

5.3.20

הורים יקרים: עקרונות לשיח בנוגע לנגיף הקורונה

בימים אלו אתם ההורים נאלצים להתמודד עם מציאות חדשה, הקשורה להתפשטות נגיף הקורונה בישראל. בעקבות ההוראות החדשות של משרד הבריאות בהקשר לנגיף הקורונה והידיעה כי ישנם תלמידים, הורים ואנשי צוות במועצה הנמצאים בבידוד רפואי ביתי מצו"ב **עקרונות מסייעים להתמודדות באופן מיטבי בתקופה זו :**

1. התמודדות עם חוסר ודאות: במצבים של חוסר וודאות ולחץ, לכם ההורים יש תפקיד מרכזי. אתם אלה המתווכים את המציאות לילדים ולבני הנוער ומעצבים את דרך הבנתם את ההתרחשויות. שיחה פתוחה, המכילה את החששות מחד, ומאידך, מעבירה מסר של הרגעה, ביטחון וידיעה שיש על מי לסמוך, בכוחה לסייע לילדים בגיוס כוחות ההתמודדות וחוסן. לדוגמא: חשוב להדגיש בפני הילדים מה כן ידוע לנו, כמו: מה ניתן לעשות בכדי לנסות ולמנוע הדבקה, לכן חשוב לעקוב אחר הנחיות משרד הבריאות המתעדכנות כל הזמן ולפעול בהתאם.

2. אבחנה בין שמועות לעובדות: מומלץ לשאול את הילדים מה ידוע להם ומה הם שמעו על נושא הקורונה. בדרך זו יש הזדמנות לעשות אבחנות בין שמועות לעובדות ולהבין מה מעסיק את ילדינו ובהתאם להנגיש את המידע לו הם זקוקים.

3. מתן מידע מותאם לגיל ההתפתחותי וצמצום החשיפה למדיה: כדאי לתת מידע בהיר וקצר באופן רגוע ומרגיע וללא פרטים מיותרים. חשוב לזכור שהילדים מבינים את המציאות דרך המבוגרים המתווכים להם אותה. ילדים ובני נוער מושפעים מחשיפה לחדשות ולמדיה. חשוב לכוונם לתכנים המותאמים ליכולותיהם ולגילם ולווסת את החשיפה לתכנים הקשורים לאירוע ולהקפיד לתווך את המידע.

דוגמא למתן מידע אותו יש להתאים בהתאם לגיל וליכולת לקליטת המידע:

* קורונה היא מחלה שדומה מאוד לשפעת (כמו מחלת חורף), בעיקר מלווה בחום גבוה ושיעול.

* משרד הבריאות עושה הכל כדי לשמור על התושבים במדינת ישראל.

* המדענים פועלים על מנת למצוא חיסון בכדי למנוע את המחלה ולטפל בה.

* עד שימצא חיסון צריך בעיקר למנוע את התפשטות המחלה ולכן צריך להקפיד על כללי התגוננות כמו: להקפיד על שטיפת ידיים, כיסוי הפה והאף בעת שיעול ועיטוש ועוד (בהתאם להוראות המתעדכנות ממשרד הבריאות).

* בארץ יש מעט מאוד חולים ומי שהיה במגע צמוד איתם או חזר מחו"ל ממקומות מסוימים צריך להיכנס ל"בידוד ביתי" בכדי לעקוב ולשמור על בריאותם ולמנוע התפשטות של המחלה.

* הבידוד הוא פעולת מניעה ואינו מעיד על מחלה.

4. מידע לגבי בידוד ביתי: חשוב ללמוד ולהכיר את הנחיות המתעדכנות של משרד הבריאות בנושא למשל: כל מי שחזר לארץ ממקומות מסוימים בחו"ל, כל מי שבא במגע הדוק עם חולה זקוק לבידוד ביתי (ראו הנחיות מדויקות באתר משרד הבריאות ו/או באתר המועצה). מטרת הבידוד למנוע התפשטות של המחלה ולשמור על הבריאות, יש לזכור שהבידוד הוא פעולת מניעה ואינו מעיד על מחלה, יש להקפיד להשלים את 14 ימי הבידוד הביתי. קבלו בהבנה ובאחריות את הדרישה לבידוד. הבידוד הביתי הינו רפואי ולא חברתי. בידוד אין פרושו בדידות! אם ילדיכם נמצא בבידוד עזרו לו לשמור על קשר עם חבריו באופנים מקוונים, כך תישמר תחושת התמיכה החברתית שלו. דאגו לתמיכה רגשית גם עבורכם, שוחחו עם בני משפחה וחברים. אם בסביבה שלכם ישנם ילדים ומשפחות בבידוד עוזדו את ילדיכם לשמור איתם על קשר ולחשוב ביחד על דרכי סיוע כמו: לאפות עוגה ולהניח על יד הדלת, לצייר ציור, לנהל שיח מקוון.

