



מועצה אזורית מטה אשר ד.נ. גליל מערבי, מיקוד 2280000
מוקד *3109 www.mta.org.il

מרץ 2020

הורים יקרים,

בתקופה זו כולנו ואתם כהורים נאלצים להתמודד עם מציאות חדשה, מורכבת ובלתי מוכרת הקשורה להתפשטות נגיף הקורונה.
אנו רוצים להמליץ בפניכם מספר קווים להתייחסות בכל הקשור לילדיכם לשם מתן סיוע בעיתות אלה:

1. לברר עם הילדים מה שמעו/ יודעים על המצב זאת כדי לסייע בידם להבחין בין שמועות לעובדות ולארגן את המידע החדש, הבלתי מוכר ואת רצף העובדות. ארגון כזה נותן נקודות אחיזה והתחלה של תחושת שליטה. חשוב להסביר את הסכנה שבהעברת מידע בלתי מבוסס.

2. מתן מידע אמין וללא פרטים מיותרים ודרמטיים באשר למצב ועדכונים ככל שהילד יעלה. כדאי לתת מידע מדויק, בהיר וקצר שאיננו יוצר פחד. הסברים צריכים להינתן באופן פשוט, רגוע ומרגיע. חשוב לחזק תחושות שייכות וביטחון. מובן שיש להתאים את השיחה לגיל ההתפתחותי של הילדים וליכולות ההתמודדות שלהם עם המידע. זיכרו שיש לנו שליטה על הפרשנות למציאות שמעוצבת אצל הילדים.

3. תיווך ענייני של המצב אשר ניתן עם תמיכה ותקווה לגבי הבאות ובעיקר להדגיש כי זהו מצב זמני אשר ישתנה, בעיקר עם קבלת החיסון שעליו עובדים ללא לאות. חשוב לזכור שהילדים מבינים את המציאות דרך המבוגרים המתווכים להם אותה.

4. ייזום, הכוונה ועידוד פעילויות אקטיביות שונות תוך שימוש במיגוון אמצעים, כמו שימוש בחומרי יצירה, משחקים דרמטיים ואחרים. ניתן לשקול אף דרכים למתן סיוע לאחרים ומילוי תפקידים (ניתן לתת לילדים לחקור את הנושא; להציע לילד לכתוב סדר פעילויות אפשרי לכל יום; לדאוג לסבון ליד כל כיור; לשמור על בני משפחה צעירים וכד'). מילוי משימות פשוטות ואף יזומות מסייע להחזרת תחושת ביטחון ושליטה.

5. שמירה על קשרים חברתיים ומשפחתיים במעגלים שונים. ניתן לשקול את דרך קיום הקשרים ולהשתמש אף באמצעים טכנולוגיים שונים.

6. חשוב לשמור על שיגרה היות ויש בה מסגרות חשיבה וחיים מוכרים ומפיגים המהווים עוגן ונקודת אחיזה, גם כאשר יש חלקים של אי ודאות המעוררים חששות.



מועצה אזורית מטה אשר ד.נ. גליל מערבי, מיקוד 2280000
מוקד *3109 www.mta.org.il

7. צפויה קשת רחבה של תגובות רגשיות. יש לגלות רגישות לשונות בין אחים ולקחת בחשבון את המאפיינים האישיים של כל אחד. יש ילדים שיתנהגו כרגיל ויהיו שיגיבו בפחד, דאגה, הימנעויות, קשיי שינה ועוד. חשוב לדעת שכל קשת התגובות מוכרת ואפשרית. ילדים שונים (וגם מבוגרים) מגיבים בצורה שונה במצבי משבר או לחץ. חשוב לשדר אמון ביכולת ההתמודדות של הילדים, אך גם להיות ערניים לילדים הזקוקים להתייחסות מיוחדת. במקרים אלה בהם ילד או ילדה מעוררים דאגה ניתן לפנות להיוועצות עם פסיכולוג/ית ביה"ס.

פתחנו קו חם לשאלות והתייעצויות של הורים שמספרו: **050-2304621**

בברכת בריאות טובה וחזרה מהירה לשגרה מיטיבה,

טובה ליבה וצוות השפ"ח