

מרכז ציפור הנפש
לחיות קרוב, לעוף רחוק

הורים מתמודדים
הורות ואתגרים נפשיים

חוברת מידע



המידע שאספנו כאן, מיועד להורים המתמודדים עם בעיות נפשיות, בני משפחותיהם ואנשי הקהילה המקצועית

ברצוננו לאפשר לכם לראות מעט מעולמם וחוויותיהם של הורים המתמודדים עם קשיים נפשיים.

אנו מעלים דוגמאות לסוגיות המעסיקות אתכם ההורים, בני המשפחות ואנשי המקצוע - סמכות הורית, שיח עם הילדים על האתגרים הנפשיים ובכלל, סטיגמה, התמודדות משפחתית עם מצבי משבר ועוד.

"הרגשתי שהבנות שלי לא סומכות עלי ולא מקשיבות לי בגלל הבעיות הנפשיות שלי... מצאתי דרך להסביר להן מה עובר עלי, וגם לעודד אותן לשתף פעולה בבית..." אב מתמודד המלווה בציפור הנפש

הדוגמאות המובאות כאן הן אקראיות ואינן מעידות על כלל האוכלוסייה.



מרכז ציפור הנפש הוא שירות השיקום היחיד בארץ, המספק ליווי ממוקד הורות למתמודדים עם בעיות נפשיות.

השירות ניתן להורים לילדים בכל הגילאים, המעוניינים לשפר את כישוריהם ההוריים ואת היחסים והתקשורת עם ילדיהם, יהיה סוג הקשר ביניהם אשר יהיה (על סוגי המשמורת השונים).

במרכז ציפור הנפש, אנו מאמינים שהורים שואפים למלא את תפקידם ההורי באופן הטוב ביותר. מילוי התפקיד ההורי באופן חיובי ומיטיב משפיע ישירות הן על הילדים והן על תהליך ההחלמה של ההורים.

הורה המרגיש שלם יותר עם עצמו כאדם, יצליח למלא טוב יותר גם את תפקידו ההורי ולהיפך.

השירותים הניתנים במרכז:

ליווי פרטני להורים

קבוצות הורים

מפגשי שיח קפה

ימי-כיף למשפחות

צוות המרכז כולל פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, פסיכותרפיסטים, תרפיסטים בהבעה ויצירה ומדריכי שיקום. אנשי המקצוע שלנו מוכשרים ומודרכים ללוות את ההורים הן בפן השיקומי והן בהדרכה הורית. הצוות הייחודי מתמחה בשילוב של השניים תוך למידה שוטפת של ספרות המחקר העדכנית בעולם ולמידת עמיתים.

*השירות בפיקוח ובמימון משרד הבריאות לזכאי של שיקום וניתן אל מול אישור ועדת של שיקום לדיור מוגן.



הורות והתמודדות

הורות היא אתגר מורכב הכולל בתוכו גם קשיים והתלבטויות הורות יכולה להיות אחת מהחוויות המספקות והמתגמלות בחיים. גידול ילדים יכול להוות כמקור של הנאה, אהבה, שמחה, תקווה ומוטיבציה. יחד עם זאת, התפקיד ההורי הוא תפקיד גורף ומחייב מאין כמוהו. זהו תפקיד המצריך בין היתר, פניות להכיל את הילדים ולתמוך בהם, כוחות להכריע ולהחליט בין אפשרויות שונות השכם וערב, איזון בין צרכי ההורה לבין צרכי הילדים, יכולת ארגונית, יכולת ליצירת קשרים חברתיים, לימודיים ואחרים. משימת ההורות היא משימה מורכבת והורים רבים חווים לחצים בהורות. כאשר אדם המתמודד עם בעיות נפשיות הופך להורה, הלחצים ההוריים עלולים להוות על-ידו בעוצמות חזקות במיוחד והמטלות ההוריות והאחריות ההורית ככבדות מאוד. ההתמודדות הופכת לכפולה - התמודדות עם הבעיות הנפשיות והתמודדות עם התפקיד ההורי.

