

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מינהל פדגוגי**  
**אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי**  
**היחידה להתמודדות במצבי משבר, חירום ואובדנות**

## **תדריך: לסיוע ותמיכה בתלמיד שהורה שלו חולה בקורונה**

### **הקדמה**

בימים אלה של משבר הקורונה כשעדיין יש התמודדות עם ההדבקה בנגיף, ישנם מצבים בהם אחד ההורים או שניהם חולים. במצבים הפחות קשים החולים נמצאים בבידוד ביתי או במלון אך כשהמצב יותר חמור הם מאושפזים בבית חולים. במצב הקשה ביותר הם עלולים להיות בטיפול נמרץ, מורדמים ומונשמים ולהיות בסכנת מוות.

כאשר אדם קרוב נפגע, המשפחה נכנסת לתקופה ממושכת של אי-ודאות לגבי המצב והשלכותיו. אשפוז ממושך של הורה הינו בעל השפעות על יכולתו להיות נוכחים ולתת מענים יומיומיים-פיסיים ורגשיים. ההשפעה של המחלה נוגעת לעתים גם בהיבטים כלכליים וחברתיים. התמיכה המשפחתית והחברתית במצבים של התמודדות עם מתח לאורך זמן, חשובה מאין כמוה וכאשר המערכת המשפחתית נפגעת, עשויה להיות חשיבות יתירה למערכת החינוכית.

אשפוז או מחלה של אדם קרוב עלולים להיות אירוע קשה המחייב התמודדות. ההתמודדות שמורכבת שבעתיים, כאשר מדובר בהורה ובמיוחד הורה לילד צעיר.

מעבר לקושי של ההתמודדות עם הקשיים, הנובעים מעצם המצב שבו הורה חולה/שניהם חולים, ישנם מאפיינים ייחודיים למחלת הקורונה והעיקרי שבהם – איסור מוחלט של מגע עם החולה ותחושת ניתוק ובדידות. בנוסף, כשהורה חולה נופלת מעמסה גדולה של תפקוד וסיפוק צרכים על ההורה הנותר והילדים המצב עלול להיות מורכב ביותר כאשר מדובר במשפחה בה הורה יחידני, הורים גרושים, אחד ההורים נפטר, הורה נותר חולה)

כמו בכל תחום מורכב, אופן הסיוע איננו יכול להתבצע על פי נוסחה קבועה והוא דורש רגישות, אמפתיה ברמה גבוהה ובמיוחד שיתוף פעולה ובירור תמידי של צרכי התלמיד המשפחה הספציפית. חשוב להתייחס לגיל התלמיד, לרמת התפתחותו, למערכות התמיכה הזמינות עבורו ולקשיים הייחודיים שיוצרת המחלה, למשפחתו ולו. בגילאים הצעירים משאבי ההתמודדות עלולים להיות מצומצמים יותר, ולכן ההתמודדות שונה ומורכבת ודורשת תשומת לב יתירה.

התדריך שלהלן נועד לתת עקרונות בסיסיים בהבנת תהליך הסיוע והתמיכה הנדרשת לתלמיד שמתמודד עם הורה חולה בקורונה בבידוד ביתי או מאושפז ובכך לשמש כלי עזר לאנשי החינוך והטיפול.

