

## לאור החששות שמעוררת מגפת הקורונה, הרי עצות להורים:

הורים יקרים,

אנו עדים להתפשטות מגפת הקורונה ברחבי העולם ובשלב זה לא ברור מה תהיה ההשפעה על ישראל. נכון לעכשיו נמשכת שגרת החיים ברוב המקומות במדינה, אולם עלינו להיערך לשינוי במצב זה.. הפרסומים על נגיף הקורונה באמצעי התקשורת יוצרים איום מהלא נודע, מסכנה לא מוכרת. זהו חשש מסוג חדש, לא אחד מהדברים שאנחנו כבר רגילים להתמודד אתם ולכן הוא עלול להלחץ אותנו ולהשפיע על המצב הרגשי שלנו ושל ילדינו.

אנחנו רוצים להגביר את היכולת להתמודד עם הלחץ הזה וכך לשפר את החוסן שלנו. שני הגורמים העיקריים ללחץ הם חוסר וודאות והרגשת חוסר אונים. כדי להפחית חוסר וודאות, צריך לתת מידע רלוונטי ומותאם לשלב ההתפתחותי של כל ילד.

כדי להתמודד עם הרגשת חוסר אונים, צריך לשפר את הרגשת המסוגלות העצמית. אתם יכולים לעשות זאת בשני האמצעים הבאים:

1. שמירה על שגרת החיים

2. עידוד לפעילות

אתם, ההורים, מהווים את המקור החשוב ביותר להתמודדות ילדכם בעתות משבר. בשל כך, חשוב שתהיו קשובים לסימני מצוקה של הילד ותעניקו לו תמיכה ובטחון.

## בראש ובראשונה יש להישמע להנחיות המעודכנות של משרד הבריאות. ניתן למצוא אותן בקישור:

[https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/?gclid=Cj0KCQiA1-3yBRcMARIsAN7B4H1H\\_GjTv0pzE7TXVmuHLHQ9iTMq8E1j\\_cG5WzK41sCyKpLe2B3cQ8kaAnzOEALw\\_wcB#lecturersCollapse-34482-3](https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/?gclid=Cj0KCQiA1-3yBRcMARIsAN7B4H1H_GjTv0pzE7TXVmuHLHQ9iTMq8E1j_cG5WzK41sCyKpLe2B3cQ8kaAnzOEALw_wcB#lecturersCollapse-34482-3)

## להלן מספר עצות מעשיות אשר יעזרו לכם ולילדכם להתמודד:

- ✓ **אמצו שני כללים מחייבים שנכונים לכל הילדים בכל הגילאים:**
  - (1) **לא מסתירים:** צריך ליצור בבית אווירה של שיתוף, אין סודות, מותר לדבר על הכל ולשאול כל שאלה. לעומת זאת אם ההורים מסתודדים ביניהם, הילדים מבינים שקורה משהו מסוכן שמסתירים מהם.
  - (2) **לא מציפים:** אם ההורה מרגיש מוצף דאגה או לחץ, הוא קודם כל מטפל בעצמו. מותר לדבר על דברים שמדאיגים אותנו אבל רק כשאנחנו עושים את זה לא מתוך הצפה אלא מתוך יכולת לדבר באותו זמן על איך אנחנו מתמודדים עם הדאגה.
- ✓ **נסו לשמור על שגרה - השגרה מקנה לילדים בטחון.** הקפידו לשמור על הרגלים קבועים, זמני ארוחות ושינה. ייצרו הזדמנויות שבהן הילדים יוכלו לשתף אתכם במחשבותיהם ובשאלותיהם. שחקו עם ילדכם, תמצאו דברים בהם תהנו ביחד גם אתם וגם הם.
- ✓ **הגבילו את החשיפה של הילדים למהדורות החדשות - הימנעו מחשיפת יתר של הילד לשידורים ולדיונים המתקיימים בהם.** הדבר חשוב במיוחד בגילאי גן ובי"ס יסודי.
- ✓ **התאימו את המידע לרמת הבנתו של הילד - ספרו להם רק את האמת, באופן פשוט ומרגיע, מבלי להרחיב בפרטים.** תנו לילד מידע והסבר על כך שיש נגיף

