

# משפחה בהפרעה

40% מההורים הצעירים בישראל מעידים שהם לא מבלים מספיק עם הילדים, ושבין העבודה למשפחה – האחרונה היא זאת שנפגעת. אלא שהקורונה, עם הסגרים והבידודים, שינתה את המציאות. האם זה עשה טוב להורים ולילדיהם?

נטע אחיטוב איוור: דניאלה שוחמן



הסטודנטיות בקורס ללימודי היסטוריה ות רבות בדאלאס, ארה"ב, התקשו להישאר שלוות, כשראו את המצגת שהכינה אוריין צ'פלין, הסטודנטית מישאל. צ'פלין, שגדלה בקיי בוך שריד בצפון הארץ, סיפרה שם על הלינה המשווית תפת בבית הילדים, ועל כך שכמו כל ילדי הקיבוץ גם היא בילתה עם הוריה רק ארבע שעות ביממה – בין 16:00 ל-20:00.

אחת מסטודנטיות ציינה שזה מזכיר לה את עלילות "סיפור של שפחה"; אחרת תהתה אם ראש ממשלת ישראל באותה תקופה ידע על הדבר הזה; והמרוצה שאלה אם מדובר באימהות קרייריסטיות. לאחר שהפליאה של הסטודנטיות שככה, ביקשה אחת מהן, אישה ממוצא מקסיקאי, את רשות הדיבור. כשרמעות בעיניה היא סיפרה: "אני כל כך לבד כאן, בעלי עובד מהבוקר עד הלילה ואני מגדלת שלושה ילדים קטנים ללא שפה או משפחה. כשסיפרת על הקיבוץ והלינה המשותפת, חשבתי לעצמי כמה הייתי רוצה לחלוק את האימהות שלי עם נשים נוספות". שתקתה השתררה בכיתה, וכל אחת התכנסה אל תוך המחשבות הפרטיות שלה.

הלינה המשותפת אמנם חלפה מהעולם, והיום גם בקיבוץ חלוקת הדיור היא לפי משפחות גרעיניות, אבל מתברר כי יחסית להורים במדינות מפותחות אחרות, הורים ישראלים מבלים מעט זמן עם ילדיהם. מצד אחד, הישראלים מדורגים במקום השביעי במספר שעות הע" בודה שלהם בשבוע, ובמקום הרביעי מהסוף במדר איזון עבודה ופנאי של ה-OECD. מצד שני, אנחנו מובילים על שאר המדינות המפותחות במספר הילדים שנוגדים בכל משפחה. השילוב של הרבה עבודה והרבה ילדים פוגע מן הסתם בזמן האיכות של ההורים.

המדדים האלה לא מבשרים טובות, מכיוון שמדי קרים אחרים מצאו כי טיב האינטראקציות של הורים וילדיהם במהלך הזמן המשותף שלהם יחד הוא משי מעות. משחק, קריאה ועזרה בשיעורי בית, לדוגמה, נקשרים באופן חיובי להתנהגות טובה של ילדים, לציונים גבוהים יותר בבית הספר ולמיומנויות קוגי

ניטיביות מפותחות יותר. מחקרים אחרים הראו שזמן איכות עם שני ההורים מנבא ציוני מתמטיקה גבוהים יותר ופחות בעיות התנהגות בגיל ההתבגרות. ואולם הישראלים אינם יוצאי דופן. בסקר שפיר- סמו חוקרים מאוניברסיטת אוקספורד ב-2019 עולה כי משך הזמן שמשפחות בריטיות שהו יחד באותו הבית בלי לעסוק בפעילות משותפת, גדל ב-43% בין 2000 ל-2015. מחקר אמריקאי מצא שבמהלך ארוחה משפחתית משותפת, שנמשכת 20 דקות בממוצע, ילדים בודקים את הסלולרי שלהם במשך דקה וחצי צי בממוצע ואילו ההורים מסתכלים בו במשך שלוש דקות בממוצע. כמה עמוקה יכולה להיות שיחה משפחתית בארוחה מקוטעת ומוסחת שכזאת?