# מדינת ישראל

## משרד החינוך

### מינהל פדגוגי

#### אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

#### היחידה להתמודדות במצבי משבר, חירום ואובדנות

#### חשוב לדעת ולהדגיש

1. תהליך התמודדות עם הורה חולה במשפחה עלול להיות מורכב ויש בו עליות ומורדות. הורה חולה משמעו על פי רוב, פגיעה משמעותית במשענת של התלמיד, כאשר ההורה השני נאלץ לשאת לעתים בעול העיקרי של הפרנסה וגם לתמוך בהורה החולה. במשפחה חד הורית, המצב עלול להיות חמור בהרבה.
2. קשת הרגשות והתופעות שמעורר החולי רחבה מאוד וכוללת בין השאר: דאגה, חרדה, פחד, כעס [כלפי עצמי וכלפי הסביבה], בלבול, צער, בכי, געגועים, דכדוך, עצב, פיזור נפש. כמו כן, מתח בעקבות מחלת הורה עלול לבוא לידי ביטוי בקשיי התנהגות של התלמיד ופגיעה בתפקוד כמו גם באופן פסי, בביטויי כאב, הישנות של מחלות, זמן החלמה ארוך יותר מהמצופה ממחלה וכד'.
3. תלמיד שהורה שלו חולה עלול להצניע את צרכיו הפיסיים והרגשיים, על מנת שלא להכביד על הוריו. התעלמות או דיכוי ביטויים של צרכים עלולים לגבות מחיר רגשי ולכן חשוב שתהיה לילד דמות משמעותית אתה הוא יכול לשוחח בכנות ולבטא את צרכיו, קשייו, דאגותיו ופחדיו. גם תלמיד המתנהג כאילו אין כל קושי, עשוי ליהנות מהזמנה לשיח כן ופתוח. על השיח להיות ממקום מתעניין ואכפתי ולא מרחם ופטרוני.
4. נראה, שלרוב ילדים (וגם מבוגרים) זקוקים לעיבוד החוויות הקשות שחוו. יחד עם זאת, חשוב לדעת, שאף שישנם ילדים (וגם מבוגרים), שישתפו פעולה עם יוזמה לשיחה אישית והתעניינות בעולמם, ישנם אחרים, שיהדפו ניסיונות להתקרב אליהם סביב נושא זה. הסיבות לסירוב לקבלת סיוע עלולות להיות מגוונות: בושח וחשש מלהרגיש חריג, העדר קשר אישי קודם עם הדמות המציעה עזרה ועוד.
5. חשוב לזכור כי פנייה רגישה להורה חולה מתוך רצון כן לעזור, איננה מכבידה בדרך כלל, אלא מכבדת אותו ומחברת לרציפות התפקודית שלו כהורה.
6. חשוב לזכור כי הסודיות סביב נושא המחלה עלולה להוסיף מאוד למועקה הפסיכולוגית. עם זאת, כל פעולה בעניין שיח על המחלה, חובה שתתואם עם ההורים.
7. החזקה של המבוגרים המשמעותיים בביה"ס/בגן או במשפחה, תגביר סיכוי להתמודדות טובה, ועשויה לפתח בילדים רגישות כלפי הזולת, חווית יכולת ומסוגלות.
8. לילדים פחדים שעלולים להתעורר במצב זה והם יכולים להישמע כך:
  - מוות שלי, של סבא וסבתא של אמא ואבא של אחים של חברים;
  - אני לא באף קבוצה חברתית- בדידות;
  - מה יקרה אם לא יהיה לנו כסף;
  - אי אפשר להיות יותר בבית;
  - אני או אח שלי עם צרכים מיוחדים זה ממש קשה;
  - הקורונה נפלה על הקשיים הקודמים שממילא היו לי;

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מינהל פדגוגי**  
**אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי**  
**היחידה להתמודדות במצבי משבר, חירום ואובדנות**

