

רוגע וחופשה בצל הקורונה



על תעסוקה לילדים בזמן חרום. על שמירה וציות להוראות יחד עם הרגעה בנפש. מעט סדר ובהירות בנושא הקורונה. ומספר תובנות שניתן להפיק מימים אלו. כל זאת ועוד בכתבה שלפניכם בסייעתא דשמיא.

אנו נמצאים בסיטואציה לא צפויה. בעיצומו של משבר מתגלגל. בעיצומו של משבר נגיף הקורונה שתקף את העולם כולו. האמת היא שהדילמה לא פשוטה כלל ועיקר. מצד אחד לשמור על הוראות משרד הבריאות כפשוטו. אך מצד שני לא להיכנס ללחץ, למתח, להיסטריה ולפאניקה. ההליכה בין הטיפות מאוד חשובה כאן. התמרון כאן נחוץ ביותר. והאיזונים הנכונים הם מעשה אומן של ממש. אם אצל מבוגרים, תובנת האיזונים קיימת. אצל צעירים יש את הנטייה הבסיסית והאופי לראות את העולם בשחור ולבן, או שאין סכנה ומתחכמים עם ההוראות. או שיש סכנה, חלילה, והתחושה היא שעוד רגע כולם מתים חלילה. יש כאן צורך עליון ממדרגה ראשונה, לכל הורה, אב, סב, אם, סבתא, דוד, אח, מחנך ומשפיע, להשיל מקרבנו את תרבות השחור ולבן, להשיל את תרבות התחכומים ומשחקי חתול ועכבר, ולהחדיר בפשטות בבהירות ובבטחון תרבות חדשה. תרבות של איזונים.

כי הנה, אין ספק, כפי שפסקו כל גדולי הדור שיש חיוב הלכתי לשמוע ולהישמע להוראות משרד הבריאות כפשוטם. יש לכל אחד חובה להיזהר על עצמו ולהיזהר על זולתו. יש כאן אחריות סביבתית. חובה לא להיות ניזק ולא להיות מזיק. לא להיות מושפע ולא משפיע. לא להידבק ולא להדביק. לא נפעל ולא מפעיל. כי אמנם יש מדינות בעולם שנקטו את מדיניות "חיסון העדר". אבל אנחנו יש לנו אחריות כלפי המבוגרים וכלפי הקשישים – שלדברי מומחים ברפואה – באותם מדינות שנקטו במדיניות "חיסון העדר" לא לקחו בחשבון את אוכלוסיית הקשישים.

אך מכאן ועד להיכנס ללחץ, עצבים, מתח, חרדה, דיכאון, מחשבות שליליות, פאניקה. הדרך ממש ממש רחוקה. כי הנה הן אמת נכון הדבר, לדברי מומחים, שמדובר ב"מגיפה עולמית". כי המציאות מראה שזה מדבק. אבל בפירוש לא מדובר ב"נגיף קטלני". נגיף קטלני פירושו שאחוזי התמותה של הנדבקים ממנו, עומדים על עשרה אחוזים. ואילו כאן במדינות הלא מפותחות אחוזי התמותה עומדים בין: 4%-2% ואילו במדינות המפותחות, אחוזי התמותה עומדים בין אחוז בודד לאפס אחוז. והנה המציאות הפשוטה, נכון לעת כתיבת שורות אלו, רק אדם בודד מת בישראל מהנגיף. 24 בלבד במצב קשה. ואילו רובא דרובא נמצאים במצב קל. ויש כבר כמה שיצאו מזה.

והנה, ברור לחלוטין שכל הורה שיש לו אחריות על הילדים שלו. יציג בפניהם את הנתונים כפשוטם. אין כאן שום עניין של הסתרה. כאשר ההורה יסתיר, הילד ישמע זאת מהרחוב, בדרך כלל בנימה, בטון, במנגינה, ובתצוגה יותר מלחיצה ומפחידה. לכן מה שחשוב וקובע זה לא להסתיר, אלא הטון והמנגינה זה מה שחשוב, זה מה שקובע. כאשר אומרים משפט כמו: "אנחנו נמצאים במצב חרום, מצב שחייבים להישמע להוראות. אבל אין שום סיבה להיכנס ללחץ. רק לשנות שיגרה." הטון והמנגינה נאמרים בבהירות ובקור רוח, הדברים מתקבלים ויוצרים סדר.

מעבר לכך, רצוי ומומלץ מאוד לומר יחד עם הילדים סגולה כלשהיא. למשל פרשת הקטורת. מעבר לערך הסגולי של העניין. יש כאן עניין של תחושת רוגע. כאשר הילד חש שהוא נקט במעשה רוחני פנימי ומונע את הדבר

רוגע וחופשה בצל הקורונה

2

והמגפה. הסגולה יחד עם שמירת הגבולות שזה שמירת ההוראות, יוצרים רוגע בנפש. ואילו צעיר שמצפצף על ההוראות, ייתכן שכלפי חוץ הוא מפגין גיבור אבל בליבו פנימה ייתכן לגמרי שהפחד והחשש מכרסם בו.