כמוכן שהורים לא זקוקים לסקרים ומדדים כדי לדעת שזמן איכות עם הילדים הוא משאב יקר וקשה להשגה. אחד הגורמים הבולטים שממלאים הורים ברי גשות אשמה הוא הידיעה – או התחושה – שהם מבלים מעט מדי עם ילדיהם. בסקר שערכה הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (הלמ"ס) ב-2019 בקרב הורים, התברר

ש-30% מהנשאלים מרגישים שאינם מקדישים מספיק זמן לילדים ו-30% מרגישים שאינם מקדישים מספיק זמן לבן או לבת הזוג. 34% מההורים העובדים חשו שהם מתקשים לתפקד במשפחה בשל מחויבות לעבודה, ו-23% ציינו לעומת זאת כי הם מתקשים לתפקד בעבודה בשל מחויבות למשפחה. כלומר, שיעור גבוה יותר מדווחים על כך שהעבודה פוגעת במשפחה ולא להפך. החלוקה המגדרית בנושא האשמה עשויה להפתיע, מאחר שרגשות אשמה הוריים בדרך כלל מתקשרים לאימהות. מתברר שדווקא פחות נשים (23%) מגברים (35%) חשו שאינם מקדישות מספיק זמן לילדים. מגמה דומה, אם כי בפער קטן יותר, נרשמה גם ברגשות האשמה מה לזמן המוקדש לבן הזוג. 28% מהנשים דיווחו כי הן מרגישות שאינן מקדישות מספיק זמן לבן הזוג, לעומת 33% מהגברים.

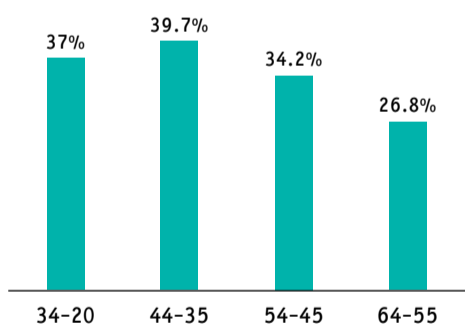
נראה כי הורים צעירים, בני 35-44, הם אלו שמתקשים במיוחד לאזן בין העבודה למשפחה – 40% אמרו שהם מתקשים לתפקד במשפחה בגלל מחויבות לעבודה. בנוסף, יותר ממחצית מההורים שעובדים יותר מ-50 שעות בשבוע דיווחו על כך שהם לא מקדישים מספיק זמן לילדיהם. עור שלוש מגמות שנחשפות בנתוני הלמ"ס מלמד דות שחילונים חשים יותר רגשות אשמה מחרדים על היעדר זמן עם הילדים, בעלי השכלה אקדמית יותר מחסרי השכלה אקדמית, ושרגשות האשמה חזקים יותר ככל שההכנסה עולה. 35% ממי שמרוויחים יותר מ-4,000 שקל חשו שאינם מקדישים זמן מספיק לילדיהם. זה גם הגיוני שיותר ממחצית האנשים שעובדים יותר מ-50 שעות בשבוע העידו שאין להם מספיק זמן לילדיהם, ושהעבודה פוגעת בתפקוד שלהם בבית.

## אין צורך להשתגע עם בילויים מושקעים

כל זה השתנה מן הקצה אל הקצה ב-18 החודשים האחרונים, שהיו משופעים בסגרים ברמה הלאומית ובבידודים תכופים ברמה המשפחתית, ואילצו גם

## סיר לחץ

מועסקים שדיווחו על קשיים לתפקד במשפחה בגלל מחויבות לעבודה, לפי גיל



מקור: הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2019

הורים עם עבודות תובעניות ובלות עם ילדיהם ימים שלמים בתוך הבית. "הייתי מגיע הביתה ככל יום באי זור 19:00-20:00. אשתי עובדת במערכת החינוך, אז היא פנויה אחר הצהריים באופן קבוע. לפעמים הילדים היו כבר אחרי הצהרות, ורק הקראתי סיפור לפני השינה, ולפעמים גם נתתי יד בכל עניין המקלחות וארוחת הערב", מספר דותן (שם בדוי), 38, אב לילדה בת 10 ותאומים בנים בני 6, על השגרה שלו לפני המגפה, שבוודאי תזכיר לרבים את הסיפורים האישיים שלהם. דותן מוסיף: "נהניתי מהזמן המועט עם הילדים, ולא אכחיש שגם היה לי נוח שהוא קצר. הרי גשתי שאני מקיים את המשפחה שלי בצורה טובה. ואז הגיעה הקורונה והתבקשנו לעבוד מהבית. לקח לי זמן להבין שעלי לשנות את סדר היום ולעבוד במקטעים, במקום במקשה אחת. זה נראה פתאום לא הגיוני שאני סגור בחדר העבודה עד 19:00, כשהילדים מתרוצצים בשאר הבית. אז התחלתי לעבוד יותר כלילות ולבלות עם הילדים יותר במהלך היום, במיוחד כשאשתי היתה צריכה לעבוד בעצמה והיה צריך מבוגר אחראי בסביבה.