"הרצון להיות אמא טובה לילדיי, למרות שלפעמים אני מרגישה כי אין לי את היכולת, הוא שמחזיק אותי בתהליך השיקום וההחלמה" אם לשניים

השפעת ההתמודדות על ההורות

היכולת לקיים הורות מיטיבה ככל האפשר, נפגעת לעיתים, מהשלכות לא רצוניות ולא נשלטות של הבעיות הנפשיות. סימפטומים כגון - ירידת אנרגיה, שינה לא סדירה, עייפות, בעיות ריכוז, שמירה על קשב ותשומת לב, נטייה להתעצבן ותנודות במצב הרוח - עלולים להשפיע על התפקוד במשימות ההוריות.

גם הורים מתמודדים מאתגרים לעתים באשר ל:

- < מילוי משימות הבית והטיפול בצרכי הילדים
 - < הטמעת סמכות הורית והצבת גבולות
 - < שמירה על שגרה וסדר יום
 - < ויסות רגשי והכלה של הילדים
 - < תקשורת עם הילדים ויחסים תקינים במשפחה
 - < סטיגמה חברתית ועצמית וביקורת מהסביבה
 - < יצירת קשרים חברתיים ושימורם, עבור הילדים, עבור עצמם ולמען הורותם
 - < תפקוד הורי בקהילה (למשל: שילוח ואיסוף ממסגרות החינוך ויציאה לגינה)
 - < התנהלות מול גורמי חינוך וטיפול של הילדים (למשל: בתי ספר, גנים, צהרונים, מרפאות להתפתחות הילד, טיפות חלב, מטפלים בקהילה ועוד)
- אתגרים אלה עלולים להוות גורמי לחץ, המשליכים לא רק על התפקוד ההורי, אלא גם על מצבו הנפשי של ההורה.

כהורה המתמודד עם קושי נפשי, אחד הדברים החשובים ביותר הוא לטפל בעצמך - הילדים שלך זקוקים לך בריא/ה ומחוזק/ת ככל שתוכל/י להיות.

מומלץ לדבר עם גורם מקצועי על ההשפעות האפשריות של הקשיים הנפשיים על התפקוד ההורי.



התמודדות וסמכות הורית

“האם הילד שלי לא עושה מה שאני אומר לו בגלל שאני מתמודד?”

פגיעה בביטחון ההורי - הורים רבים חשים שההתמודדות הנפשית מערערת את ביטחונם כהורים לקבוע, להחליט ולאכוף את הכללים והגבולות במשפחה.

חשש מעימותים - הורים מתמודדים נוטים, פעמים רבות, להימנע מקביעת כללים ומיישומם כדי לא להיכנס למצבים של עימותים עם ילדיהם.

אשמה ופיצוי - לעתים הורים חשים צורך לפצות את ילדיהם, על תקופות של חוסר, ונוטים לוותר להם, בשל רגשות האשמה הנלווים לכך.

הימנעות - ישנם הורים הנוטים להתכנס בעולמם הפנימי. עקב כך, פוחתת תשומת הלב לסביבה החיצונית ולצורך בשמירה על כללים וחוקים במשפחה.

סמכות הורית נבנית על-ידי התנהגויות הוריות שהילד מפנים ככללים, לפיהם הוא מצופה לנהוג

כיצד? באמצעות -

דוגמה אישית ומודל - אין כמו דוגמה אישית כדי להשריש כללים וחוקים בבית ולעודד את הילדים לקיים אותם בשיתוף פעולה.

דו שיח על כללים וגבולות - כשהורים משוחחים עם ילדיהם על הכללים ומסבירים את הצורך בהם, הילדים נוטים לשתף פעולה ולקיים את הכללים מתוך הבנה ולא מתוך פחד.

