

## קווים מנחים להורים לשיחה עם ילדים בעקבות כניסה לבידוד

הורים יקרים,

הצורך להיכנס לבידוד, עלול ליצור, מתח דאגה ובלבול.

שיח והכנה מוקדמת יכולים לעזור בהפגת חששות ולהקל על הכניסה לבידוד

לכן ריכזנו עבורכם קווים מנחים לשיחה עם ילדכם.

הכנה לשיחה :

- תגובות ילדים מושפעות מאוד מתגובות ההורים, לכן חשובה מודעות לרגשותיכם ועמדותיכם בנושא.
- חשוב לפנות זמן לשיחה עם ילדכם ואם יש ילדים נוספים בבית, גם זמן לשיח איתם.

במהלך השיחה :

1. השתדלו לשמור על אופטימיות והקשבה בשיח.
2. ידעו את ילדכם בקצרה על הסיבה לכניסה לבידוד, ובדקו עימם מה הם יודעים על כך. מה הם חושבים ? איך מרגישים? אילו שאלות יש להם?
  - הקשיבו למה שהם אומרים, ותנו לגיטימציה לבטא מגוון של עמדות ורגשות. לאחר מכן התייחסו לדברים שעלו,
3. הסבירו שקורונה מחלה מדבקת, לא תמיד נעימה, לא כולם נדבקים, אצל צעירים שכן נדבקים, הסימפטומים בדר"כ קלים והמחלה עוברת. אבל בגלל שיש סכנת הידבקות יש צורך בבידוד, למניעה.
  - יתכן שתהיה שאלה האם יכול להיות שתוך כדי הבידוד מישהו ימצא חולה, כי נדבק, ענו ש - "יש אפשרות ואנחנו מקווים שלא יקרה דבר כזה".
4. הסבירו לילדים מה המשמעות של בידוד – קצת מוכר מתקופת הסגר אך קצת שונה. הסבירו איך תישמו הבידוד בבית? האם ומי יישאר איתם כאשר תצטרכו לצאת מהבית, התנהלות עם אחים שלא מביה"ס. אם מישהו במשפחה בקבוצת סיכון, מה תהייה ההתנהלות?
5. הכינו טבלת ימי בידוד, לצעירים להמחשת הזמן, לבוגרים למעקב ושליטה.
6. הכינו יחד איתם שגרת בידוד. הכינו את המסגרת לשגרה, ככל שהילדים בוגרים יותר, הכינו חלקים רבים יותר בתוכנית שגרת הבידוד בשיתוף עימם. מומלץ להכניס את התוכנית שהכנתם לטבלת שגרת הבידוד. ככל שהילדים גדולים יותר, הכניסו בה יותר מרווחים וזמן פנוי שלהם, אלא אם יבקשו אחרת.
7. השאירו מקום לגמישות, החליטו מה מתאים לכם, לתכנן מיום ליום? אחת לשבוע, אחר.
8. השאירו מקום לבדוק האם השגרה שקבעתם מתאימה, לכם? לילדכם?
9. עודדו קשרים עם החברים ועם המשפחה המורחבת באמצעים מקוונים.
10. הסבירו את הדברים באופן המותאם לגיל הילדים, במצבי חרדה, לעיתים יש צורך לחזור על ההסבר מספר פעמים, זה טבעי.

11. הסבירו לילדים, שלפעמים נדבקים, מי שנדבק לא בחר בכך. יש להימנע מתיוג של אשמים או קורבנות.
12. הקשיבו לשאלות הילדים, וענו עליהן. אם אינכם יודעים, תאמרו להם שאתם לא יודעים. שאתם תבדקו ותחזרו אליהם עם תשובה. התייעצו וחזרו אח"כ עם תשובה. חשוב שתחזרו אליהם.
13. תנו מקום לאופטימיות ותקווה, השתדלו לא לשדר לחץ.
14. הבליטו את הכוחות של ילדיכם, הזכירו להם דברים שהם אוהבים לעשות, הזכירו להם כיצד התמודדו בהצלחה עם דאגות או קשיים בעבר.
15. לילדים הזקוקים לתנועה רבה, חפשו פתרונות יצירתיים לפעילות בתנועה בבית.
16. זכרו, אתם לא לבד. אתם חיים בקהילה ויכולים להעזר וכמובן שגם אנחנו לרשותכם.
17. אם אתם נתקלים בתגובות קיצוניות של חרדה, בכי מתמשך, עיסוק אובססיבי בשאלת ההידבקות, היצמדות יתר אליכם, קושי להירדם בלילה או כל תופעה אחרת שמדאיגה אתכם, אתם מוזמנים לפנות אל העובדת הסוציאלית והפסיכולוגית של הישוב. ניתן לקבל את פרטי העו"ס והפסיכולוגית ממנהלת הגיל הרך ו/או מנהלת הרווחה בישוב. ניתן לפנות גם ישירות לשירות הפסיכולוגי החינוכי- בטלפון - 0779802704 או במייל – [lioras@mpsy.org.il](mailto:lioras@mpsy.org.il).

הרבה בריאות,

המחלקה לשיחות חברתיות והשרות הפסיכולוגי החינוכי  
שער הנגב