עולם, אבל בניגוד לאופנה הנוכחית בקרב הורים רבים, לטענתה לא בהכרח צריך להשתגע עם בילויים מושקעים. אחד הרכיבים בדרך להפיכתנו להורים טובים, היא מציינת, הוא נוכחות רגשית ונינוחה במחיצתם. כוכבי מציעה לבלות עם הילדים גם תוך כדי מטלות אחרות, כמו קניות בסופר או טיפול בכביסה, העיקר שהילדים יזכו בזמן הזה להקשבה, הנאה והתפעלות מהם.

### מחיר ההשקעה: עייפות ושחיקה הורית וזוגית

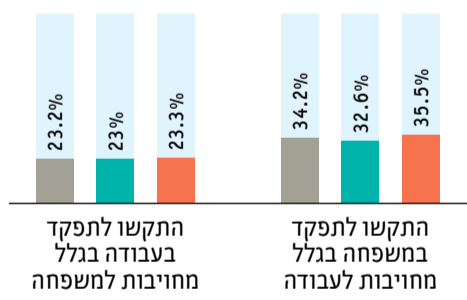
אם זה מה שנדרש כדי לגדל ילדים מאושרים, אז אפשר לומר ש-18 החודשים האחרונים – שבהם משפחות גרר עיינות התבשלו בתנור הביתי – עשו טוב לדור הצעיר. דותן סבור שהתקופה האחרונה אמנם שינתה לטובה את הדינמיקה המשפחתית הפרטית שלהם, אבל שהמחיר שהוא וזוגתו משלמים על כך הוא של עייפות ושחיקה הורית וזוגית. "אפילו הזמן שיש לנו להקדיש לספורט הצטמצם משמעותית", הוא מצייין. "מצד אחד, הילדים יותר מעורבים בנעשה בבית – עורכים את השולחן, מנקים ביחד בכל שיש ואפילו יורדים לכד למכולת, מה שהיה מחוץ לתחום לפני הקורונה". לעומתו, רקלה טוענת שהתקופה האינטנסיבית הזאת לא הביאה עמה שום דבר טוב. "אני מרגישה אמא פחות טובה ממה שהייתי אז, כי יש לי הרבה פחות סבלנות אל הילדות", היא אומרת. "עכשיו הן סוף סוף חזרו למסגרות ואז הגיעו החגים, ובמקום לשמוח לקראת החגים אני מרגישה שאין לי אוויר, שאין לי זמן לעצמי, שאנחנו כבר ממש על אדי הדלק האחרונים של היכולות ההוריות שלנו. מעולם לא שיוועתי ככה שיגיע 1 באוקטובר. גם לבנות כבר נמאס מאתנו. הן רדי צות להיפגש עם חברות ולדעתי זקוקות לשגרה מחוץ לבית, גם אם הן לא יודעות לנסח את זה בדיוק כך. לא הייתי מגדירה את השנה וחצי האלה כטובות לאף אחת מבנות הבית".