⊠ זאת ועוד. חשוב מאוד, גם כלפי עצמנו המבוגרים, וגם כלפי הילדים, להציב איזה "תאריך וירטואלי" גדר וירטואלי" זמן מושאל שבו אנו מדמיינים שהמצב יעבור. כותב השורות למשל מדמיין את חג השבועות כתאריך יעד שבו המצב יהיה לגמרי מאחורינו. חג השבועות שבו נתרפאו כל המומין. והן אמת נכון הדבר, שמדובר בתקופה ארוכה. אבל עדיף להגדיר, מבחינה נפשית, תקופה ארוכה, ולהשלים עם המציאות. מאשר לחיות באשליה שמחר זה עובר. ומחר לחיות באשליה שמחרתיים זה יעבור. ומחרתיים לחיות באשליה שעוד שלושה ימים זה יעבור. זה ממש כפי הנאמר: "תוחלת ממושכה מחלה לב" (משלי יג יב) וכביאור ה"מצודת דוד" במקום: "המייחל לדבר מה והיא נמשכת ומתאחרת לבוא היא לו לכאב לב". וכן אדם שחושב שזה הולך להיות כאן 10 שנים, גם עושה נזק מיותר לעצמו. לכן חשוב לקחת זמן וירטואלי שבו פחות או יותר אנו מעריכים שהמצב יעבור. ולמעשה, למען האמת, יש לכך ביסוס מחקרי מסוים. הרי רוב המומחים טוענים שכאשר יש עלייה במידות החוסם הנגיף לא מדבק ולא עובר הלאה. וגם למיעוט המומחים, הטוענים שכיוון שמדובר בנגיף חדש, אין לדעת כיצד הוא יפעל. הרי על כל פנים, גם לשיטתם יש את מושג "חיסון העדר" ובשלב מסוים זה חייב להיפסק. וההיסטוריה מוכיחה שכל המגפות הקודמות היו תחומות וקצובות בזמן. כל שכן היום שיש הרבה יותר אמצעים מודרניים ומתקדמים להתמודדות יעילה. על כל פנים כאשר נדע שמדובר בתקופה, והתקופה תחלוף, וכך נחדד את המסר לילדינו, התחושות יהיו הרבה יותר קלות וניתנות לעיכול.

מעו יצא מתוך

⊠ ישנו פתגם שאומר: "אם לא הולך כמו שרוצים, רוצים כמו שהולך". ואם אנו כבר נמצאים בעיצומו של משבר. הבה לפחות ננסה לראות כיצד מוציאים מכאן דברים טובים, שיישארו איתנו לאחר כך, בבחינת מעו יצא מתוך. דבר ראשון: לפי ההוראות כרגע, יש להתעטש לתוך המרפק. זה דבר מבורך מאוד, במקום להתעטש לחלל הפתוח ולעיתים כמעט לפרצוף של השני, יש כאן רגישות חדשה שנספגת בתוך הקהל. ומי ייתן וצעירים ומבוגרים כאחת ימשיכו עם נוהג חדש זה ותרבות חדשה זו גם בחלוף תקופת המשבר. דבר שני: חלק מההוראות מתייחסות לכך, שאין להשתמש במגבות ציבוריות, ובמקומם הוצבו ברוב בתי הכנסת מגבות נייר. הדבר ידוע שמגבות ציבוריות ספוגות בחיידקים כל השנה. ומי ייתן ואי אלו מקומות ימשיכו הלאה בנוהל זה. ויימצא הנדיב שיתרום זאת. כמו שתורמים: "שמן למאור" יתרמו "תרומת הכיור וכו'". דבר שלישי: הילדים בבית. וכולם חייבים לפתח דרכים יצירתיות כיצד להעסיק אותם. מי שכל השנה חושב בתוך הקופסא, חייב כעת לחשוב מחוץ לקופסא. ומי שכל השנה חושב מחוץ לקופסא, צריך כעת לחשוב עוד יותר מחוץ לקופסא. מי שכל השנה חושב כמו סרגל, חייב כעת להיות יצירתי. ומי שכל השנה יצירתי כעת הוא צריך להיות עוד יותר יצירתי. אין ספק שיש מעלה מסוימת במהלך כזה.

⊠ דבר רביעי: כל החתונות בתקופה זו, נערכות באופן שונה לחלוטין מהנורמה המקובלת. בזמנים שונים ומשונים. ובמקומות שונים ומשונים. והמכנה המשותף לכולם הוא שני דברים בסיסיים: 1) צמצום מספר המשתתפים. 2) מי שכבר כן בא. בא בשביל לשמח באופן פעיל ואקטיבי, ולא בשביל הנימוס גרידא, באופן פאסיבי. אם ניקח שני יסודות אלו איתנו להמשך הדרך, והיה זה שכרנו.

