

ביום חמישי האחרון, 12/02/2020, התבשרנו כולנו במהדורות החדשות כי ממשלת ישראל החליטה לסגור את בתי הספר עד לסיום חופשת הפסח. בשבוע האחרון, בכל יום שעובר אנו עדים לצעדים נוספים שקוטעים את שגרת חיינו כפי שאנו רגילים אליהם ומחייבים את כולנו מגדול עד קטן להישמע להנחיות הממשלה. תחושת הפתאומיות והפגיעה בשגרה ובהרגלי היומיום שלנו משרה תחושות רבות בקרב הציבור כולו, מבוגרים וילדים כאחד. חלק מאתנו, מבוגרים וילדים, חרדים לבריאות שלנו ושל יקירנו וחוששים מהידבקות. והרי שחששות אלו הן נורמאליות ומובנות לחלוטין לאור הצפת המידע מהארץ ומהעולם דרך ערוצי התקשורת. המציאות החדשה מפגישה אותנו עם צורך בהערכות שאינה מוכרת לנו. מציאות זו דורשת מאתנו היערכות מחודשת, הכרות עם החוזקות והחולשות שלנו, היא מזמנת לנו התמודדות עם מצבי לחץ, חששות, פחדים, יציאה מהשגרה, אי וודאות אך גם מזמנת לנו אפשרות להכיר את הכוחות הטמונים בנו, לבלות יותר זמן יחד עם היקרים לנו מכל, להעמיק את השיח והקשר ואפילו לאמץ תחביבים חדשים ולצאת מחוזקים – "שאלה של השקפה" (שלמה ארצי, במטוס סילון).

במצבים שכאלה מאוד חשוב להיות ערניים, לדאוג לשתף את הילדים במידע אמין, להעביר מסרים מרגיעים ולשדר, ככל שניתן, תחושת שליטה באירועים. בעתות מסוג זה, חשוב לחזק את שריר החוסן שמצוי בכל אחד ואחת מאתנו. חוסן נפשי מחזק את המערכת החיסונית ומסייע להתמודד עם כל משבר, דחק וחולי באופן יעיל, בריא ומהיר יותר! אספתי עבורכם מספר הצעות לחיזוק ושמירה על החוסן עבור הימים הקרובים:

1. **למן חשיפה למידע בנושא, גם מידע חדשותי** – סכמו ביניכם ההורים, מתי הטלויזיה דולקת על ערוצי החדשות ומי מבני הבית מתאים שיהיה חשוף למידע זה שהוא אינו מסונן ומותאם גיל. המלצתי החמה היא שלא לאפשר לטלויזיה לדלוק שעות ארוכות ביום על תכניות הבוקר ומהדורות החדשות והמבזקים למיניהם וגם למנן שיחות סלון\טלפון כשהילדים ברקע "מעל ראשיהם". גם אם נדמה לכם שהילדים שקועים בשלהם, הם קולטים את המידע ואת התחושות שאתם מביעים. הצפת מידע וחשיפה למידע לא מותאם עלולה ליצור בלבול, לחץ ומתח מיותר בקרב ילדיכם.
2. **למסור מידע קצר ומדויק** – לאחר שקיבלתם החלטה בנושא תווכו את המידע הרלוונטי עבור ילדיכם בהתאם לגילם ויכולתם להתמודד בהצלחה עם המידע שבחרתם להעביר להם. זכרו, החוסן של ילדיכם נשען על החוסן שלכם, שדרו רוגע, בטחון ושליטה במצב בעת שאתם משוחחים עם ילדיכם על המצב. חשוב שתזכרו – מדובר על מגפה עולמית, זה עלול להיות מסוכן כאשר לא נשמעים להנחיות משרד הבריאות והרופאים, כמו בשפעת! לא מדובר על תסמינים קשים יותר משפעת רגילה ולא הבדיל משפעת כרגע עולה שיעקר האוכלוסייה בסיכון לחלות ולחוות תסמינים של ממש הם האוכלוסייה המבוגרת ולא הילדים. אנא, קחו את הדברים ברצינות הראויה, שמרו על ההנחיות וקבלו אותן בהבנה אך גם שמרו על פרופורציות מתאימות. דוגמא למידע על המצב שעבר תיווך והתאמה לגילם של ילדיכם:
 - מה זה "קורונה"? מדוע לא הולכים לביה"ס?
 - ה"קורונה" היא שם של מגפה שהחלה להתפשט בעולם. זו לא המגפה הראשונה שהתפשטה בעולם. בעבר, כבר ידענו מגפות דומות אחרות והצלחנו להתגבר עליהן. כל המוחות הטובים והגדולים בארץ ובעולם עובדים במרץ על חקר המגפה ודרכי התמודדות והתמגנות מפניה. בדומה לשפעת, ה"קורונה" עלולה להדביק כשאנו נמצאים בצפיפות



ולכן נדרש להפריד כל הצטופפות שאינה הכרחית וחיונית (זה הזמן להסביר מהו הכרחי וחיוני) וכעת כל אחד ילמד בביתו.

- הסבר מותאם גיל נוסף וחיוני תוכלו למצוא [באתר בריינפופ](#) שיצר סרטון הסברה על הקורונה עבור הגיל הרך.

