

אגרת להורים - התמודדות עם חששות של ילדים בעקבות אירוע הקורונה

הורים יקרים

בימים אלה אנו נמצאים במציאות לא מוכרת בהקשר להתפשטות נגיף הקורונה. אירוע זה מעורר מגוון רגשות ותחושות הכוללים לעתים חששות, פחד, תחושת פגיעות, חוסר ביטחון ודאגה מפני הבאות. הילדים והמתבגרים חווים גם הם את מורכבותה של המציאות ומושפעים מהחוויה ומהמסרים שהם שומעים בסביבתם ובוודאי מהוריהם. בנוסף לכך, ילדים ובני נוער מוצפים בדרך כלל בידע רב, שרובו אינו מתווך ואינו מותאם לגילם, דבר המקשה על יכולתם לראות את הדברים בצורה מאוזנת ומאפשרת התמודדות יעילה. לאור זאת, הם עלולים לפתח חששות ופחד, שעלולים להתגבר וליצור חווית חוסר אונים. להלן מספר דגשים להורים שעשויים להקל על התמודדותם של הילדים.

למה לשים לב

- 1. לשוחח עם הילדים בצורה גלויה ופתוחה על המצב**, בצורה רגועה, ללא פרטים מיותרים ובלי "נבואות זעם". שיח ישיר, המותאם לשלב ההתפתחותי של הילדים ובני הנוער, תיווך המידע, צריך להיעשות בצורה רגועה ומאוזנת. חשוב שהאירועים נתפסים מבעד לעיניים של המבוגרים המשמעותיים.
- 2. להימנע משיחות "מעל ראשיהם של הילדים"** מבוגרים מנהלים לעתים שיחות על נושא קשה ליד ילדים צעירים, תוך מחשבה שהילד איננו מבין. חשוב לזכור שהבנה חלקית וחשיפה לטונים המודאגים של השיחה, מזיקים. ילד קולט את המסרים הבלתי מילוליים, חלקי מידע ועלול לצייר תמונה, המפחידה לעתים הרבה יותר מן המציאות עצמה. שיחות של מבוגרים, יש לנהל עם מבוגרים. לילדים חשוב להסביר עניינית את המצב כרגע, להדגיש מה ניתן לעשות ולהימנע מתחזיות.
- 3. להגביל את הצפייה בחדשות הן בטלוויזיה והן ברשתות החברתיות.** גם כאשר נחשפים לחדשות מהימנות, עיסוק תמידי בהן, עלול לגרום לאי שקט, מתח ולחץ (גם למבוגרים). לאלו שיש להם ממילא נטייה לחרדה, העיסוק המתמיד בחדשות עלול להעצים את החרדה. כדאי לצמצם ולווסת את הצפייה של ילדים צעירים ולשוחח עם המתבגרים על הנזקים האפשריים של החשיפה המוגברת.
- 4. לשמר שגרה ככל שניתן.** גם אם אתם או ילדכם בבידוד, חשוב ליצור שגרה של יום אצל כל מי שנמצא בבית. שגרה שתבטא יום חולין של פעילות ולא שבת. מומלץ לייצר לוח שגרה לפי ימים ושעות ולמלא אותו עם הילד או המתבגר, שיהיה שזור בפעילות כולל פעילות ספורטיבית. השגרה מחזקת את הביטחון, שלמרות מה שהשתנה, ישנם עוד חלקים רבים בחיינו שנשארו כפי שהיו והם מהווים עוגן ונקודות אחיזה.
- 5. פעילויות שונות ותפקידים עם משמעות, במיוחד אם הם קשורים להתמודדות עם האירוע**, מחזקים תחושת שליטה במצב ותחושות של ביטחון ותקווה. תפקידים שונים, גם אם הם "קטנים", הם בעלי פוטנציאל חיובי ותרומה לתחושות מסוגלות ויכולת לנהל מצבים. תפקידים הקשורים בסידור הבית, הכנת אוכל, יצירה, קשר עם הסביבה המשפחתית והחברתית באמצעים טכנולוגיים.
- 6. חיזוק קשרים חברתיים במגוון דרכים והגברת הלכידות החברתית הם בעלי כוח מרפא ותומך.** בהתפשטות וירוס הקורונה קיים סיכון להגברת פירוד וניכור, עקב החשש מהדבקה. אך דווקא עכשיו יש לעשות הכול כדי לבסס קשרים חברתיים ולמנוע פירוד וניכור. חשוב להזכיר לילדים לחשוב כיצד ניתן לסייע לחבריהם שבבידוד (לשים משלוח מנות בפתח הבית, לתקשר באמצעות הרשתות החברתיות או הטלפון). מחקרים חדשים מוכיחים שמי שפעיל, מעורב ואקטיבי, נמצא בסיכון נמוך בהרבה לשקוע בחרדה.

7. **הסחות דעת** לכיוונים של משחק, יצירה, צפייה בסרט, בישול, טיול... יכולות מאוד לסייע. אם הפעילות נעשית בחברת ההורים היא משמחת הרבה יותר.
8. **הומור, בדיחות ויחס קליל לנושא** בהחלט יכולים להרגיע, לשמח ולאפשר גיוס כוחות התמודדות נוספים.
9. **תשומת לב לילד שקשה לו יותר חשובה מאוד.** אם הוא מסתגר בתוך עצמו, ממעט לקחת חלק בפעילויות מצופות, מדווח על חוסר תיאבון, מדבר על פחד שמקשה עליו לישון, אפשרו לו לשתף אתכם ואל תבטלו את הרגשתו. שאלו אותו מה יכול לעזור לו להירגע בתוך המצב המורכב, למדו אותו לבצע נשימות עמוקות ועשו זאת עימו, הציעו לו הסחות דעת שמתאימות לו, חברו יחד משפטים מחזקים ומרימי מצב רוח ותלו אותם במקומות בולטים בבית.
10. **בכל מקרה בו אתם זקוקים לייעוץ ועזרה תוכלו לפנות** לגורמי הסיוע והעזרה במוסד החינוכי (מחנכת, יועצת, פסיכולוגית).
- במציאות החדשה המפגישה אותנו עם איום על הבריאות וחוסר ודאות חשוב לסמוך גם על האינטואיציות שלנו כהורים ולתת אמון ביכולת ההתמודדות שלנו כמבוגרים ושל ילדנו.
בברכת בריאות טובה לכולם.

"ספר לי קצת על רגעי הפחד, קל הרבה יותר לפחד ביחד"

(מירי פייגנבוים ורמי קליינשטיין)

הנהלת השרות הפסיכולוגי ייעוצי

מינהל פדגוגי

משרד החינוך