5. חיזוק תחושות שייכות וביטחון: חשוב לשדר אמון בכוחנו כמשפחה ובכוחם של הילדים להתמודד, יש בכך מסר בונה ומחסי. חשוב לגלות הבנה וסובלנות למצבים של בידוד רפואי בביתכם או בסביבתכם ולבדוק כיצד ניתן לסייע על מנת לחזק את תחושת השייכות והביטחון.

6. ציפייה לקשת רחבה של תגובות רגשיות: חשוב לדעת שכל קשת תגובות מוכרת ואפשרית, יהיו כאלה שיתנהגו כרגיל ויהיו שיגיבו בפחד, דאגה, הימנעויות, קשיי שינה ועוד. חשוב לשדר אמון ביכולת ההתמודדות של הילדים, אך גם להיות ערניים לילדים הזקוקים להתייחסות מיוחדת. יש לגלות רגישות לשונות בין הילדים ולקחת בחשבון את המאפיינים האישיים של כל אחד. בידוד רפואי עלול להגביר רגשות של חרדה ולעיתים גם של אשמה. חשוב לשוחח עם הילד על רגשותיו תוך שמירה על אופטימיות ודגש על ההיבט החיובי במצב (שמירה על בריאותו ומניעת התפשטות המחלה, וגם זמן לעצמו).

7. שמירה על שגרה ומתן תפקידים: ילדים ובני נוער זקוקים לשגרה והיא מעניקה להם ביטחון ותחושת שליטה. יש לשמור על שגרת החיים ככל הניתן, גם כאשר יש חלקים של אי ודאות המעוררים חששות. כדאי לכוון את הילדים לפעילות אקטיבית. מילוי משימות פשוטות ואף יזומות מסייע להחזרת תחושת ביטחון ושליטה. במקרה שילדיכם נמצא בבדידות דאגו לפעילויות שונות שניתן לבצע בחדר או במרחב הביתי בהתאם להנחיות, כגון: פעילויות יצירה, כתיבה, פעילות גופנית. שחקו יחד במשחקים מקוונים. הרבו לשוחח עמו.

8. שמירה על קשר עם הצוות החינוכי ופנייה לעזרה במקרה הצורך: חשוב לעדכן את הצוות החינוכי על כל שינוי ושאלה שמתעוררת. במקרה וילדכם נמצא בבידוד חשוב שישמר הקשר עם הצוות החינוכי והילדים, במישור הלימודי והחברתי.

במצבים של לחץ וחוסר וודאות עשויות להופיע תגובות של נסיגה ותלותיות. יש לשים לב להתנהגויות הנראות לכם חריגות. במקרים כאלה, או במקרה שעולות שאלות בנוגע למצבו הרגשי של ילדיכם, יש להתייעץ עם אנשי מקצוע.

גם במקרים בהם אתם ההורים חשים לחץ וחרדה, חשוב לפנות ולקבל עזרה מקצועית.

ניתן לפנות להיוועצות בגורמי הטיפול במסגרות החינוך: יועצת, פסיכולוג.

כמו כן, ניתן לפנות ישירות למוקד המועצה בבני שמעון בטלפון 08-9919966
במוקד יפנו אתכם לאנשי המקצוע:

לפניות עבור תלמידים, הורים ואנשי הצוות- לשרות הפסיכולוגי החינוכי (שפ"ח).

לפניות עבור מבוגרים- לעובדים הסוציאליים במחלקה לשיירות חברתיים.

כמו כן פועל קו פתוח של משרד החינוך עבור ההורים והתלמידים המאויש על ידי אנשי מקצוע, בטלפון:
1-800-25-0025 או בטלפון 073-3931111.

חשוב להמשיך ולהתעדכן באתר משרד הבריאות ובאתר המועצה

בתקווה לימים של שקט ובאיחולי בריאות לכולנו,

מיכל אנגלרט- מנהלת השפ"ח

וצוות הפסיכולוגים החינוכיים