**דרכי התערבות**

- ✓ **אכפתיות ורגישות**: תנאי בסיסי לתיאום ציפיות ושיתוף פעולה הוא העברת שדר של אכפתיות, התחשבות ורגישות שיאפשרו הישענות וקבלת עזרה.
- ✓ **קשת התגובות האפשריות**: ישנו טווח גדול של תגובות נורמטיביות למצבי מתח. התגובה נעה בין רצון להמשיך בתפקוד רגיל לבין רצון לעצור את השגרה, לכן יש לנהל שיח רגיש וקשוב להראות גמישות ולהימנע משיפוטיות.
- ✓ **דלת פתוחה**: יתכן סירוב ראשוני לקבלת סיוע ישיר. יש להשאיר דלת פתוחה, כאפשרות לסיוע עתידי.
- ✓ **שיתוף פעולה עם ההורים**: כחלק מהתמיכה בתלמיד שיש לו הורה חולה. יש חשיבות רבה לעבודה משותפת ומתואמת עם ההורים. במידת האפשר, חשוב ליצור אתם קשר מרחוק, להתעניין במצבם ולשלב אותם בבניית תכנית מותאמת לילדם.
- ✓ **איתור דמות משמעותית**: יש לנהוג בחכמה בבחירת דמות אליה התלמיד היה קשור קודם למחלה. אם ההורים אינם פנויים להיוועצות משותפת, חשוב מאוד להתייעץ ולשתף סב/סבתא דוד/דודה או כול בן משפחה או ידיד קרוב, שההורה סומך עליו ומפנה אליו. אין לפנות לאף דמות ללא רשות ההורים.
- ✓ **שיתוף ההורה החולה**: יש להתייעץ עם ההורה הבריא או דמות אחראית שהמשפחה מינתה ולבדוק האם, איך ומתי ניתן לשוחח עם ההורה החולה ולהתייעץ אתו על הדרך הראויה לסייע לילדו. חשוב להתייעץ עם ההורה הבריא ובמידת האפשר עם ההורה החולה, כיצד לתווך את דבר המחלה לכיתה.
- ✓ **תיווך לכיתה**: לאחר היוועצות במשפחה, רצוי לשקול לשתף את הכיתה בדבר מחלת ההורה. כדאי לתת עובדות פשוטות המותאמות לגיל ולהתפתחות ולתכנן את השיחה, כך שתימנע "הצפת יתר" של אירועים דומים שחוו הילדים (סבא/סבתא שחלו וכד'). במקרים בהם התלמיד מעוניין לספר בעצמו, ניתן לאפשר לו לספר. כדאי להקדים ולשוחח עמו ולוודא שהדברים יהיו מותאמים במידה והמשפחה והתלמיד מעוניינים בסיוע, רצוי מאוד לגייס תלמידים לעזרה, בכפוף לאישור הוריהם. ניתן להתייעץ עם איש מקצוע (כמפורט מטה).
- ✓ **גמישות לצד ציפייה להמשך תפקוד**: התלמיד המתמודד עם מחלת הורה, זקוק לגמישות והתחשבות, אך לא לשדר של ויתור גורף על המשימות ההתפתחותיות הטבעיות, כגון: לימודים, חוגים, התנדבות וכד'. בצד הדרישה לתפקוד יש לגלות גמישות לגבי ביטויים רגשיים והתנהגותיים שאינם מווסתים.

# מדינת ישראל

## משרד החינוך

### מינהל פדגוגי

#### אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

#### היחידה להתמודדות במצבי משבר, חירום ואובדנות

✓ **מעורבות איש מקצוע:** חשוב מאוד להתייעץ עם איש מקצוע ולתכנן את דרכי התמיכה המתאימות לתלמיד הספציפי ולמשפחה הספציפית וכן סביב דילמות העולות במהלך התקופה.

✓ **חשוב שפסיכולוג/יועץ המוסד החינוכי ייתן מידע ויעבד עם הצוות את רגשותיו סביב האירוע** הספציפי וסביב מחלות/אשפוזים שהם עצמם חוו. על מנת לעזור לאנשי הצוות לנהל את הסיוע בצורה ראויה.

✓ **התאמת התמיכה לגיל ולרמת ההתפתחות של הילד והקבוצה:** כללית, התדריך מיועד לכל הגילאים ובדרך כלל המורים והגננות ידעו להתאים את התכנים לגילאים ולרמת ההתפתחות. עם זאת, במקרים של גיל רך, חשוב ביותר להתייעץ עם פסיכולוגית/יועצת הגן על התאמת התכנים לקבוצה הספציפית.

#### באיחולי בריאות טובה ושלימה לכולם

להתייעצות ניתן לפנות ל \_\_\_\_\_ טל': \_\_\_\_\_