הבלטת חזקות ויכולות - בניית סמכות הורית מתוך חזקות, יכולות ואיכויות תפקודיות טובות, כבסיס לפיצוי על חסרים.

הכרה בקשיים - כאשר מכירים במגבלות ההוריות, קל יותר להתכונן, מבעוד מועד, לתקופות קשות.

"אם היו לי ההקשבה, התמיכה,
והייעוץ שאתם מציעים לאחר שבני
נולד, יכול להיות שלא הייתי עוברת
התקף פסיכוטי ומתאשפזת..."
מתמודדת בציפור הנפש, אם לשניים



חיזוק הקשר הורה - ילד

הקשר בין הורה לילד, מושפע מהקשיים הנפשיים ההוריים. ההתמודדות עלולה להשפיע על כמות ועל טיב המגעים בין הורים לילדים ולפיכך, הורים עלולים להחוות כמרוחקים, על-ידי ילדיהם. ילדים אחרים יחוו שתגובות הוריהם אינן מותאמות ועלולים, עם הזמן, לפנות אליהם פחות.

את הקשר בין הורה לילד, ניתן לחזק באמצעות הדרכה, הנחית פעילויות הורה-ילד בביקורי-בית והשתתפות בקבוצות הורים.

חיזוק הקשר הורה-ילד נעשה באמצעות:

- הגברת המעורבות ההורית בקשר, דרך משחק ושיח
- שיפור איכותי וכמותי של המגעים בין הורה לילד
- עידוד הבעת רגשות של ההורה ושל הילד
- הגברת תגובות רגשיות של חום ואהבה
- הכוונת ההורים לתגובות תומכות, מרגיעות ובונות, כשילד מביע תסכול
- אימון בהסתכלות הורית דרך נקודת המבט של הילד
- הבנת חשיבות הנפרדות בין הורה לילד, הן לטובת הילד והן לטובת ההורה

זקוקים לסיוע באיתור גורם מקצועי מתאים?
אנחנו יכולים לעזור.

הייתם רוצים לשתף את הילדים בהתמודדות הנפשית שלכם, אך אינכם יודעים איך לעשות זאת? אנחנו יכולים לעזור לכם בכך, ברגישות ובמקצועיות

האם נכון לדבר עם הילדים על האתגרים הנפשיים?

סטיגמה בושה וחשש מעכבים שיח פתוח עם הילדים על ההתמודדות הנפשית של הוריהם. הילדים, העדים למציאות חייהם, אינם יודעים למה ליחס אותה, ולעיתים אף מנחשים לא נכון את מקורה.

לשיתוף הילדים במציאות חייהם יכולים להיות יתרונות -

- < הקלה על הילדים, באמצעות מתן הסבר למציאות חייהם.
- < הזמנה לשיח פתוח על ההתנהגויות והרגשות הכרוכים בכך.
- < לאפשר לילדים לפרוק חששות, לשאול שאלות, לחזק קשרים ולהתמודד עם הסטיגמה בעזרת ידע.

איך משוחחים על התמודדות נפשית הורית?

בכל גיל ניתן לדבר עם הילדים באופן מותאם ומבוקר:

ילדים בגילאי הגן - זקוקים להרגעה ולהסברים במילים פשוטות. ניתן להיעזר בסיפורים או ציורים.

ילדים בגילאי בית הספר - מסוגלים יותר לדבר על רגשות, אך זקוקים לתשובות ברורות, יישומיות ופשוטות על הבעיות הנפשיות ועל מה שקורה כשהורים מרגישים לא טוב.

מתבגרים - ההזדמנויות לשוחח עמם נוטות להיות חמקניות, לכן יש לשמור על ערוץ תקשורת פתוח, להגיב לשאלות, לספק להם מידע כתוב ולשוחח עמם בכנות.

התמודדות עם מצבי משבר

אנשים רבים המתמודדים עם בעיות נפשיות, חווים תקופות של משברים ואשפוזים. את ההורים המתמודדים אנו מזמינים להתכונן למצבים אלה, באמצעות הכנת תכנית ניהול משבר מבעוד מועד.