⊠ דבר חמישי: כל צעיר וכל מבוגר. יכול בתקופה זו ללמוד מה שהוא מתכנן כבר שנים ולא היה מתי לדחוס בסדר יום. למשל; משניות זרעים, משניות קדשים, משניות טהרות, משנה ברורה הלכות פסח. רמב"ם הלכות קרבן

רוגע וחופשה בצל הקורונה



פסח, הכנה למסכת עירובין, נ"ך, מדרשים, חזרה עם הילדים על החומר של שנה זו ושנים קודמות. וכל אחד כפי שאיפותיו ומה שלבו חפץ.

☒ דבר שיש. על פי הנחיות המתפרסמות נכון לעת כתיבת השורות. התחבורה הציבורית מסיימת בשעות מוקדמות בערב. ויש כאן לפחות רמז מסוים לשינה מוקדמת. דבר מבורך כשלעצמו כל השנה. בפרט כעת לחיזוק המערכת החיסונית כידוע. והנה, שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך, לפני 30-40 שנה בירושלים האוטובוס הפנימי האחרון היה מסתיים בשעה 20:00 בערב.

☒ הדבר השביעי: מהרה יבנה המקדש. ואנשים יאכלו חולין בטהרה. כל שכן כהנים. יש המון מושגים שלא הוחדרו. למשל יש טומאת מדרס. טומאת עמי הארץ. טומאות נוספות. וכן על זה הדרך. והנה, כאשר בתקופה הנוכחית, אנו נזהרים קצת יותר וחושבים טיפה לפני שנוגעים בכל משטח, ובבני אדם. אנחנו נכנסים קצת למהלך המבורך הזה. והיה זה שכרנו. דבר שמיני ואחרון חביב: (קצת פילוסופי אבל לא נורא) כוחי ועוצם ידי! איך שחיידק קטן אחד בלתי נראה, משגע את כל העולם. איך שדווקא המקצועות והענפים הנחשקים והנחשבים קורסים. כמו תיירות, תרבות ופנאי, בתי מלון, עסקים גדולים. ודווקא המקצועות של ה"עמך" הפשוטים שבפשוטים כמו משלוחנים, ביבי סיטר וכדומה משגשים.

תעסוקת זרום

☒ וכעת הגיע הזמן להגיע לנקודה החשובה, בהיבט הפרקטי שבסיפור. הילדים בחופשה כפויה. ברמה כזו או אחרת. יש להם יותר מדי עודף זמן לחודש הקרוב. וחץ מלטפס על קירות, מה ניתן עוד לעשות ??? { אחד הילדים כבר סיפר לי בדרך הלצה, שהוא הכין מקדחה לשעת חרום כשיגמר לו התעסוקה, לקדוח חור לשכנים בקיר. מקווה מאוד שאתם לא השכנים שלו.... } למעשה, חייבים לפתח את היצירתיות עד קצה גבול היכולת. וכל הדברים שנכתוב בשורות הבאות זה רק גרגיר קטן וחומר גלם פצפון, על מנת שכל אחד ואחד יבוא ויפתח את זה עוד ועוד כמה שיותר. האמת היא, שהשעמום והבטלה זה הדבר הגרוע ביותר, כפי שכל אחד יודע. ומשנה מפורשת היא במסכת כתובות; "רבי אלעזר אומר אפילו הכניסה לו מאה שפחות כופה לעשות בצמר שהבטלה מביאה לידי עבירה".

☒ ובכן הבה ונתחיל במספר רעיונות לתעסוקת הילדים; רעיון ראשון: לקחת עיתון ילדים ישן, או לא בשימוש, או כל גזיר עיתון אחר, לגזור במספרים כל כמה שורות. לא שורות שלמות. כי אם חצאי שורות. למשל כל 2.5 שורות או כל 3.5 שורות. לערבב היטיב בתוך קופסא, והנה יש לנו פאזל אישי, בניחוח פרימיטיבי. כעת, לוקחים דף לבן ריק (בתקווה שלא נגמר בסופר) ודבק סטיק, ומדביקים לפי הסדר. ניתן לעשות תורנות; סיבוב ראשון יוסי גוזר ונתי מדביק. (ודודי מפקח ומאשר) סיבוב שני נתי גוזר ויוסי מדביק. פעולות אלו – אגב – חשובות מאוד מבחינה דידקטית, זה יעיל מאוד למוטוריקה העדינה, לתחביר נכון, ולהבנת הנקרא.