המשך בעמוד הבא

### העבודה באה על חשבון המשפחה

שיעור האנשים שהשיבו שהם מתקשים לתפקד במשפחה בגלל מחויבות לעבודה ולהפך

■ גברים ■ נשים ■ סך הכל

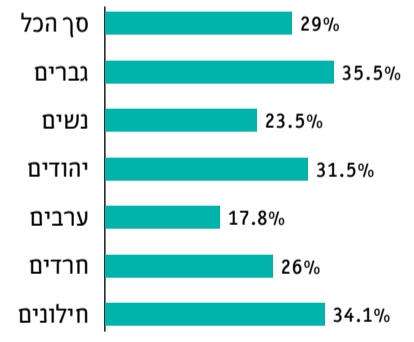


מקור: הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2019

אחת. "אנחנו לא ראינו את ההורים שלנו באופן אמיתי", היא אומרת. "כשהם היו איתנו הם לא עסקו במטלות כביסה, ניקיון, חשבונות בנק, בישולים. כשהיו שולי חים אותנו מבית הילדים ב-16:00 לבית ההורים, הייתי פוגשת שם את אמא שלי אחרי מקלחת וכוס קפה. לא ראינו את ההורים שלנו רבים, משלימים, חולים, או אפילו ברגעים האלה לפני שהם מצחצחים שיניים ומחליטים מה ללבוש". מלי אלקובי, המייצעת לארגונים בתחום של איוון בין עבודה לחיים פרטיים, מסכימה עמה לגבי החי שבות שבכרוניקה ביתית רציפה. לדבריה, "הנוכחות ההורית בבית היא קריטית עבור ילדים, גם אם הם לא מבלים איתם את הזמן הזה אחד על אחד. עצם הערי ברה שיש הורה בבית בונה ביטחון, מעניקה נינוחות ומהווה מקור לחיפוי בעבור הילדים". דברים ברוח דומה מופיעים בספר להדרכת ההורים "הורים טובים" מאת הפסיכולוגית ההינכוחית ד"ר הילי כוכבי שראה אור באחרונה בהוצאת כנרת זמורה דביר. כוכבי כותבת שם שהנוכחות הפיזית של הורים לצד ילדיהם חשובה לביטחון האמון של ילדים בהוריהם ובי

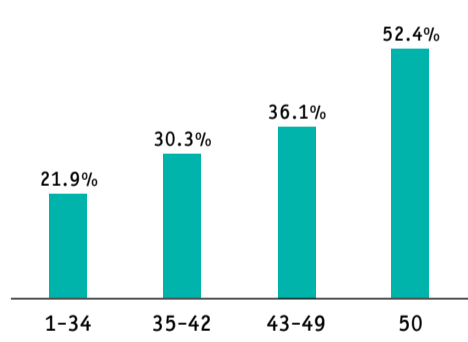
### אין זמן לטף

שיעור האנשים שהשיבו שאינם מקדישים מספיק זמן לילדים



\*לפי הנדסה סובייקטיבית

שיעור האנשים שהשיבו שאינם מקדישים מספיק זמן לילדים לפי היקף שבוע העבודה שלהם\*



מקור: הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2019

נים – הורים רבים היו מוכנים לחתום על שגרת חיים של הקיבוצים בעבר: ארבע שעות עם הילדים, נטולות כביסה לקפל, ארוחות לבשל וכלים לשטוף. אבל היא עונה שגם אם זה קשה, אלה זמנים חשובים לבניית הקשר בין הורים לילדים, בעיקר השעות האלה של בין לבין: שעות הלילה, שעות ההתארגנות בבוקר, השעות שאנחנו לא בהכרח מחשיבים כזמן איכות עם הילדים. צ'פלין מרגישה: "נכון שארבע שעות ללא מטלות אחרות עם הילדים בכל יום זו ברכה, אבל מבחינתי העובדה שההורים בקיבוצים לא היו לצד ילדיהם בשעות הלילה היא בלתי נתפשת. אחרי שנהפכת בעצמי לאמא לא הצלחתי להבין איך ההורים שלי הסכימו לא לישון עם הילדים שלהם. הלילה הוא החלק הכי אינטימי במכלול הטיפול בילדים – מקריאים ספר, קמים אל הילדים אם חלמו חלום לא טוב או אם הם מרגישים רע, בבוקר מריחים אותם כמו לחמנייה טרייה ומתכרבלים איתם במיטה. ההורים שלנו החמיצו את כל הדבר הזה". לדברי צ'פלין, גם הילדים החמיצו דבר מה בסיסי בחיי משפחה: אינטימיות של בית, כל אותן אינטראקציות בנאליות שמתרחשות כשכולם חולקים קורת גג

