

## הנחיות והצעת יעוץ וסיוע בקו חם עם סגירת מסגרות החינוך והנחיות לצמצום במשק

### הורים, מורים, גננות יקרים/ות,

בימים אלו אנו נאלצים להתמודד עם מציאות חדשה, הקשורה להתפשטות נגיף הקורונה בישראל. מדובר במציאות בלתי מוכרת שההתמודדות עמה כרוכה באי-ודאות. כולנו מתנהלים בהתאם להנחיות משרד הבריאות ואחת ההנחיות למניעת התפשטות הנגיף היא הבידוד הביתי, סגירת מסגרות חינוך פורמלי ולא פורמלי, שמירת מרחק בין אישי, כל אלה מהווים שינוי משמעותי בשגרה המוכרת. יש לזכור כי צעדים אלו הם צעדי מניעה חשובים שיש להקפיד עליהם, אך הם גם מעלים את רמת הדאגה, הלחץ, חוסר הודאות ותחושות קשות נוספות.

הילדים, כמו מדענים, מקשיבים, רואים ומגיעים למסקנות. גם ערוצי התקשורת משפיעים בתהליך זה. ילדים צעירים יכולים לפתח חרדות המבוססות על מידע שגוי ולא מעובד בצורה מותאמת. לכן, חשוב לדבר איתם על המצב, לשאול אותם מה הם יודעים כדי שנוכל לתקן מידע לא נכון ולסייע בעיבוד המידע. כדאי לספר בכמה מילים פשוטות וברורות ללא דרמטיזציה מיותרת ובהתאם לגיל הילד ורמת התפתחותו. ככל שהילדים צעירים יותר, כך חשוב לקצר בשיח ובאורך המשפטים שנעזרים בהם.

### לפניכם מובאים מספר עקרונות לגבי שיח עם ילדים נוכח המצב

- **אווור רגשות ומתן לגיטימציה** - יש לשאול את הילד איך הוא עובר את הימים האלה ולתת מקום ולגיטימציה לביטוי רגשות כמו פחד, געגוע וחשש. חשוב לשדר ולומר באופן מפורש כי כל הרגשות אותם מרגיש הילד הינם נורמלים ולגיטימיים ואין דרך להימנע מהם גם אם אינם נעימים. שלילת או הקטנת מנעד הרגשות אותם מרגיש הילד עשויים לגרום לתחושת חוסר בטחון הן בו עצמו והן במבוגר המשמעותי המתווך את המצב.
- **ביסוס תחושת מוגנות** - יש לשים דגש על כך שהנחיות השונות הן פעולות מניעה. חשוב להדגיש שאנשי מקצוע עובדים קשה כדי ללמוד את הנגיף ולמצוא פתרונות.
- **חיבור למקורות כוח ומשאבים** - יש לעודד את הילד להתחבר למקורות הכוח שלו (דברים שעושים לו טוב ונעים ומרגיעים אותו, דברים שהוא מסוגל ויכול לעשות) ולהשתמש במשאבים שלו על מנת להתמודד עם המצב באופן מיטבי. ככל שהילד ירגיש שיש לו יותר אפשרויות של פתרון ודרכי פעולה כך הוא ירגיש בטוח ובעל שליטה בתוך תקופה מבלבלת זו.

### בנוסף, להלן מספר המלצות העשויות לסייע בתקופה זו -

1. שמירה על קשר מגוון ורציף - אם בדרכי מדיה חברתית או באמצעות תקשורת מקוונת (כמו סקייפ, ווצאפ, זום וכן הלאה). עם המבוגרים המשמעותיים בחיי הילדים ועם קבוצת השווים (חברים).
2. שמירה על שגרה וחיזוק התקווה - יש לשים דגש על חשיבות השמירה על שגרת יום, חיזוק מסרים של תקווה, חוסן והתמודדות.
3. פעילויות, עשייה ותפקידים - קיום שגרה המכילה גם מחויבות ותפקידי אחריות שומרת על תחושת רציפות ומסייעת בגיוס כוחות התמודדות. ילד פעיל (וגם מבוגר) יהיה חסון יותר נפשית. סיוע לאחרים, יסייע לו ויחזק גם אותו!

מינהל החינוך

שירות פסיכולוגי חינוכי התפתחותי

15.3.20

## הנחיות והצעת יעוץ וסיוע בקו חם עם סגירת מסגרות החינוך והנחיות לצמצום במשק

אין ספק כי התקופה אינה פשוטה. כל אחד ואחת מאיתנו עומדים בפני שאלות והתלבטויות ברמה האישית, המשפחתית, הכלכלית והבריאותית. בתוך כל זאת, אתם ההורים וצוותי החינוך מהווים עמוד התווך בהתמודדות הילדים בתקופה הקרובה. ייתכן ואנו נראה נסיגה התנהגותית ורגשית בקרב חלק מהילדים – חשוב לזכור כי אתם לא לבד!

**השירות הפסיכולוגי ברעננה מפעיל 'קו חם' ליעוץ, תמיכה והכוונה**

**עבור צוותי חינוך, הורים וילדים/ בני נוער.**

**בשעות הבוקר ניתן לפנות למשרדי השפ"ח בטלפון 09-8952800/1**

**בשעות אחר הצהריים והערב באמצעות המוקד העירוני 107.**

**בנוסף אנו נערכים לפתיחת קבוצות תמיכה וירטואליות מרחוק לתלמידים ו/או הורים**

**בהנחיה מקצועית של צוות השפ"ח.**

**המעוניינים מתבקשים לפנות למזכירות השפ"ח בשעות העבודה ולהשאיר את פרטיהם**

**במזכירות. (09-8952800/1).**

**בריאות טובה לכולנו,**

**שלכם**

**צוות השירות הפסיכולוגי**

**חינוכי-התפתחותי**

**רעננה**