תאריך : ‏כ"א אדר תש"פ

 ‏17 מרץ 2020

 סימוכין : - 4 - 13480

**פתיחת קו / מייל להורים, שפח ת"א-יפו**

הורים יקרים,

השירות הפסיכולוגי החינוכי עיריית תל אביב יפו יאפשר מענה להורים בסוגיות שקשורות לילדים מגיל גן ועד סוף בית ספר על יסודי כולל ילדי חינוך מיוחד

**מענה יינתן בימות השבוע א'-ה' בין השעות 08:00 – 16:00 במספר הטלפון 03-7248534**

ניתן לשלוח מייל עם שאלות ובקשות –להוסיף מייל פניות הורים pniyotshapach@mail.tel-aviv.gov.il

נשמח לסייע לכם וכמובן, מאחלים לכולנו בריאות

בשבוע שעבר, בעקבות החלטת הממשלה, התבשרנו על יציאתה של מערכת החינוך לחופשה, בשל התפשטות נגיף הקורונה. התקבלה ההמלצה להימנע מהתקהלות והילדים שלנו חווים גם הם את מורכבות המציאות הנוכחית. בעקבות אירועים אלה הילדים בוודאי מעלים שאלות ומביעים חששות ולכם, ההורים, תפקיד מרכזי בתיווך ובהתאמת המידע לילדכם, באופן שיאפשר להם התמודדות מיטבית.

**מה המאפיינים הכללים של מצבי לחץ?**

באופן כללי, מצבי משבר של חוסר ודאות וחוסר שליטה, הינם מצבים המפגישים אותנו לרוב עם תחושות של פחד וחוסר אונים. ההתמודדות עם נגיף הקורונה שכוללת בתוכה הד תקשורתי, חוסר נראות של הגורם המפחיד, חשש ממוות, חשש ממציאות כלכלית לא יציבה ואי ידיעה למתי ימצא החיסון מפגישה אותנו עם רגשות אלה. חשוב לומר כי במצבים אלו **הפחד והחשש הינן תגובות נורמטיביות** אך עם זאת יש לשים לב שתחושות אלה מקבלות מקום אך אינן מנהלות אותנו, ולפנות לעזרה מקצועית במידת הצורך, שכן אופן ההתמודדות שלכם משפיעה על ההתמודדות של ילדכם.

**מה ניתן לעשות כדי להתמודד?**

אחד הדברים המשמעותיים בסיטואציה זו הינה לראות את העובדות ולנסות לפעול לפיהן ולא לפי הפרשנות או תחושת החרדה המציפה אותנו. כמו כן, חשוב להתמקד באזורים בהם אנו יכולים להשפיע כמו למשל- הקפדה על כללי ההיגיינה ועל הנחיות משרד הבריאות ודברים שאנו יכולים לעשות כדי להקל את ההתמודדות עם השהייה בבית, ולא בדברים שאינם בשליטתנו. בנוסף, חשוב לשמור על שיח פתוח ומותאם מול הילדים, שכן גם אם נראה כי הילדים "לא מבינים" הם ערים למתרחש סביבם. בשיח עם הילדים חשוב להסביר ולתווך את הסיטואציה בעזרת סיפורים וסרטונים, להתמקד בעבודות ובדרכי ההתמודדות, לתת למקום לשאלות, לנהל עמם שיח רגשי מכיל ומכבד.

לצד כל אלה, חשוב לשמור על שגרת יום שכן השגרה מקנה לילדים ביטחון. אנו ממליצים לקבוע סדר יום קבוע גם לימי החול שנשארים בבית: שעת קימה, ארוחת בוקר, פעילויות למידה מובנות (בעזרת אתר אופק וצוות בית הספר), משחקים, פעילות משותפת במטבח, מתן אחריות בבית, יצירה, פעילויות פנאי עצמאיות, פעילות גופנית ועוד. כמו כן חשוב להקפיד על תקשורת עם המשפחה, החברים וצוות בית הספר ועל שעת מקלחת ושעת שינה. בתוך כל אלה, חשוב גם לזכור לקחת זמני הפוגות והתרעננות עבורכם!

עם זאת, חשוב לזכור כי למרות שבעזרת התנהלות נכונה של הדמויות המבוגרות מרבית הילדים יצליחו להסתגל ולהתמודד עם התקופה הנוכחית בצורה מיטבית, עלולות לעלות גם התמודדויות וקשיים נוספים. לשם כך, מצורפת טבלה של משרד הבריאות המתייחסת לתגובות נפוצות של ילדים במצבי לחץ ודרכי התמודדות.

