפחה או הזוג מתקשים להסתגל לתקופה החדשה והמאתגרת הזאת? תקופה אשר מערערת את המקום הבטוח-התא המשפחתי/זוגי?

**כל ערעור כזה יכול לחבל בתחושת החוסן והמוגנות ועלול ליצור קושי רגשי ותפקודי.**

**איך אפשר לשים לב ולפעול לחיזוק החוסן הזוגי והמשפחתי?**

1. ראשית כל זכרו שאנו בתקופה של משבר, בתקופה כזו כולנו נמצאים בטלטלה רגשית ברמה זו או אחרת ולכך השפעות גם על האופן שבו אנו חושבים ומפרשים דברים. הימנעו מקבלת החלטות וקביעת מסקנות (בכלל ובפרט כלפי בן הזוג) בתקופה זו. צאו מנקודת הנחה שחלק ממה שאתם חושבים ומרגישים כעת אינו מייצג את המחשבות והרגשות בתקופה של שגרה.
2. סבלנות ונשימות כבר אמרנו? © פעלו בשיטות הרגעה שונות שיאפשרו למתחים לרדת. אפשר לתרגל מדיטציות ויוגה באופן משפחתי או זוגי וכך להרוויח רוגע וזמן איכות משפחתי גם יחד.

3. גבולות, מרחב אישי ופרטיות, הן לא מילים גסות גם בתקופות מאתגרות. בהחלט אפשר לסגל הרגלים חדשים במשפחה (במידה ולא היו קודם) של זמן פרטי. כדאי להגדיר מראש (תאום מראש עוזר לשיתוף הפעולה של הילדים) זמן פרטיות של 'אמא ואבא' ורק הם במרפסת שותים קפה... כך כמובן אפשר גם עם ילדים ובהרכבים שונים. חשוב וחיוני לשמור זמן פרטיות שכזה לכל אחד מבני המשפחה (למעט קטנטנים שצורכים אותנו לאורך היום). חשוב לנסות לשמור על רציפות הקשר הזוגי כפי שהיתם רגילים אליו ככל הניתן. למצוא זמן לסרט בערב או ארוחת ערב נפרדת. מתוך כך הילדים גם לומדים על ערך של פרטיות, הפרדה בין הורים לילדים, חשיבות המערכת הזוגית וטיפוחה.
4. עוד המלצה חשובה (ולהדגיש שוב את חשיבותה כי בוודאי נכתבה ונאמרה עשרות ויותר פעמים לפני..). היא לקחת פסק זמן מלאכותי ולדבר על הדברים. אני לא מתכוונת להיכנס לתהליך עומק של 'טיפול זוגי' (כי זה אגב ממש לא מומלץ בתקופה של משבר או כל תקופה לא שגרתית) אבל כן בהחלט מתכוונת ל'תיאום זוגי'- לשיתוף. חשוב מאוד לתקשר בתקופה זו. שתפו אחד את השני ברגשות, תחושות ומחשבות, היו מקור התמיכה זו של זה (וממש לא בווטסאפ או בזום ☺). ואם היו גם קודם 'קצרים' בזוגיות, אולי זה הזמן לנסות ולעשות מאמץ מוגבר בכדי לתמוך זה בזה (כמובן שאם זה לא מתאפשר אפשר לפנות לאגף יעוץ וטיפול ליליוני 'מרחוק').
5. סגנון התקשורת הזוגית מאוד חשוב, ההקשבה היא ערך עליון (מחקרים רבים מעולם הטיפול מעידים על כך). תקשרו את הקשיים שלכם, שתפו מה מפריע לכם, וגם הקשיבו לצד השני- נסו לנסח את הדברים בגוף ראשון " לי ואני" וגם להבהיר מה חשוב לכם שיהיה אחרת ואיך אפשר להשיג את זה... במקום ניסוח של ביקורת והאשמה... לרוב זה מאפשר שיח מקרב יותר שיש לו פוטנציאל להניב את התוצרים הרצויים של שינוי ומודעות (לעומת הדיפה והתגוננות).
6. נסו להיות ברגישות ובערנות אחד לשני- בררו עם האחר למה האחר זקוק בתקופה זו- עשו לפחות אחת ליום מעשה כלשהו לטובתו האישית והפרטית של בן/בת הזוג, הכנת קפה, לתת זמן מנוחה, לסייע במטלה שבדרך כלל אינו נהנה/ית לבצע. מעשים קטנים אלו ממלאים ומחזקים בתקופה שהמתח והמציאות עם הילדים שואבים כמעט כל פיסת אנרגיה. היתרון הנוסף והלא פחות משמעותי הוא, שיש במעשים אלו אפקט מדבק, אם ההורים מחזקים זה את זה לבסוף זה יחזור גם לילדים פי כמה מונים.
7. גם בפן הטכני חשוב לתאם בינכם את הדברים, מצאו זמן לשיחה קצרה כל יום בתחילת וסוף יום לתאום הלוח היומי- חלוקת תפקידים – חלוקת זמנים- ציפיות אחד מהשני- אמרו



אפילו את הדברים הכי קטנים ואולי בנאליים ומובנים מעליהם- כי מה שמובן לכם לעיתים לא מובן מאליו לצד השני. תיאום מהסוג הזה יכול למנוע תסכולים ומתחים מיותרים.

**זכרו, הזמנים אינם קלים, והם אינם משקפים את השגרה, מדובר בתקופה חריגה שמזמנת סיטואציות חריגות, היו בסבלנות לעצמכם ולבני הזוג.** היו במודעות לצרכים המשתנים אחד של השנייה. נסו כל אחד/ת לראות כיצד יכול/ה לחזק את בן/ת הזוג שלו/ה. שוחחו ותקשרו- תקשורת מקרבת. ואם בכל זאת אתם נתקלים בקשיים בקשו ייעוץ וסיוע- אל תישארו עם זה לבד- תקופה של משבר היא גם הזדמנות לצמיחה אישית וזוגית- מוזמנים לפנות לאגף יעוץ וטיפול של מועצה אזורית גולן.

ממש לסיום כמה מילים לזוגות שגם בשגרה נתקלים בקשיים משמעותיים. אם יש חיכוכים ומריבות בימים אלו שבהם הבית הוא המקום היחיד בו מותר להיות והכל חשוף לעייני כל בני המשפחה, עשו כל מאמץ אפשרי לשמור על בטחונכם ובטחון הילדים. דאגו להסדר כלשהו של התנהלות ביניכם שיאפשר מינימום חיכוך ונסו להפחית ככל האפשר את מתחים. אנא העזרו בייעוץ מקצועי בכדי לאפשר למזער את הנזק הנפשי שעלול להיווצר לכם או לילדכם בתקופה רגישה זו. בהצלחה!

**אתכם גם בימים אלו- השירות הפסיכולוגי החינוכי לאורך היום 04-6969781 ובשעות הלילה דרך מוקד המועצה האיזורית \*3254 בו יש אשת מקצוע כוננית.**

