



## אגף חינוך רווחה וקהילה

### השירות הפסיכולוגי חינוכי קדימה צורן

#### שפיות בימי קורונה

בימים אלה אנו נאלצים להתמודד עם מציאות חדשה בשל התפשטות נגיף הקורונה בישראל. מדובר במציאות בלתי מוכרת שההתמודדות עימה כרוכה באי ודאות. הילדים, כמו מדענים, ערים מאוד לסביבתם: מתבוננים, מאזינים, מגיעים למסקנות ומגיבים בהתאם. רגישותם הגבוהה של ילדים לסביבתם נלמדה ונחקרה במשך שנים. ידוע כי ילדים נוטים לראות את המציאות דרך "העיניים" של המבוגרים המשמעותיים שסביבם, וקולטים מסרים מילוליים ולא מילוליים, מכוונים ולא מכוונים, כאלה המודעים לנו, המבוגרים, וכאלה שאינם. לכן, חשוב בשלב ראשון **להרגיע את עצמנו**, המבוגרים, על מנת שנוכל לאפשר חוויה מרגיעה עבור ילדינו: זכרו שהמצב הנוכחי הוא זמני, חפשו את הדרך המרגיעה אתכם (מוזיקה, פעילות גופנית, אמונה דתית) ושמרו על מעגלי התמיכה שלכם (חברים, משפחה ואנשים משמעותיים נוספים). כמו כן, חשוב **לקיים שיח עם הילדים**, שמטרתו הגברת ודאות וויסות רגשותיהם של הילדים. להלן מספר עקרונות לשיח עם הילדים:

- מתן אינפורמציה תואמת גיל על נגיף הקורונה והשלכותיו על חיי היומיום של הילדים, החל מסגירת מוסדות החינוך ועד שמירה על כללי היגיינה וההנחיות של משרד הבריאות (רצ"ב מצגת הסבר שעשויה להתאים להסבר לילדים בגילאי הגן). המידע צריך להיות ענייני וממוקד, יש להימנע ממידע עודף.
- אוורור רגשות ומתן לגיטימציה כדאי לשאול את הילד איך הוא מרגיש אל מול התקופה הנוכחית וביחס לקורונה ולתת מקום ולגיטימציה לביטוי רגשות כמו בלבול, דאגה, או אדישות. חשוב להעביר את המסר שכל התחושות הן לגיטימיות ונורמליות. שלילת או הקטנת מנעד הרגשות של הילדים עלולה לגרום לחוויה של בדידות וחוסר אמון.
- ביסוס תחושת מוגנות – יש להדגיש שמיטב המוחות עומלים על מציאת פתרונות להתפשטות הנגיף. בנוסף, יש להעביר חוויה של ביחד: "אנחנו חזקים, נעבור את זה ביחד".

**קדימה-צורן מקום של איכות חיים**

**לשירותך תמיד מוקד שירות לתושב 09-8902-999**



## אגף חינוך רווחה וקהילה

4. חיבור למקורות כח ומשאבים – יש לעודד את הילד להתחבר למקורות הכח שלו (דברים שהוא אוהב לעשות ומרגיעים אותו) ולהשתמש במשאבים שלו על מנת להתמודד עם המצב באופן מיטבי.

בנוסף, להלן **מספר המלצות** העשויות לסייע בתקופה זו:

1. לפעול, לפעול, לפעול – עשייה היא אחת הדרכים לביסוס חוויה של שליטה. מומלץ ליצור עם הילדים סדר יום קבוע, לחלק תחומי אחריות בבית (באופן תואם גיל), למידה מקוונת בגילאים הרלוונטיים. יחד עם זאת, מומלץ לשלב בסדר היום זמן הנאה משותף.

2. חיזוק התקווה – חיזוק מסרים של תקווה, חוסן והתמודדות.

3. הגבלת חשיפת הילדים לחדשות.

4. לא לפחד מרגרסיה (נסיגה): לעיתים ילדים במצבי לחץ מבטאים נסיגה התפתחותית (לדוגמא: ילד שנגמל חוזר לעיתים להרטיב). חשוב לא להבהל או לכעוס, בתקווה שהשגרה תחזור במהרה.

5. "החזיקו" את המחשבה שמדובר בתקופה זמנית- ועם כל החששות ואי הואות, השגרה תחזור.

להתייעצות ניתן לפנות לשרות הפסיכולוגי בטלפון **09-8821692**

בברכת בריאות לכולנו,

צוות הפסיכולוגיות קדימה- צורן

**קדימה-צורן מקום של איכות חיים**

**לשירותך תמיד מוקד שירות לתושב 09-8902-999**