

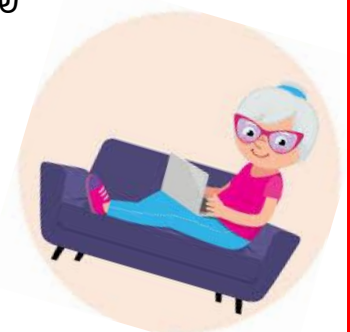


## הורים יקרים,

בימים אלו אתם כהורים נאלצים להתמודד עם מציאות חדשה, הקשורה להתפשטות נגיף הקורונה בישראל. מדובר במציאות חדשה ובלתי מוכרת. ההתמודדות עמה כרוכה באי וודאות. כולנו מתנהלים בהתאם להנחיות משרד הבריאות, ואחת ההנחיות למניעת התפשטות הנגיף היא הבידוד הביתי .

חשוב לזכור (ולהזכיר גם לעצמנו!) **שהבידוד הוא פעולת מניעה** ואינו מעיד על מחלה, עם זאת יש להקפיד עליו לפי ההנחיות של משרד הבריאות. השהיה בחדר אחד במשך שבועיים בהעדר מגע ישיר עם אנשים נוספים עלולה להיתפס כקשה להתמודדות. לכם ההורים תפקיד חשוב בהשפעה על אופן ההתייחסות של הילדים למצב זה, בתמיכה ובליטוי הרגשי . להלן מספר המלצות העשויות לסייע בתקופה זו :

- א. **תיווך רגוע וענייני של המצב:** הדרך בה נתווך את משמעות הסיטואציה לילדנו תעצב את מציאות חייו בבידוד .
- ב. **מתן מידע מדויק ואמין:** המועבר ברוגע ולא באופן דרמטי עם פרטים מיותרים, יחזק את ביטחונו של הילד . לדוגמה, "כל מי שחזר מהארצות...חייב להיות בבידוד למשך שבועיים, כדי להיות בטוחים שלא נדבק בנגיף ולא ידביק אחרים ."
- ג. **שמירה על קשר מגוון ורציף:** חשוב לתכנן שמירה על קשר עם בני משפחה וגם עם חברים ממעגלים שונים , בין אם הם בבידוד ובין אם לא. ריחוק פיזי אינו בהכרח גם חברתי!
- ד. **הומור, קלילות ומשחקיות:** צחקו ושחקו יותר מהרגיל דרך למשל: שימוש בחומרי יצירה, הרכבת פאזלים, פרוייקט תיעוד ביתי של הבידוד. כל זאת יתרום רבות להפיכת החוויה לטובה ומועילה- כזו שהילדים יוכלו לבפר עליה בחיך לילדיהם.
- ה. **פעילויות, עשייה ותפקידים:** חשובה ביותר פעילות ומילוי תפקידים בהקשר לאירוע. ילד פעיל (...וגם מבוגר ) יהיה חסון יותר נפשית. זה מובהק מחקרית סיוע לאחרים, מסייע לנו !
- ו. **שגרה מסודרת וצפויה:** עם כל הקושי לקיים שגרה כעת כן חשוב ליצור אותה . שגרה המכילה מחויבות, שומרת על תחושת רציפות ומסייעת בגיוס כוחות התמודדות .



### הנה דוגמאות לפעילויות:

1. תכנון לוח תאריכים להתנהלות כוללת בשבועיים הבאים – בו משבצים פעילויות שונות. כדאי לבנות ביחד עם הילד את סדר היום, לעשות אבחנה בין מה שחובה למה שרשות ולהשאיר מקומות פנויים להחלטה משותפת לגבי פעילויות שונות
2. ארוחות משותפות -ניתן לשתף את מי שבבידוד באמצעות סקייפ/זום/ווצאפ וידיאו ולהניח את המסך על שולחן האוכל עם שאר המשפחה.
3. הקפדה על השתתפות של הילד בפעילויות ללמידה מקוונת של בית הספר.
4. שעת ספורט משותפת למי שבפנים עם מי שבחוץ.
5. תכנון פעילות מסוימת שבימים כתיקונם לא מגיעים אליה- להציע לילד לסדר מחדש את צורת החדר, לארגן מחדש אלבומים משפחתיים וכד'.
6. "שיחת נפש מעבר לדלת"- הזדמנות לשוחח מלב אל לב על כל נושא. אפשר להציע לילד לבנות רשימת נושאים ולהחליט את מי הוא מזמין לשיחה בכל נושא ולקבוע זמן של שיח באמצעות הטלפון. (יכול להיות יותר מאדם אחד ואפילו כל המשפחה).
7. תיעוד "חווית הבידוד שלי" – באמצעות, כתיבה, צילום, ציור, כתבות עיתונאיות, ראיונות....חשיבה על הדרך שבה תוצג החוויה לכיתה עם החזרה לבית הספר

### ולסיום,

אתם לא לבד! אגף ייעוץ וטיפול של המועצה האיזורית גולן מעמיד לרשותכם פסיכולוגים ועובדים סוציאליים. לשיחה בשעות היום 04-696735/781 ובשעות הערב ניתן ליצור קשר דרך מוקד המועצה \*3254

ניתן גם לפנות לצוותי החינוך במסגרות השונות וכן לקו הפתוח של משרד החינוך לטלפונים: 1800250025 או 0733931111. בברכת בידוד קל ובריאות שלמה לכולם.