



התמודדות עם בידוד של ילדים

שהבידוד אינו מעיד על מחלה; הסבירו שהקורונה היא מחלה הדומה לשפעת ומרבית הילדים שנדבקים מרגישים טוב ומחלימים בקלות; הזכירו שכשהבידוד יסתיים כולם יוכלו לחזור לשגרה - לחדר, לגן או לבית הספר.

התייחסות אופטימית למצב מגבירה את החוסן שלכם כמשפחה. כמבוגר האחראי, לצד החוויות הפחות נעימות ננסה להפיק את מירב החוויות החיוביות האפשריות. כך למשל נוכל לראות בתקופת הבידוד הזדמנות לפעילויות משותפות שבדרך כלל אין לנו את הפניות עבורן.

איך להתייחס לתגובות של הילד שלי? האם הן נורמליות?

בדיוק כפי שאנו כמבגרים חווים מנעד רגשות, כך גם ילדינו עשויים להגיב באופנים שונים. כל מכלול הרגשות והתגובות הוא אפשרי וטבעי ומהווה חלק מתהליך העיבוד וההתמודדות עם המצב. גם אם קשה לנו להכיל את התגובות של הילד, ההתבוננות וההקשבה לתחושותיו היא חלק מהתמיכה לה הוא זקוק בשלב זה.

גם בתקופת הבידוד, יש להציב גבולות ולא לתת לגיטימציה להתנהגות פוגעת, אלא להתייחס לרגש העומד בבסיס ההתנהגות ולסייע במציאת אפיקים מקובלים לביטוי תחושותיו. חשוב לשוחח עם ילדכם על רגשותיו, לשדר אמון ביכולת ההתמודדות שלו ולהיות ערניים ולשים לב מי מילדיכם זקוק להתייחסות מיוחדת.

זכרו שלכל אחד מאיתנו יש דרכים שונות להירגע ונסו להבין יחד עם ילדיכם מה עוזר להם לחוש טוב יותר (מוסיקה, פעילות גופנית, הקראת סיפור לילדים)



הוויכוח יקרי, בתקופה האחרונה משפחות רבות נאלצות להיכנס לבידוד ומקבלות הודעה על הצורך בבידוד של ילדיהם.

מציאות זו היא שונה ולא מוכרת, ומצריכה מאיתנו התמודדות אחרת ממה שהורגלנו אליה בעבר.

חוסר הוודאות מעורר אצל כלנו שאלות רבות כיצד לשמור על הרווחה הנפשית שלנו ושל ילדינו ולצלוח את התקופה הזו בצורה טובה יותר.

במכתב זה נתייחס למספר נקודות עיקריות שעולות סביב הבידוד:

קבלתי הנחיה שאחד מבני המשפחה צריך להיכנס לבידוד. מה עושים עכשיו?

קודם כל קחו נשימה עמוקה...תבינו מה אתם מרגישים, מה מדאיג אתכם ומה מסייע לכם לחוש רגועים יותר.

התחילו לארגן את המסר שברצונכם להעביר לילדכם. חשוב לזכור שלכם כהורים תפקיד חשוב בהשפעה על האופן בו הילד תופס את המצב. אתם זוכרים שבילדותו, כשהיה נופל הוא נהג לשאת את עינו אליכם ולפי תגובתכם מחליט האם לפרוץ בבכי או להמשיך במשחק, כך גם היום תגובותיכם מעצבות את האופן בו הוא מבין את המתרחש ומסייעות לו להתמודד עם המצב החדש.

ילדים רגישים למסרים מילוליים ובלתי מילוליים של הוריהם ולכן היכולת שלנו לווסת את הדאגה ולגייס חשיבה חיובית משמעותיות ביצירת חוויה של בטחון ויציבות.

מה לומר לילדים?

חשוב לענות לילדים ששואלים שאלות ישירות, תשובות ישירות ופשטות. במצבי אי ודאות, מידע מדויק ואמין המותאם לגיל הילד, משרה בטחון ורוגע.

יש להעביר את המידע באופן ברור ולא באופן דרמטי עם פרטים מיותרים.