הנכם חשופים למידע רב, אנו רוצים לתת במכתב הנוכחי מענה לצרכים הרגשיים שלכם ושל ילדיכם

ולהציע לכם תגובות מתאימות שיסייעו בידיכם להתנהל טוב יותר בימים אלו.

**חשוב: ככל שתהיו רגועים, כך תוכלו לסייע לילדיכם לצלוח תקופה זו בצורה טובה יותר.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **הסימן** | **פירוט** | **רצוי לעשות** | **רצוי לא לעשות** |
| **הצמדות להורה ובקשת קרבה** | סירוב להישאר לבד | החזירו לילד את בטחונו; היו עם הילד כמה שניתן; שוחחו איתו כדי להרגיעו; שמרו על מסגרת חיים רגילה | הימנעו מביטויי כעס וזלזול; עודדו את הילד להיפרד אך אל תיכנסו לעימות |
| **בעיות אכילה** | חוסר תאבון; הקאות; יריקות | שמרו על מסגרת זמני אכילה והרגלי אכילה תקינים; אל תחששו, ילד בריא יבקש אוכל מעצמו | אל תכריחו את הילד לאכול ואל תלחמו בו |
| **בעיות בהרגלי ניקיון** | חזרה להתנהגות ילדותית; הרטבה ועשיית צרכים | שוחחו עם הילד כדי להרגיעו; עזרו לילד לשמור על זמני יצאה קבועים | אל תכעסו ואל תכנסו לעימות, הדבר רק יחמיר את המתח |
| **פחדי לילה וקשי שינה**  | פחד מפני הליכה לישון; פחד מהתעוררות וסיוטי לילה; פחד מהישארות לבד בחושך | שמרו על הרגלי שינה קבועים; שוחחו עם הילד על פחדיו | כאשר הילד מפחד היו עם הילד ליד מיטתו ולא במיטתכם; השתדלו לא לתת תרופות שינה ללא היוועצות עם רופא |
| **תוקפנות** | תוקפנות פיזית כלפי בני משפחה ואחרים; תוקפנות ועקשנות (מטרתם להתגבר על תחושת חוסר האונים) | שוחחו עם הילד ועודדו אותו לבטא את עצמו; חשוב לתת לילד להבין שיש גבול לדרישותיו ותוקפנותו; אפשרו לילד לבטא את פחדיו וכעסיו בציור, משחק ודיבור | עצרו ילד כועס והרגיעו אותו בתקיפות, לא בתוקפנות |
| **פעילות יתר** | וכחנות; דיבור שוטף (מטרתם להתגבר על תחושת חוסר האונים) | הקשיבו ומתנו את הפעילות המוגזמת, אם אפשר על ידי מתן תפקיד או מטלה; הציבו גבולות בזהירות | אל תתווכחו עם הילד; לא כדאי לומר שאינו צריך להרגיש כפי שהוא מרגיש |
| **קושי בריכוז** | קושי למקד תשומת לב בעניין אחד; בלבול; שעמום; אי ידעה מה לעשות ובמה לשחק | תנו לילד משימות קצרות, פשוטות וברורות כדי להחזירו לאט לאיזון | אל תכעסו ואל תפעילו לחץ |
| **דיכאון/אפטיות** | שתיקה; עצבות מתמשכת; האטה בפעילות; חוסר תאבון; הבעת ריקנות; מבט תוהה | תנו תשומת לב: צרו מגע אישי, דיבוב ושיחה, הציעו אוכל נוזלי וחם. | אל תגלו רחמים מוגזים או כעס |
| **תגובות פיזיות חריפות/מיחושים גופניים** | ניסיון להתנתק מהסובב; כאבי ראש חזקים; כאבי בטן; תחושת שיתוק בחלקי הגוף השונים; חוסר ביטחון רב | גלו תשומת לב; ספקו מקום נוח ומבודד; התייעצות עם איש מקצוע מתחום בריאות הנפש | אל תאשימו את הילד ואל תבטיחו ש"הכל יהיה בסדר", אל תתנו תרופה ללא מרשם רופא |
| **פאניקה** | ניסיונות בריחה; אבדן שיפוט; ריצה פראית בכיוון בלתי מבוקר | נסו לעצור את הילד בתקיפות ורק אם אין ברירה השתמשו בכוח; תנו הוראות פשוטות וברורות כדי להחזירו בהדרגה לאיזון | אל תכו; אל תשפכו מים; אל תסטרו; אל תצרו התקהלות; אל תתנו לילד תרופה ללא מרשם רופא |