

תדריך: לשיחה של הורים עם ילדיהם בעקבות חשש להדבקה מנגיף הקורונה

הקדמה

מידי פעם אנו מתבשרים על כך תלמידים ומורים נאלצו להיכנס לבידוד ביתי, עקב חשיפה קורונה מאומת.

נראה שהתמודדויות מסוג זה ימשיכו ללוות אותנו. הנושא כרוך בתחושות של חוזר אונים ואובדן שליטה ובאי וודאות מתמשכת ולכן יש יותר חששות ודאגות. שיחה פתוחה וישירה בנושא יכולה להרגיע, לתת ביטחון ותחושה שיש על מי לסמוך.

כתמיד ובשלב זה במיוחד יש חשיבות רבה לחיזוק הקשר בין ההורים לילדים וליצירת תחושה של מוגנות וביטחון עד כמה שניתן. ההורים הם אלה, המתווכים את המציאות לילדים ומעצבים את דרך הבנתם את ההתרחשויות ואת כוחות ההתמודדות שיגייסו.

להלן מספר דגשים לשיח:

- ויסות המתח:** מטרת השיח היא הפחתת המתח, מתן אפשרות לביטוי רגשי ומתן מסרים של תקווה.
- חיזוק מעטפת משפחתית:** חשוב לייצר אוירה של שותפות, תמיכה ורצון לעזור. לעודד גילוי סולידריות ואמפתיה.
- עידוד שמירה על קשרים חברתיים במגוון דרכים,** התעניינות במצבם ושלומם של חברים והצעה לליווי, תמיכה ועזרה על פי האפשר.
- תשומת לב לילדים המתקשים במיוחד:** יש לשים לב לתלמידים או לקבוצות המגיבים באופן קשה במיוחד (החצנה, הקצנה, הסתגרות, הימנעות).
- שמירה על שגרה וחיזוק התקווה:** יחד עם מתן הלגיטימציה לביטוי הרגשות והפחדים המלווים את האירוע, יש לשים דגש על חשיבות השמירה על שגרת יום, חיזוק מסרים של תקווה, חוסן והתמודדות.

להלן מספר עקרונות כדי לעזור לילדכם לפתח חוסן ולהתמודד באופן מיטבי בתקופה זו:

1. חשוב לשדר אמון בכוחם של הילדים להתמודד, יש בכך מסר בונה ומחוסן.
 2. המידע שמועבר לילדים, חשוב שיהיה מנוסח באופן פשוט, בהיר ורציף. תיווך העובדות והרגשות יעזור להם לבנות את כוחות ההתמודדות ויחזק את תחושת הביטחון שלהם.
 3. ילדים מושפעים מחשיפה לחדשות, גם כשהם נראים עסוקים במשחקיהם. חשוב לכוונם לתוכניות מרגיעות, המותאמות ליכולותיהם ולגילם ולהגביל צפייה בטלוויזיה או באינטרנט בתכנים הקשורים לאירועים, במיוחד כאשר מדובר בילדים צעירים.
 4. ילדים זקוקים לשגרה והיא מעניקה להם ביטחון ותחושת שליטה. יש לשמור על שגרת החיים ככל הניתן וליצור סדר יום מובן גם בתוך תחושת הכאוס הכללית.
 5. מילוי תפקידים במשפחה נותן לילד תחושת ביטחון, יכולת ואף מאפשר יציאה ממצבים של "קפאון".
 6. מומלץ לקיים שיחה עם הילדה על מה שיכול לסייע לנו להתמודד בזמנים קשים ובהמשך לשיחה זו לשאול מה הילדה יכולה או רוצה לעשות בהקשר זה. אפשר ורצוי לכוון אותה לעשייה¹ ואף להציע לולה למלא תפקיד מוגדר ובר ביצוע. בדרך זו מחזקים את תחושת המשמעות והשליטה במצב.
- במהלך אירועים קשים, יתכן שיהיו תגובות של נסיגה ותלותיות. יש לשים לב להתנהגויות הנראות להורים כחריגות באופן קיצוני. במקרים כאלה, רצוי להתייעץ עם אנשי מקצוע. גם במקרים בהם ההורים עצמם חשים מפוחדים ומתקשים לתמוך בילדיהם, חשוב להמליץ להם לבקש עזרה מקצועית, לכוון אותם למקורות סיוע ודרכי התקשרות עימם.

"יחד כל הדרך"

יחד לא אחרת

יד ביד נושיט לטוב

שעוד יבוא

בוא יבוא"

שמרית אור

¹ כתיבת יומן, ציור או יצירה כלשהי, משחקי חברה או משחקי ספורט... (בסגנון "גשר מאחד" של מולי להד ועפרה אילון).