☒ רעיון שני: לשלוח מכתבים, עם סיפורי חוויות, בדיחות טריות מהקורונה, (הבדיחות לא על חשבון הזהירות בהוראות חלילה, כי אם לשפר את מצב הרוח). לבני דודים, קרובי משפחה, סבים וסבתות. (שבאלו הכי נמנעים מלבקר אותם בתדירות גבוהה בתקופה רגישה זו). חברים מהכיתה, וכדומה, ושולחים כל זאת בדואר 24. (בדואר הרגיל זה יגיע כאשר יסתיים הקורונה...) מועיל מאוד לפתח את כושר ההבעה בכתב, ואת חיזוק הקשרים המשפחתיים.

☒ רעיון שלישי: לקחת אלבום תמונות, למיין, לקחת את התמונות הכפולות, המיותרות, הלא רלוונטיות ולשלוח בדואר 24, לבני דודים, לסבים לסבתות, לקרובי משפחה ומכרים.

רוגע וחופשה בצל הקורונה



- ☒ רעיון רביעי: כל ילד לוקח דף חלק ורושם עליו 10 רעיונות לפעילות בחופשת הקורונה, בעילום שם ושולח עם אחד האחים או בקופסא ייעודית להורים. במקביל, דף נוסף עם שם השולח 5 רעיונות לפעילות בחופשת הקורונה. (לפחות חצי מהרעיונות, הילד הממוצע במשפחה ממוצעת, לא מעיז לומר בשמו).
- ☒ רעיון חמישי: הילדים מהמשפחה, בית הכנסת, תלמוד תורה, בניין מגורים עושים תחרות ביניהם מי ירשם על דף את מספר הרעיונות והתכניות הרב ביותר. יודגש, זה כולל תכניות תיאורטיות, הזויות ומטורללות. (לא נורא, מפתח את כושר הדמיון). הילד שיכתוב הכי הרבה רעיונות, זכה בתחרות. (יצא לכם מדי הרבה רעיונות, לא נורא, תשלחו קצת לאיטליה....)
- ☒ רעיון שישי: כל ילד לוקח דף חלק ורושם 10 מעלות על עצמו. 10 מעלות על כל אח ואחות. 10 מעלות על חבר טוב. ו-10 מעלות על בן דוד.
- ☒ רעיון שביעי: בגיל הבוגר, או לחילופין ילד עם עודף מרץ, והורים עם עודף עצבי ברזל (יש דבר כזה ?!) לתת לילד לצבוע חדר מסוים, או קיר מסוים, רצוי במחסן, מקום שאפשר "להתאמן" עליו. וכן על זה הדרך.
- ☒ רעיון שמיני: הילד הגדול ילמד עם הילד הקטן, וכך ירוויח הן מבחינת חסד, והן מבחינה דידקטית – להסביר למישהו קטן ממנו. וכפי הנאמר: "חסר בהסברה חסר בהבנה". אח"כ יעשה לו מבחנים, קלילים, אמריקאים, וכדומה, וכך ילמד לא רק "לענות" על שאלות. אלא גם "להכין" מבחנים – דבר מבורך ופורה מבחינה לימודית ודידקטית. וכן יהיה לו סמכות מצד ההורים, לתת לילד הקטן ממנו פרסים קטנים על הצלחותיו, שקידתו והתמדתו.
- ☒ רעיון תשיעי: במקום לריב וליצור מתחים וכעס. אפשר ליזום ריקודים. נכון, זה מצחיק! אבל כל המצב שלנו היום הוא לא שגרתי. אז יהיה עוד דבר אחד לא שגרתי! ביג דיל. רק באיטליה מותר לרקוד? גם בישראל מותר. מצב רוח מרומם, אופטימיות, שמחה וריקודים, מחזקים, מחקרית, את מערכת החיסון. ויש לנו לשמחתנו מספיק זמן עד ספירת העומר שמותר לנו לרקוד ולזמר. בוודאי שזה עדיף ממריבות. **סיכומו של דבר: הכלל הראשון בחינוך; זה "ליזום" לא "להיגרר". לכן אנחנו מנסים להקדים רפואה למכה ולנהל סדר יום בשגרה הבלתי צפויה שנפתה עלינו.**
- ☒ רעיון עשירי: הליכה 30 דקות באוויר הצח, בטבע, בחורשה, ובמקומות פתוחים. זה משחרר. מחזיר אותנו למעט שפיות. הליכה משחררת מחשבות שליליות, משפיעה על חילוף החומרים, ומשפיעה על מצב רוח מרומם. (מיותר לגמרי לציין, שאנו מדברים בהקשר של הורים וילדים, ולא בהקשר של אוכלוסיית הקשישים). יעזור השם יתברך ונעבור תקופה זו יחד באופטימיות ובצורה הטובה ביותר. ללא נזקים פיזיים ורוחניים ונפשיים. אמן. כן יהי רצון.