"כיום, בימים שאני לא במשרד, אני הולך לאסוף את כולם מהמסגרות. יש לזה מחיר של עייפות ולחץ גבוה יותר בעבודה, אבל אני גם רואה את היתרון. נות. אני מרגיש יותר קרוב לילדים ויותר מעורב רגשית וזה שינה את הדינמיקה המשפחתית לקצת יותר שוויונית. אני מקווה שזה מסר שהילדים יקחו איתם הלאה". רקלה (שם בדוי) מגדלת עם בת הזוג שלה, מעצי בת גרפית, את שתי בנותיהן, בנות 6 ו-4. לפני המגפה היא עבדה במשרד יחסי ציבור ונהגה לאסוף את הבנות מהגנים פעמיים בשבוע, וזוגתה אספה גם פעמיים בשבוע ויום אחד בשבוע הן נאספו על ידי הסבתא והסבא. "הסידור הזה היה מושלם מבחינתנו – כל אחת קיבלה יומיים לעבור עד מאוחר ויומיים לבלות עם הילדים, וגם הסבתא והסבא נהנו מזה. ואז הגיעה המגפה. בסגר הראשון, פרט לגעגועים לסבתא וסבא, איכשהו נהנינו מהאווירה המיוחדת, אבל היום אנחנו מותשות לגמרי, כמהות לקצת זמן ללא הילדות", היא אומרת. בשיחה עם צ'פלין אני מציינת שכיום – אחרי השנה וחצי האינטנסיביות והקשות האלה עם ילדים קט"



צילום: תומר אפלבוים

**שני שביט: "בישראל המציאות מקשה על ההורים וההתייחסות התרבותית לילדים היא כאל מטלה. ארוחת הערב יכולה להיות כיפית, כמו גם קיפול כביסה והשכבה. אפשר להקנות הנאה לכל דבר ותוך כדי לשוחח, לצחוק ולהבין שזה זמן איכות עם הילדים. ברגע שהילדים ייהנו מזה, מידת שיתוף הפעולה שלהם איתנו תגדל"**

נתונים על זמן הבילוי של הורים וילדים, לפי ני או אחרי המגפה, כלל לא מדברים אל שי אור, מחבר ספרי הדרכת ההורים "הורות כמעשה נסים" ו"ללא גבולות". להפך, עצם העיסוק בהם מרי גיו את מדריך ההורים הוותיק ומנחה המטפלים. "קיימת התשוקה התרבותית הזאת לכמת הכל במספרים", הוא טוען, "אבל ברגע שמכניסים מספרים לתחום של מערכות יחסים, מתחילים לזייף. כל אמא ואבא יודעים שמה שחשוב זה לא מספר הדקות שהם מבליים עם הילדים, אלא מה שקורה בדקות האלה. הדיבור על מערכות יחסים בצורה קטגורית ומספרית חוטא לכולם.

"נניח שאישה אחת עוזבה את הקריירה שלה ברגע שנהפכה לאם, כדי להתפנות לילדים. נכון שיש לה יותר זמן עם הילדים מאשר אישה עובדת, אבל יכול להיות שרובו מוקדש למטלות הבית שלא קשורות להורות, או על יכוחים עם הילדים, או להפך – שהיא בנוכחות יתר בחיי הילדים וחוררת לפרטיותם. לעומתה, אמא אחרת יוצאת מה עבודה רק ב-18:00-19:00 ורוב היום לא פוגשת את הילדים שלה. אבל כשהיא מגיעה הביתה הילדים דים מרגישים שהם יכולים ליפול לזרועותיה, לדיבר איתה ולהישען עליה רגשית. בזמן הקצוב שיש לה איתם היא מביאה את כולה. איזו אמא היית מעדיפה? ואיזו אמא המספרים היו מעדיפים?"

