

נח' שבט תש"ף
23 בפברואר 2020

הצעה לשיחה של הורים עם ילדיהם בעקבות חשש להתפשטות נגיף הקורונה

בעקבות ההנחיה לתלמידים ולמורים מאזורים שונים בארץ, להיכנס לבידוד ביתי, עולים חששות ושאלות, ובמקומות בהם תלמידים וצוותים בבידוד עלולים להיות חששות ודאגות גדולים יותר.

במצבים של חוסר וודאות ולחץ, לכם ההורים יש תפקיד מרכזי. אתם אלה המתווכים את המציאות לילדים ולבני הנוער ומעצבים את דרך הבנתם את ההתרחשויות. שיחה פתוחה, המכילה את החששות מחד, ומאידך, מעבירה מסר של הרגעה, ביטחון וידיעה שיש על מה לסמוך, בכוחה לסייע לילדים בגיוס כוחות ההתמודדות וחוסן.

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

1. חשוב לשדר אמון בכוחנו כמשפחה ובכוחם של הילדים להתמודד, יש בכך מסר בונה ומחוסן.
2. המידע שמועבר לילדים, צריך להיות מנוסח באופן פשוט, בהיר ורציף כך שיתאים לגילם. תיווך העובדות והרגשות יעזור להם לבנות את כוחות ההתמודדות ויחזק את תחושת הביטחון שלהם.
3. ילדים ובני נוער זקוקים לשגרה והיא מעניקה להם ביטחון ותחושת שליטה. יש לשמור על שגרת החיים ככל הניתן.
4. ילדים ובני נוער מושפעים מחשיפה לחדשות ולמדיה. חשוב לכוונם לתכנים המותאמים ליכולותיהם ולגילם ולווסת את החשיפה לתכנים הקשורים לאירוע.
5. בשיח עם הילדים ובני הנוער, חשוב לשאול אותם מה הם היו רוצים לעשות בהקשר למצב ולחזק בדרך זו את תחושת המשמעות והשליטה במצב.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

במצבים של לחץ וחוסר וודאות עשויות להופיע תגובות של נסיגה ותלותיות. יש לשים לב להתנהגויות הנראות לכם, ההורים, כחריגות באופן קיצוני. במקרים כאלה, יש להתייעץ עם אנשי מקצוע.

גם במקרים בהם אתם ההורים חשים לחץ וחרדה, חשוב לפנות ולקבל עזרה מקצועית.

היום, יום א', כ"ח בשבט תש"ף, 23 בפברואר 2020 נפתח קו חם בנושא. הקו מאויש על ידי אנשי מקצוע מהשירות הפסיכולוגי הייעוצי והוא יפעל בין השעות 8:00 ל-19:00,

בטלפון: 1-800-25-0025 או בטלפון 073-3931111

בימים אלה, גובר הצורך של הילדים בתחושת ביטחון. אתם ההורים הגורם המשמעותי ביותר היכול לסייע להם.

בברכה

הנהלת השירות הפסיכולוגי הייעוצי

משרד החינוך