

מינהל חינוך – אגף השרות הפסיכולוגי חינוכי

הורים חיפאים יקרים,

בימים אלה אתם כהורים נאלצים להתמודד עם מציאות חדשה הקשורה להתפשטות נגיף הקורונה בישראל.

החל מהיום המסגרות החינוכיות אינן פועלות ואתם ההורים עומדים בפני מציאות חדשה ובלתי מוכרת של יציאה מהשגרה והתמודדות עם נוכחות כלל הילדים בבית, חלקם בבידוד וחלקם בחופשה ארוכה, שמחד יתכן ומשמחת אתם ומאידך יתכן ומעוררת דאגה וחשש מהבאות. יש לזכור שהנחית הממשלה על הישארות בבתים היא פעולת מניעה שמטרתה לשמור על בריאות התושבים ואינה בהכרח מעידה על מחלה. לכם ההורים תפקיד חשוב בהשפעה על אופן ההתייחסות של הילד/ה למצב זה, בתמיכה ובליווי רגשי.

להלן מספר המלצות העשויות לסייע לכם בתקופה זו:

עצות להתנהלות בבית:

1. **בנו שגרה חדשה ושמרו עליה ככל שניתן** – ישנם חלקים רבים בחיינו שנשארו כפי שהיו והם מהווים עוגן ונקודות אחיזה. חשוב ליצר שגרת יום אצל כל מי שנמצא בבית, שגרה שתבטא יום פעילות רגיל ולא שבת. מומלץ לבנות לוח שגרה לפי ימים, שעות ופעילויות ייעודיות, למלא אותו עם הילד או המתבגר וכדאי שיהיה שזור גם בפעילויות ספורטיביות במידה וניתן (התארגנות בוקר, ארוחת בוקר (ואחרות), למידה מרחוק, הכנת מטלות לימודיות, תפקידים יומיים ופעילויות בבית, זמן מחשב, זמן טלוויזיה ועוד).
2. **הגבילו את הצפייה בחדשות** – חשיפה רבה לכלי התקשורת מגבירה את החרדה ועלולה לגרום לאי-שקט, מתח ולחץ גם אצל מבוגרים.
3. **תרגלו עם הילדים תרגילי נשימה ודמיון מודרך** – אלה קיימים באינטרנט ומסייעים לווסת רגשות ולהפחית תגובות של חרדה.
4. **הגדירו פעילויות שונות ותנו לילדיכם תפקידים עם משמעות** – תפקידים הקשורים בסידור הבית, הכנת אוכל, יצירה וכו' – אחריות ועשייה מחזקות את תחושת השליטה שלהם ותורמות לתחושת מסוגלות וליכולת לנהל מצבים. מי שפעיל, מעורב ואקטיבי נמצא בסיכון מופחת לשקוע בחרדה.
5. **צרו קשר עם הסביבה המשפחתית והחברתית במגוון דרכים** - הגברת הלכידות החברתית היא בעלת כח מרפא ותומך וקשרים מעין אלה מחזקים תחושת שייכות ותורמים לתחושת רציפות ובטחון. לאור ההמלצה להישאר בבתים ולמעט במפגשים פיזיים (גם עם סבא וסבתא שבקבוצת סיכון) ניתן לחזק קשרים חברתיים ומשפחתיים גם באמצעים טכנולוגיים כגון: שיחות בטלפון, סקייפ במחשב, פייס טיים וכד'. גם ארוחות משותפות עם שאר המשפחה או עם חברים באמצעות הנחת המסך

- על שולחן האוכל בזמן הפעלת סקייפ יכולות להגביר את תחושת השייכות והלכידות. זיכרו, ההגבלות על התקהלות הן רפואיות ולא חברתיות.
6. **הקפידו על ההשתתפות של הילד בפעילויות ללמידה מקוונת** – מגביר את תחושת השייכות לקבוצת הגיל ולמסגרת החינוכית ואף מרענן את הזיכרון לגבי החומר הנלמד ושומר על מיומנויות הלמידה.
7. **תעדו את "החוויות שלי בתקופת הקורונה"** – באמצעות כתיבה, צילום, ציור, כתבות עיתונאיות ראיונות... חשיבה על הדרך בה תוצג החוויה לכיתה או לגן עם החזרה למסגרת החינוכית.

עצות לשיחה עם הילדים

1. **שוחחו עם הילדים בצורה רגועה, גלויה ופתוחה על המצב תוך התאמת המידע לרמת הבנתו של ילדכם** – לדרך בה תשוחחו עם ילדכם יש משמעות מיוחדת מעבר לתוכן הנאמר בשיח – השיח צריך להיעשות על ידי המבוגרים המשמעותיים לילד והמסר צריך להיאמר בטון רגוע, באופן ישיר ובניסוח המותאם לשלב ההתפתחותי של הילדים ובני הנוער. באופן כזה המסר מועבר בצורה יעילה יותר ותורם לרווחה הרגשית של ילדכם.
2. **הימנעו משיחות "מעל ראשיהם של הילדים"** – לעיתים קרובות קשה לנו כמבוגרים להתאפק מלנהל שיחות על נושא קשה, ואנו מדברים עם מבוגרים אחרים (בבית או בטלפון) מתוך מחשבה שהילד לא שומע או איננו מבין את תוכן השיחה. חשוב לשים לב לכך מאחר והבנה חלקית או חשיפה לטונים המודאגים של השיחה עלולה להיות בעלת השפעה מזיקה על הילד.
3. **השתמשו בהומור, בדיחות ויחס קליל לנושא** – יכולים להרגיע, לשמח ולסייע בגיוס כוחות התמודדות.
4. **תנו תשומת לב מיוחדת ונהלו שיחות נפרדות ובתדירות גבוהה עם ילד שקשה לו יותר** - בכל משפחה, יש בני משפחה הזקוקים יותר מאחרים לתמיכה רגשית. אל תחששו לתת לבן המשפחה הזקוק לכם תשומת לב רבה יותר ומשאבים רגשיים נוספים לעומת שאר חברי המשפחה.
5. **שיחה בתגובה לגילוי מצוקה** - במידה וילדכם מדווח על חוסר תאבון, פחד שמקשה עליו לישון וכד' אפשרו לו לשתף אתכם ואל תבטלו את הרגשתו. שאלו אותו מה יכול לעזור לו להירגע, למדו אותו לבצע נשימות עמוקות ותרגלו עימו.
6. **צרו בבית אירה של שיתוף והימנעו מלהסתודד ביניכם** – הילדים יכולים לחשוב שקורה משהו מסוכן שמסתירים מהם.

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. במידה והתגובות הרגשיות נמשכות מעל לשבועיים, או מחמירות ופוגעות באופן משמעותי ביכולת של הילד או ההורה לתפקד – צריך לשקול פנייה לעזרה מקצועית.

לסיוע והתייעצות בהתמודדות נפשית על רקע הקורונה – ניתן לפנות לפסיכולוג המסגרת החינוכית או ישירות לשירות הפסיכולוגי החינוכי של העירייה בטלפון 04-8356530/1/2/3

בברכת חזרה מהירה לשגרה,

צוות השירות הפסיכולוגי חינוכי – עיריית חיפה