אולי גם בסוגיה הזאת, בדומה למרבית הדילמות ההוריות שהחיים מציבים בפנינו, התשובה הטובה והמדויקת ביותר ניתנת בסופו של דבר על ידי הילדים עצמם. בסקר נרחב שנעשה בקרב כ-1,000 ילדים אמריקאים על המשפחה שלהם והציפיות שלהם ממנה, מרבית הילדים ענו בשלילה על השאלה אם היו רוצים לבלות יותר זמן עם הוריהם. לעומת זאת, מהתשובות עלה בכירור רצון גורף שההורים שלהם יהיו פחות לחוצים בזמן שהם בחברתם. ●

שמעבירה להורים ישראלים סדנאות והרצאות על רוח החינוך והמשפחה הדנית, מספרת על כך: "בדנמרק המיקוד התרבותי הוא במשפחה ומחקרים מראים שזה מפחית את רמות הסטרס של הילדים וההורים, משפיע לטובה על חיי המשפחה, מוביל לכך שהילדים משתפים יותר פעולה עם ההורים ופחות מתנגדים לסמכות שלהם. בישראל, לעומת דנמרק, המציאות מקשה על ההורים מכיוון שהיא גורמת להם להיות טרודים בהמון אתגרים אחרים, וגם משום שההתייחסות התרבותית בישראל לילדים היא כאל מטלה".

שביט אומרת כי אחת ההצעות המרכזיות שלה להורים ישראלים היא להתייחס אל המטלות הקשורות בילדים – הכנת ארוחת ערב, אמבטיות, צחצוח שיניים וכדומה – כאל זמן איכות. לדבריה, "ארוחת הערב יכולה להיות כיפית, כמו גם קיפול כביסה והשכבה. אפשר להקנות הנאה לכל דבר ותוך כדי לשוחח, לצחוק ולהבין שזה זמן איכות עם הילדים. ברגע שהילדים ייהנו מזה, מידת שיתוף הפעולה שלהם איתנו תגדל".

כמו כן שביט מציעה להורים לקיים רגעים מוגדרים, גם אם קצרים, של נוכחות מלאה: "כמה דקות בלי טלפונים והסחות דעת, שבמהלכן קוראים יחד סיפור, שמים מוזיקה ורוקדים או סתם יושבים ומתחבקים. מה שחשוב הוא שמגדירים את הרגעים האלה כרגעים מיוחדים. ברגע שאני מגדירה משהו כמיוחד, אני מעלה את ערכו כחוויה.

"אחד הדברים שילדים הכי זקוקים לו הוא תשורת לב, ואפשר בהחלט למלא להם את מכל תשומת הלב באופן איכותי ומשמעותי במעט מאוד זמן. יש הרבה רגעים כאלה במהלך היום ואנחנו לא תמיד שמים לב אליהם, או לוקחים אותם כמובנים מאליהם. אני ממליצה לחפש אותם, להיות מודעים אליהם, ולהסב את תשומת לבם של הילדים לכך שעכשיו נעים וכיף לנו יחד. זה עושה טוב לכולם".



צילום: גיל אליה

**אוריין צ'פלין: "אחרי שנהפכתי בעצמי לאמא לא הצלחתי להבין איך ההורים שלי הסכימו לא לישון עם הילדים שלהם. הלילה הוא החלק הכי אינטימי – מקריאים ספר, קמים אל הילדים אם חלמו חלום לא טוב או אם הם מרגישים רע, בבוקר מתכרבלים איתם במיטה. ההורים שלנו החמיצו את כל הדבר הזה"**

**מלי אלקובי: "החלק הטוב בהשלכות החברתיות של הקורונה הוא שהורים אכן מבלים עכשיו יותר זמן עם ילדיהם, ובכלל בבית. הדבר הפחות טוב הוא הטשטוש בין העבודה לחיים הפרטיים. הפתרון טמון בידיעה שיש לנו זכות להתנתק מהעבודה. מעסיקים צריכים לזכור שבני אדם עובדים טוב יותר כשטוב להם ולבני משפחתם"**



צילום: עופר קנין

הוא שהורים אכן מבלים עכשיו יותר זמן עם ילדיהם, ובכלל בבית. זה הוביל לכך שרבים עושים חשיבה מחודשת על תנאי העבודה שלהם ודורשים יותר גמישות, פחות שחיקה והמשך עבודה מהבית באופן חלקי או מלא. הרבר הפחות טוב הוא שמתייקים טשטוש בין העבודה לחיים הפרטיים. העבודה ממש נכנסה הביתה והשתלטה על כל שעות הערות שלנו. הפתרון לאתגר הזה נמצא גם אצל העובדים וגם אצל המעסיקים, וטמון בידיעה שיש לנו זכות להתנתק מהעבודה. מעסיקים צריכים לזכור שבני אדם עובדים טוב יותר כשטוב להם ולבני משפחתם".