במסגרת יצירת התכנית, ההורים יחדדו:

- מהם הסימנים המקדימים למשבר?
- כיצד ניתן להפחית מתסמיני הבעיה הנפשית?
- לאן לפנות? מי ילווה אותי ואת בני משפחתי בזמן משבר?

בני המשפחה יחדדו:

- מהי שגרת היום של הילדים אותה חשוב לנסות לשמר?
- כיצד ניתן ליצור קשר עם דמויות מרכזיות בחיי הילדים, כמו המורה, הרופאה והיועצת?
- מה וכיצד לספר לילדים על שלום אביהם / אמם?

חוויות לא צפויות ולא רצויות יחוו כפחות פוגעניות, אם תהיה מוכנות יחסית לקראתן.

רשת הביטחון תתחדד לבני המשפחה דרך שאלות דוגמת:

- במי אתם נעזרים בניהול המשימות? מי תומך בכם רגשית?
- על מי אתם סומכים בקבלת ייעוץ בנוגע לילדים?
- למי אתם יכולים לפנות כשאתם מותשים, עצובים או לא מתפקדים?
- על מי את סומכים שיוכל לטפל בילדים, אם תרגישו לא טוב?

בקשת עזרה היא סימן לאומץ, כח ולקיחת אחריות. אל תהסס/י לתכנן מראש ולפנות לעזרה!





עצות לבני משפחה

בעיה נפשית מעוררת קשיים ולחצים עבור האדם המתמודד עמה, אך גם עבור בני המשפחה והחברים הסובבים אותו. היכולת לאגם משאבים ולהתגייס יחד, כדי לדאוג לאדם המתמודד ולילדיו, תסייע למשפחה כולה לצלוח משברים.

< שאלו מה ניתן לעשות כדי לעזור

< הציעו כתף תומכת

< היזהרו מלהשתלט על חייהם של מי שעוברים תקופה משברית

< השתדלו להימנע מהעברת ביקורת

< נסו לא לפתח ציפיות לא מציאותיות

< למדו על האבחנה ועל התסמינים שלה

אם אתם בני/בנות זוג או בני/בנות משפחה של אדם המתמודד עם קושי נפשי, גם אתם זקוקים לתמיכה

דאגו לעצמכם - לטפל באחרים זו משימה לא פשוטה!

סטיגמה והורים מתמודדים

למרות המודעות הגוברת באשר לבעיות נפשיות, עדיין ניכרים בחברה סטראוטיפים, דעות קדומות ואפליות כלפי מתמודדים ובני משפחותיהם.

הסטיגמה המובילה לריחוק ולניכור מצד החברה, גורמת גם לבושה ולהשתקה של הבעיות הנפשיות מצד המתמודדים ובני משפחותיהם. הביטחון והדימוי העצמי נפגעים וכך מוגברים הבידוד וההימנעות החברתית.

סטיגמה עצמית - ישנם מתמודדים שבעצמם מחזיקים בסטראוטיפ שלילי כלפי עצמם בשל בעיותיהם הנפשיות, לאור הפנמה של תפיסות חברתיות מוטעות.

סטיגמה על הורות של מתמודדים

< התפיסה הכללית הרווחת היא כי אנשים המתמודדים עם בעיות נפשיות, אינם מסוגלים להעניק לילדיהם טיפול הולם.

< בשלב ההריון נתקלים הורים מתמודדים רבים בספקות, מצד משפחה ואחרים, באשר למסוגלותם ההורית.

< הורים מתמודדים רבים חשים כי הורותם מבוקרת כל הזמן ופעמים רבות חוששים לאבד את המשמורת על ילדיהם. חשש שבפני עצמו עלול להוביל להרעה במצבם הנפשי.

הדרך להתמודד עם הנחות מהסוג הזה היא העצמה, חיזוק הביטחון ההורי, בניית זהות חיובית וצמיחה אישית.