ילדים קשובים למידע המגיע מהסביבה ולכן חשוב לווסת את כמות המידע והתוכן אליו הם נחשפים. כהורים, חשוב להעביר מסרים מרגיעים, למשל -



שינה ואכילה סדירות- עד כמה שניתן.

* שמירה על תחושת שייכות וקשר- באמצעות תקשורת מקוונת או שיחות טלפון- דאגו לשמור על קשר עם בני המשפחה המורחבת, הצוות החינוכי ועם חברים ממעגלים שונים, בין אם הם בבידוד ובין אם לא.

* שמרו על הומור ומשחקיות- שימוש באמצעים שונים של משחק- כמו יצירה, פאזלים ומשחק דמיוני משותף יתרמו להפיכת החוויה לחיובית יותר.

* תיעוד "חוויות ההישארות בבית" ועיבוד החוויה - באמצעות ציורים, הכנת יצירות, כתיבת יומן וצילום התיעוד מאפשר קבלת תמיכה והכרה מאחרים, מעודד ומאפשר תקשורת ותחושת נראות וקיום גם בהיעדר מפגש ממשי.



אני מרגיש מודאג, מוצף ולא יודע כיצד

לעזור לילד שלי להתמודד...

גם אם אתם בבידוד, אינכם לבד. שתפו אנשים משמעותיים לכם ברגשות ובדאגות שלכם.



לפעמים, לשמוע שלא רק אתם חווים רגשות אלה מקל על המצוקה.

אם אתם מודאגים ביחס להתנהגויות הנראות לכן יוצאות דופן או רוצים להתייעץ בנוגע למצבו הרגשי של ילדכם, אל תהססו לפנות להתייעצות מקצועית. זכרו שאתם לא לבד!



אתם מוזמנים לפנות לשירות

הפסיכולוגי בשאלות והתלבטויות

ואנו נשמח לסייע.

ניתן לפנות ליעל בר: **053-6793139**

או למוקד המועצה - **106**

הכרכ שנה טובה ובריאה אכולם

צוות השירות
הפסיכולוגי

צוות המחלקה
לשירותים חברתיים

איך אכין את ילדי לבדיקת קורונה?

מצבים של אי ודאות מעוררים בנו חרדה. הכנה מראש מסייעת בהחזרת תחושת השליטה ולרב מפחיתה את מידת הלחץ. חשוב לספר לילדים על תהליך הבדיקה. למשל- לתאר את איש המקצוע שיבצע את הבדיקה) הוא ילבש חליפת מגן לבנה ומסיכה- אפשר אף להראות תמונה. במהלך הבדיקה יוכנס מטוש -מעין מקלון, לחלל האף והפה- זה יכול להרגיש לא נעים אך יעבור במהרה. הקשיבו לשאלות של הילד, הבינו מה מעסיק אותו ונסו לראות מה יוכל לסייע לו.



למה חשוב לשים לב בתקופת הבידוד?

* ילדים צעירים זקוקים לאדם מבוגר שיהיה איתם לאורך כל תקופת הבידוד. הצורך בבידוד עלול לעורר מגוון רגשות כגון: חרדה, אשמה, בלבול ועוד. ילדים זקוקים לאדם מבוגר שיעזור להם להתמודד ולווסת תחושות אלו ויהיה איתם באופן פיזי במהלך הבידוד. נתק פיזי מילד צעיר לאורך זמן יכול להשפיע על אופן ההתמודדות שלו ואף לייצר השלכות רגשיות לטווח ארוך. * שמירה על שגרה וחלוקת תפקידים- היכולת לשמור על רצף, שגרה ולהיות פעיל תורמת לתחושת הבטחון במציאות מורכבת. מילוי משימות פשוטות, לעיתים יזומות, מסייעת להחזרת תחושת השליטה. ניתן להיעזר בטבלת ימים ברורה בה תציינו יחד פעילויות נבחרות או הרכב ארוחות שסייעו לשמור על סדר ושגרה. חשוב לשמור על שגרה יומיומית- היגיינה, החלפת בגדים, שעות

