



מרחב ביוספרי רמת מנשה

מועצה אזורית מגידו

שירות פסיכולוגי חינוכי



הורים יקרים,



בתקופה מאתגרת זו, בה נגיף הקורונה מסרב לעזוב, הכנו עבורכם מספר הצעות להתמודדות עם ילדים צעירים במקרה של כניסה לבידוד, המתנה לבדיקת קורונה ו/או הידבקות:

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

בירור- מה הילדה/ה יודעת/ת, לאיזה מידע נחשף- תוך הקשבה מלאה, על מנת לדעת כיצד להתייחס בהתאם ולהתמודד עם שמועות או מידע שגוי.

גילוי אחריות אישית בשמירה על ההנחיות, אתם/ן המודל של הילדים/ות.

דיוק- 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.

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

וירוס 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.

זכרו שהמצב אינו קבוע ויחלוף, אך מה שישאר זו החוויה של אופן ההתמודדות עם המשבר כמשפחה.

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

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

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

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



אליקים | גבעת עוז | גלעד | דליה | הזרע | יוקנעם מושבה | משמר העמק
מגידו | מדרך עוז | עין העמק | עין השופט | רמת השופט | רמות מנשה
ד.נ. מגידו 1812000 | טלפון: 04-9598517 | פקס: 04-9598523
mercuz@megido.org.il | www.megido.org.il





מרחב ביספרי רמת מנשה

מועצה אזורית מגידו

שירות פסיכולוגי חינוכי



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

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

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

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

עידוד- 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.

פנייה לייעוץ- כאשר אתם חשים/ות כי אתם/ן ו/או הילדים/ות מתקשים/ות להתמודד, רצוי להתייעץ עם יועצת ביה"ס, הגנתת או לפנות לשירות הפסיכולוגי בטל' 04-9598517 בימים א'-ה' בין השעות 08:00-16:00.

ציפייה 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.

קטן 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.

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

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

תגובות 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 מגידו.



אליקים | גבעת עוז | גלעד | דליה | הזרע | יוקנעם מושבה | משמר העמק
מגידו | מדרך עוז | עין העמק | עין השופט | רמת השופט | רמות מנשה
ד.נ. מגידו 1812000 | טלפון: 04-9598517 | פקס: 04-9598523
mercenz@megido.org.il | www.megido.org.il

