

15 מרץ 2020

התמודדות עם הילדים בעת משבר מגיפת הקורונה

שלום הורים יקרים,

רשת התחלה חכמה, רשת מעונות היום של החברה למתנ"סים, נותנת מענה לילדים ומשפחותיהם, תוך שיתוף פעולה עם המרכז הקהילתי המקומי בעתות שגרה, וכרשת קהילתית, נותנת מענה גם בעת חירום. על כן, חשוב לנו לשמור על קשר במהלך התקופה הפוקדת אותנו, ולתת מענה לכם ולידכם.

משבר מגיפת הקורונה עלול לעורר אצל הילדים תחושות של חוסר וודאות, כעס פחד וחרדה, העשויות לבוא לידי ביטוי בתגובות שונות בהן, מיחוישים גופניים, הצמדות להורים, גילויי תוקפנות, חלומות רעים, הרטבה אצל ילדים שכבר נגמלו מכך. אתם, ההורים מהווים את המקור החשוב ביותר להתמודדות ילדכם בעת הזאת. למעשה, רוב הילדים יתאוששו ממשבר ללא עזרה מקצועית, בסיועם של הקרובים אליהם. בשל כך, חשוב שתהיו קשובים לסימני מצוקה של הילד ותעניקו לו תמיכה וביטחון.

כיצד נוכל להקל עליהם?

תנו להם את תשומת הלב שהם זקוקים לה: הקשיבו לילד, עודדו אותו לספר מה הוא חש. גלו הבנה ואמפתיה והסבירו לו שתגובותיו נורמאליות למצב "לא נורמאלי". העבירו מסר כי אתם לצדו ו"שביחד נתגבר".

נסו לשמור על שגרה: השגרה מקנה לילדים ביטחון. הקפידו לשמור על הרגלים קבועים, זמני ארוחות ושינה. סדר יום קבוע מוכר ומותאם יסייע בהתמודדות, וכן הקפדה על תזונה מאוזנת ושגרתית. אנו כרשת "התחלה חכמה", נשלח מדי יום ניוזלטר, אשר יופץ באמצעות מנהלות המעון, ובו סדר יום מומלץ, הצעות ורעיונות לפעילות מותאמת לילדים וכן המלצות תזונה.

התאימו את המידע לרמת הבנתו של הילד: ספרו להם רק את האמת ומבלי להרחיב בפרטים. עודף מידע עלול לבלבל ילדים ולגרום לפחד ולחוסר בטחון. הבינו מה הם יודעים על כך, מה הם



מרגישים? מוטב שלא להשתמש בביטויים כללים, כמו "אין מה לפחד", אלא לתת ביטוי לרגשות ולהכניס את הדברים לפרופורציה. ההסבר צריך להיות מדויק ומרגיע: מדובר בוורוס הדומה לשפעת או הצטננות, עם חום ושיעולים שהילדים מכירים.

אם אין אדם חולה סביבת הילד: לציין כי בשלב זה אין אנשים חולים בקרבתנו, אך נלמד אותו התנהגות מניעתית שתשמור על בריאותו, ובכך נייצר תחושת שליטה על הסיטואציה: שטיפת ידיים עם סבון, שמירת מרחק ונגיעה, העדר התקהלות.

אם יש אדם חולה או מבודד בסביבתו: הסבירו כי הוא חלה בדומה לשפעת או הצטננות, כדי לשמור על בריאותנו יש להתרחק באופן זמני מהחולה ולאפשר לו להבריא. מומלץ, לצייר ציור יומי או לשלוח סרטון לאדם המבודד על מנת לייצר קשר ושליטה.

במקרה של חשש עודדו את הילדים לתת לתחושותיהם ביטוי חיצוני, לצייר את הקורונה, לתת לה ביטוי יצירתי או בדרך של משחק או סיפור. באופן זה, ינוטרל הגורם המאיים.

הגבילו את חשיפת הילדים לשיח מבוגרים: הימנעו מחשיפת הילד לשיחות טלפוניות ושיחות אחרות בין מבוגרים אודות האירוע.

היו מודעים לתגובות שלכם לאירוע: ילדים לומדים כיצד להגיב למצב, על ידי צפייה במבוגרים בסביבתם. נסו לשדר רוגע.

יש לזכור גם את הצורך שלכם כהורים בתחזוקה אישית: דאגו לקבל תמיכה ולחלוק את הדאגה ואת דרכי ההתמודדות עם סביבה תומכת.

אל תהססו לפנות לעזרה! באמצעות "קו חם", נעמוד לרשותכם בכל עת, לשאלות והתייעצות, וננסה לעבור יחד את התקופה הנוכחית. מספר הטלפון יפורסם בהקדם.

בברכת בריאות שלמה לכם ולמשפחותיכם,

רבקה פישמן, מנהלת רשת "התחלה חכמה"

וצוות רשת, "התחלה חכמה" - החברה למתנ"סים.



