

תדריך להורים של ילד השוהה בבידוד

הורים יקרים,

בימים אלו אתם נאלצים להתמודד עם מציאות חדשה, הקשורה להתפשטות נגיף הקורונה בישראל.

היות ומציאות זו אינה מוכרת מקודם, ההתמודדות עמה כרוכה באי וודאות ונעשית תוך כדי תנועה. אחת ההנחיות של משרד הבריאות למניעת התפשטות הנגיף היא הבידוד הביתי.

ילדכם הוא בין אלו שנאלצו להיכנס לבידוד ביתי ואליכם מיועד תדריך זה.

יש לזכור 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 להיראות קשה להתמודדות. תפקידנו כמבוגרים אחראים, הינו לנסות להפכו לאתגר ולהפיק ממנו את מקסימום החוויות החיוביות, לצד אלו הפחות נעימות. ניתן למשל לראות בבידוד גם הזדמנות לפעילויות שבדרך כלל אין פניות או זמן לעשותן.

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 גם עם חברים ממעגלים שונים, בין אם הם בבידוד ובין אם לא וכמובן עם בני המשפחה. קיימים היום אמצעים מגוונים לשמירה על קשר.
- ד. **הומור, קלילות ומשחקיות:** מומלץ על שיתוף בבדיחות טובות (כאלה המעוררות צחוק על הסיטואציה ולא על אדם), אמירות קלילות וגיוון המשחקים והפעילויות, כגון: שימוש בחומרי יצירה, הרכבת תצריפים (פאזלים), כל אלו, יתרמו רבות להפיכת החוויה לטובה ומועילה.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות עם משבר, חירום ואובדנות

- ה. **פעילויות, עשייה ותפקידים** : חשובה ביותר פעילות ומילוי תפקידים בהקשר לאירוע. ילד פעיל (וגם מבוגר) יהיה חסון יותר נפשית. כדאי ורצוי להזכיר לילד, שאולי יש אחרים הנמצאים ברגישות ובקושי יותר ממנו ורצוי שיצור אתם קשר ויסייע להם. סיוע לאחרים, יסייע לו ויחזק אותו!
- ו. **בניית שגרה מסודרת וצפויה** : עם כל הקושי לקיים שגרה בסיטואציה כל כך חדשה, חשוב לייצור אותה. שגרה המכילה מחויבות, שומרת על תחושת רציפות ומסייעת בגיוס כוחות התמודדות.

דוגמאות לפעילויות

1. **תכנון לוח תאריכים להתנהלות כוללת בשבועיים הבאים** – בלוח זה 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 עם שאר המשפחה** - ניתן לשתף את מי שבבידוד באמצעות סקייפ ולהניח את המסך על שולחן האוכל עם שאר המשפחה.
3. **הקפדה על השתתפות של הילד בפעילויות ללמידה מקוונת** שמתוכננות על ידי בית הספר.
4. **שעת ספורט משותפת** למי שבפנים עם מי שבחוץ.
5. **תכנון פעילות מסוימת שבימים כתיקונם לא מגיעים אליה**- אפשר להציע לילד לסדר מחדש את צורת החדר, לארגן מחדש אלבומים משפחתיים, אוספים 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 "חוות הבידוד שלי"** – באמצעות, כתיבה, צילום, ציור, כתבות עיתונאיות, ראיונות....חשיבה על הדרך שבה תוצג החוויה לכיתה עם החזרה לבית הספר.

בברכת בידוד קל ובריאות שלמה לכולם

*יחז כל העם
יחז לא אחת
יש ביד נאש'616
3/8 יבא
בא יבא"*

שמרית אור