אלקובי מציעה את "שיטת שדה התעופה", המפורסמת בספרה "גיבורי על והורמונים". "בשדה תעופה יש חוקים ברורים", היא מסבירה, "כולם צריכים להגיע בזמן ולהציג דרכונים בתוקף, וגם מאחרים כרוניים ואנשים לא מסודרים מגיעים בזמן לשדה התעופה עם דרכון בתוקף. כמו בשדה תעופה, גם בחיים עלינו להציב לעצמנו אילוצים, כדי לבצע מטלות שקשה לנו לעשות.

"אם אני אמא שקשה לה לאון בין עבודה למשפחה, אבל רוצה לבלות יותר זמן עם הילד שלי, אז שיטת שדה התעופה תהיה לקבוע יום בשבוע שבו אני מוציאה אותו מהגן. ככה לא תהיה לי ברירה, אלא לעשות את זה, כי אי אפשר להשאיר ילד בגן".

**כל המשפחה מבלה יחד אחר הצהריים**

להורים ישראלים איסוף מהגן בהחלט יכול להירשם כאילוץ כי במקומות עבודה רבים מקובל לעבוד עד הערב, אבל זה לא כך בכל מקום. בדנמרק, למשל, מקובל ששני ההורים אוספים את הילדים שלהם וכל המשפחה מבלה יחד את אחר הצהריים. שני שביט,

המשך מהעמוד הקודם

ליאן סלע, מנכ"לית מכון אדלר, העוסק בהדרכות להורים ואנשי חינוך, מספרת שבימים כתיקונם הורים רבים פונים אל המכון כדי שישפך להם כלים לקיום מערכת יחסים משמעותית עם ילדיהם חרף הזמן המועט שהם מבלים איתם. עצת הוזהב שלה להורים כאלה היא להתעניין בילדים מעבר לסימון וי על המטלות ההוריות של הכנת שיעורי בית, מקלחות וארוחות, אלא באמת לשאול אותם באופן כן ופתוח לשלומם, ולהפ" גין אמפתיה ואכפתיות כלפיהם. "שיחה כזאת אפשר לעשות גם בכמה דקות ביום, וזה עולם ומלואו בעבור הילדים וההורים", היא מסבירה.

את התקופה הנוכחית, של סגרים וכידור, היא מכנה "אובדן איזון ברמת הנוכחות ההורית בחיי הילדים". היא מציינת שההשלכות של הבילוי ההרוק יחד הוא פועל יוצא של היחסים ששררו בבית לפני כן: "אם התקשורת בבית היתה טובה, אז יכול להיות שעכשיו היא השתפרה. נניח שאת ואני נהנות להיות יחד ופעם היה לנו קצת זמן ועכשיו הרבה זמן, ברור שתוספת הזמן תעשה לנו טוב ונדע איך להעמיק את הקשר ולהסתדר כש קשה, כי מראש יש לנו תקשורת טובה. אבל אם אנחנו חסרי אונים אל מול קונפליקטים, אז עכשיו מספר הקור נפליקטים יגדל, ונמשיך להיות חסרי אונים כלפיהם בעוצמות גבוהות יותר.

"בסופו של דבר, זה לא משנה כמה זמן הורים מבלים עם ילדיהם, אלא מה טיב מערכת היחסים שלהם איתם. מחקרים מלמדים שהורים הם הדימויות הכי משפיעות ומשמעותיות בחיי ילדים, גם אם הם לא נמצאים איתם באותו הבית או לא רואים אותם במשך זמן רב".

לדברי אלקובי, "ההשלכות החברתיות של הקורונה הובילו לדבר אחד טוב ורבר אחד פחות טוב בסוגיה של איזון עבודה ומשפחה. החלק הטוב

**שי אור: "יש את התשוקה התרבותית לכמת הכל במספרים, אבל ברגע שמכניסים מספרים לתחום של מערכות יחסים, מתחילים לזייף. כל אמא ואבא יודעים שמה שחשוב זה לא מספר הדקות שהם מבלים עם הילדים, אלא מה שקורה בדקות האלה. הדיבור על מערכות יחסים בצורה קטגורית ומספרית חוטא לכולם"**



צילום: תומר אפלבוים