ושמו קורונה וכי מדינת ישראל נוקטת באמצעים כדי לשמור על כולנו בטוחים. עודף מידע עלול לבלבל ילדים ולגרום לפחד וחוסר בטחון. היו קשובים לשאלות ולתכנים שמעסיקים את הילדים ותווכו להם את המציאות על פי שאלותיהם. מומלץ לעזור לילד להבחין בין עובדות לשמועות, מה שיעזור בתחושה של שליטה על המצב. למדו אותם שלא כל מה ששומעים ברחוב או כותבים ברשתות הוא נכון, ושהדבר הכי טוב זה תמיד לשאול את ההורים.  
סרטון הסבר לילדים על נגיף הקורונה:

[https://il.brainpop.com/category\\_13/subcategory\\_148/subjects\\_7442/](https://il.brainpop.com/category_13/subcategory_148/subjects_7442/)

- ✓ **הגבירו את תחושת השליטה והמסוגלות של ילדכם** - למדו אותו כיצד יוכל לשמור על עצמו ועל סביבתו בכך שיקפיד על היגיינה כגון לכסות את הפה והאף בעת עיטוש או שיעול למטפחת חד פעמית או למרפק מכופף, רחיצת הידיים עם סבון לפני אכילה ולאחר השימוש בשירותים.
- הנה כמה דוגמאות לפעילויות שאפשר ליזום: לבקש מהילד ללמד את כללי ההיגיינה את אחיו הצעירים, להכין סרטון או לכתוב סיפור שמלמד ילדים את כללי ההיגיינה, להכין מודעה עם הכללים לבני המשפחה. כך הילד ירגיש משמעותי ושותף למאמץ למניעת הדבקות.
- ✓ **היו מודעים לתגובות שלכם לאירוע** - ילדים לומדים כיצד להגיב למצב על ידי צפייה במבוגרים בסביבתם. טפלו בעצמכם, תמצאו דרך להוריד את רמת הלחץ שלכם (כמו למשל תרגיל נשימה, שתוף עם בת/בן זוג וקבלת תמיכה). הילדים יזהו את רמת המתח שלכם ויגיבו בהתאם.

### במידה ומשפחתכם תידרש לשהות בבידוד:

- ✓ מומלץ להאזין למוסיקה, ולעסוק בפעילות גופנית. יש הרבה דברים שאפשר לעשות בתוך הבית כמו לרקוד, לקפוץ בחבל, לעשות קליעות לסל עם כדור רך, מסירות עם בלון מתנפח ועוד.
- ✓ מצאו תעסוקה מהנה עבור הילדים: משחקי קופסה, ציור, יצירה, קריאת ספרים וכו'.
- ✓ ניתן לתרגל עם הילדים תרגילי נשימה, ודמיון מודרך, אשר קיימים באינטרנט. תרגילים אלו יעזרו בוויסות הרגשי.
- ✓ למידה מרחוק - ניתן ורצוי להתחבר אל אתר "למידה מרחוק" של משרד החינוך.

### חשוב לייצר עבור הילדים סדר יום מובנה, קבוע ומלא פעילות

#### באלו מקרים מומלץ לפנות לעזרה מקצועית?

תגובות רגשיות עוצמתיות הן נורמליות בתגובה למצב של משבר או לחץ משמעותי. באופן כללי הן נוטות להתפוגג לאחר כמה שבועות. בשלב זה ילדים ומבוגרים שבים לפעילות שגרתית ותקינה. במידה והתגובות הרגשיות נמשכות מעבר לשבועיים או מחמירות, פוגעות באופן משמעותי ביכולת של הילד או ההורה לתפקד בביה"ס/בעבודה/ בבית, צריך לשקול פנייה לעזרה מקצועית.

לסיוע והתייעצות בהתמודדות נפשית על רקע הקורונה:

- מוקד ער"ן של הקואליציה הישראלית לטראומה ומשרד הבריאות 1201 שלוחה 6.
- קו פתוח של משרד החינוך לטובת סיוע במצבי לחץ ומצוקה: 1800-250-025
- קו חם למידע מטעם משרד הבריאות \*5400