דואגים לבריאות הנפשית של ילדכם?

טבעי שיהיו לילדים בעיות מעת לעת, שיחושו ויביעו רגשות כגון כעס, תסכול ועצב או יראו סימני חרדה.

ככל הנראה אתם מכירים את ילדכם טוב יותר מכל אדם אחר, לכן כדאי שתשקלו לפנות לקבלת עזרה אם ילדכם:

< מראה סימנים של בעיות באכילה / בשינה / בריכוז / בביצוע מטלות לימודיות או חברתיות לאורך זמן

< אינו רגוע וקשה להרגיעו לאורך זמן

< מראה שינוי פתאומי בהתנהגות, אשר נמשך יותר משבועיים או שפוגע בו או באחרים

< מפגין בעיות אשר מפריעות לתפקודו היומיומי

מה לעשות?

כדי להחליט אל מי נכון לפנות לקבלת עזרה עבור ילדכם, כדאי לחשוב מה סוג העזרה שיכול להועיל:

< תמיכה רגשית עבורכם / עבור ילדכם

< מידע על מחלות נפשיות

< סיוע בניהול זמן ובמטלות היומיום

< עזרה בלימודים

< פיתוח מיומנויות תקשורת או התמודדות

< הדרכה הורית

השלכות אפשריות של ההתמודדות ההורית על הילדים

לעתים גם הילדים חווים קשיים הקשורים להתמודדות הנפשית של הוריהם -

בלבול, חששות והיעדר שליטה - ילדים עלולים להיות חשופים למצבים לא מוסכרים ולסביבה לא צפויה. עקב כך, יתכנו בקרב הילדים, תחושות של בלבול ופגיעה בביטחון.

בעיות התנהגות - במצבים של היעדר חוקיות וסיביות בעולמם של הילדים, ובכדי לנסות ולהחזיר את תחושת השליטה, חלק מהילדים עלולים לפתח בעיות התנהגות.

תחושות אשמה - לעתים ייווצרו חילופי תפקידים בין הורים לילדיהם, למשל בגלל שלא התנהגו "מספיק טוב". תחושות אשמה כאלה, עלולות לערער את תחושת הביטחון שלהם.

התקשרות לא בוטחת - בחלק מהמקרים, עלולים להיווצר חסרים במגעים בין הורים לילדיהם, למשל כתוצאה מאשפוזים, או מחוסר איזון רגשי המוביל לחוסר פניות. במקרים כאלה, קיימת סכנה לפגיעה באיכות היחסים ביניהם וילדים עלולים לפתח סגנון התקשרות לא בוטח ומהוסס.

חילוף תפקידים - לעיתים ייווצרו חילופי תפקידים בין הורים לילדים, ברמות משתנות של אחריות הורית בידי הילדים.

סטיגמה - חלק מהילדים יספגו מהסטיגמה החברתית אודות הבעיות הנפשיות של הוריהם, דבר העלול לפגוע בחייהם החברתיים ובביטחונם העצמי.

לאחר שתמפו את הצרכים שלכם ושל ילדכם, יהיה קל יותר לאתר את הגורם המתאים עבורכם להסתייע בו

חברת שלו המפעילה את מרכז ציפור הנפש, הינה חברה ותיקה ויציבה הפועלת משנת 1997 בתחום בריאות הנפש בקהילה. החברה מפעילה שירותי דיור, חונכות ותעסוקה בתחום השיקום הנפשי, הנפרשים על פני אזורים נרחבים בארץ.

טלפון מרכז ציפור הנפש: 15-99-502120

1 הנהלת מרכז ציפור הנפש שלוחה 1

2 אזור השרון שלוחה 2

3 אזור תל אביב שלוחה 3

4 אזור השפלה שלוחה 4

5 אזור ירושלים שלוחה 5

6 המרכז החרדי, ירושלים שלוחה 6