



## הורים יקרים,

בתקופה מאתגרת זו,

בה נגיף הקורונה מסרב לעזוב,

הכנו עבורכם כמה הצעות להתמודדות

עם ילדים צעירים במקרה של כניסה לבידוד,

המתנה לבדיקת קורונה ו/או הידבקות:

**א**ופטימיות- חשוב לחזק מסרים של תקווה, בטחון ואמונה ביכולת להתגבר יחד על הקשיים כמשפחה.

**ב**ירור- מה הילד/ה יודע, לאיזה מידע נחשף- תוך הקשבה מלאה, על מנת לדעת כיצד להתייחס בהתאם ולהתמודד עם שמועות או מידע שגוי.

**ג**ילוי אחריות אישית בשמירה על ההנחיות, אתם/ המודל של הילדים/ות!

**ד**יוק- יש לתת לילדים/ות מידע אמין וברור לקראת הצפוי- מהי הבדיקה, כיצד ואיפה נעשית, כמה זה כואב (=מציק ולא נעים, אך קצר ועובר) מה נעשה במהלך השהייה בבית ועד מתי.

**ה**כנה- מסייעת לילדים/ות להתמודד עם שינויים בשגרה ועם חוסר וודאות. רצוי להמחיש ככל שניתן, בעזרת טבלה או לוח שנה כמה זמן תשהו בבית, מאחר וילדים/ות אין תחושת זמן בשלה.

**ו**ירוס הקורונה- חזרה על מידע ברור ואמין אך פשוט לגבי הנגיף. ילדים/ות זקוקים/ות פעמים רבות לחזרות על מנת לעבד ולהפנים מידע ותכנים, בייחוד כאלה המעוררים רגשות מורכבים.

**ז**כרו שהמצב אינו קבוע ויחלוף, אך מה שיישאר זו החוויה של אופן ההתמודדות עם המשבר כמשפחה.

**ח**ברים- בידוד אינו בדידות! חשוב לשמור על קשרים חברתיים באמצעים שונים. תמיכה חברתית היא קריטית בהתמודדות עם מצבי משבר.

**ט**לוויזיה ומסכים- רצוי באופן מידתי, תוך שימת לב לאיכות התכנים הנצפים, ולא רק לכמות.

**י**לדים/ות זקוקים/ות להרגעה ולביטחון שלא יקרה שום דבר מסוכן להם או לקרובים/ות אליהם/. לכן חשוב להבחין בין "מסוכן" (הוירוס, בייחוד לקבוצות סיכון, כמו סבא וסבתא) לבין "לא נעים" (הבדיקה, הבידוד)...

**כ**ניסה לבידוד תהיה מובנת וקלה יותר להתמודדות עבור ילדים/ות לאחר הסבר על הסיבה לכך.

**ל**גיטימציה למגוון רגשות שיכולים להתעורר במצב זה- פחד, דאגה, אשמה, עצב ואף שמחה, רוגע והקלה. שיתוף ברגשות שלכם/ן יכול גם לספק הרגעה ולחזק את תחושת האמון והביטחון.

**מ**עגלי תמיכה- חשובו קודם כל לעצמכם/ן מהם מעגלי התמיכה שלכם/ן, איזו עזרה תצטרכו וממי. התארגנות כזאת לא רק מסייעת בניהול השוטף של צ הבית והמשפחה אלא גם מהווה חלק מהתמודדות הרגשית שלכם/ן.

**נ**סו למצוא לעצמכם/ן קצת זמן למחשבות, לעיבוד רגשות וגם "סתם" לנשום. אתם/ן עמוד התווך של הילדים/ות, וחשוב שתהיו פנויים להכיל אותם/ן.

**ס**ינון מסרים ותכנים- בייחוד כאלה הנוגעים להאשמה על ההדבקה. רצוי לשים לב שלא לדבר "מעל לראש" של הילדים/ות.

**ע**ידוד- מתן אפשרות להביע רגשות ותחושות שונות, כולל פחד, דאגה, עצב או כעס ולדבר על כך, מבלי לנסות להרגיע. הקשבה כזו תעביר מסר של הבנה וקירבה, החשובות לבניית חוסן רגשי.

**פ**נייה לייעוץ- כאשר אתם חשים/ות כי אתם/ן ו/או הילדים/ות מתקשים/ות להתמודד, רצוי להתייעץ עם יועצת ביה"ס, הגננת או לפנות לשירות הפסיכולוגי בטל' 04-8356530/1/2.

**צ**יפיה להמשך- עודדו את הילדים/ות לחשוב על "היום שאחרי-" מה תעשו אחרי הבידוד, מה רוצים/ות שיקרה בהמשך חופשת הקיץ וכו'. תחושת של שמירה על רציפות בחיים מסייעת לבניית חוסן.

**ק**טן עלינו- הזכירו וחזקו את הכוחות הקיימים בכם/ן ובילדים/ות ואת המסר שאפשר לעבור את התקופה הזו בצורה מיטבית. אפשר גם להזכיר מה עזר בתקופות קשות אחרות, כמו בהסגר הקורונה לאחרונה.

**ר**גשות חיוביים- במקביל ללגיטימציה למגוון רגשות, רצוי לחזק את הרגשות החיוביים כלפי המצב, כלפי עצמנו וכלפי הילדים/ות.

**ש**מירה על סדר יום קבוע ככל שניתן בתוך הבית ככל שניתן. סדר היום הוא ה"שעון" של ילדים/ות.

**ת**גובות נורמליות למצב לא-נורמלי- זכרו שילדים/ות עשויים/ות להגיב באופנים שונים לנסיבות. קושי הנחווה עכשיו לא בהכרח ימשיך עם היציאה מהבידוד ו/או חלוף הסימפטומים. אם בכל זאת אתם/ן מודאגים/ות- חיזרו לאות פ'...

**שתהיה תקופה קלה ובריאה!**

שלכם/ן, צוות השירות הפסיכולוגי-חינוכי חיפה