• אני מפחדת, זה מסוכן?

- כבר אמרנו שזה נורמאלי לגלות חשש ולחץ לנוכח המידע שמציף אותנו. בשיח עם ילדיכם, תנו לגיטימציה לתחושות אלו, שקפו להם את התחושות שהם מציגים (ילדים צעירים זקוקים שתתנו שם לתחושות שמציפות אותם) ונרמלו את התחושות הללו: אני שומעת/שאתה אומרת/שאתה מפחדת. זה ממש בסדר וטבעי לגמרי! הרבה אנשים מפחדים ממה שאנחנו שומעים על הקורונה. גם אני לפעמים פתאום מרגישה את הפחד. זה קורה כי זה משהו חדש שלא ציפינו לו, הפתעה, הפתעה מאוד לא רצויה שאנחנו לא מכירים. זה נורמאלי לפחד ולחשוש ממה שהחדש שאנחנו לא מכירים ולא לגמרי מבינים במיוחד כשהוא לא דבר טוב כמו מחלה. אבל כשאני עושה סדר במידע ומסבירה לעצמי מה זה אומר "קורונה" אני נרגעת וקל לי יותר להתגבר על הפחד. בואי נעשה לעצמנו סדר ונבין יחד מה זה אומר. ידע זה כח. נעשה זאת יחד ויחד אנחנו חזקים/חזקות יותר!

("ספר לי קצת על רגעי הפחד, קל הרבה יותר לפחד ביחד..." , מסך הערפל, רמי קליינשטיין ומירי פיגנבוים)

- [מצ"ב איגרת עבורכם ההורים](#), מטעם שפ"י, שמנחה בקצרה ולעניין כיצד לשוחח עם ילדיכם על הנושא.

3. **יצירת שיגרה חדשה** – חשוב לזכור, כרגע אי הנוחות שנובעת מסגירת בתי הספר מדברת על שבועיים של למידה פרונטאלית שהיו אמורים להיות בין חופשת הפורים לחופשת הפסח. אין הדבר אומר שניצור חופש אחד ארוך אלא שנבנה שיגרה זמנית ושונה מזו שהיינו רגילים לה. שימו לב שגם צוות ביה"ס יצר עבור ילדיכם מערכת שעות ללמידה מרחוק בכל יום הכוללת בתוכה זמנים ליצירת קשר, שיח רגשי ופעילויות הפוגה. ברור לנו שהשיגרה החדשה שנכפתה עלינו יוצרת הרבה אי נוחות, לכולנו. ועדיין, ע"מ לצלוח את התקופה הזמנית והלא פשוטה הזו חשוב לראות גם את ההזדמנויות התמונות במציאות החדשה והזמנית ולזכור שמדובר במצב זמני בלבד! זמן וניהול נכון שלו היא מילת המפתח. חשוב לייצר שגרה ולשמור עליה עד כמה שאפשר. ניתן להדפיס לוח שבועי או חודשי, לתכנן בו את הפעילויות קדימה לכל יום. תכנון מסוג זה דומה מאוד לתכנון שמומלץ לבצע עם ילדיכם בכל חופשה ארוכה כדוגמת חופשת הפסח והחופש הגדול. זה מייצר לכם ולילדיכם יציבות, וודאות שבה יודעים מה עושים בכל זמן, מייצר תחושת זמן שעובר ומתקדם ומפחית מתח וחרדה. בתוך כל יום כדאי לייצר שגרה אחידה וקבועה שמתאימה לאופי ולצרכי המשפחה. מומלץ לשלב בהם את הפעילויות הבאות: שעת השכמה (בהתאם למערכת הלמידה מרחוק), ארוחת בוקר, שיר של בוקר או אימון בוקר משפחתי בבית, קריאת בוקר, זמן למידה, ארוחת צהרים, פעילות חוץ כמו טיול רגלי באזור, זמן תחביב אישי/משותף, ארוחת ערב, פעילות משפחתית וגם זמן מוגדר למסכים. רצוי שבמהלך היום תשבצו זמן ל"שיבה משפחתית" שבה עוברים על היום שהיה ומדברים על היום שהיה למחרת וכך יוצרים הטרמה (הכנה) לילדים לקראת המחר. הילדים מפנימים את ההטרמה הזו ומכינים את עצמם פיזית, נפשית ורגשית ליום המחר. זמן זה הוא המקום גם לשאול את הילדים לשלומם ולתחושותיהם, להסביר ולהרגיע את הפחדים והחששות. אחת הדרכים לסייע לחוסן נפשי אצל ילדכם היא להקנות להם תחושת שליטה במצב, הזמינו אותם להציע ולקבוע פעילויות שישתלבו בסדר היום האישי והמשפחתי.

• שותפות במטלות הבית – אם בעת הכנות הארוחות או בכל זמן אחר, הגדרת תפקידים ברורה, תחושת נחיצות וחשיבות מייצרת חוסן נפשי גדול ומסייעת בשמירה על תחושת שגרה. הגדירו את האחריות של כל ילד בבית בהתאם לגילו כמובן. פסח קרב ובא, ואפשר



- לראות בשגרה הזמנית שקיבלנו גם הזמנות לעשות סדר ומיון בצעצועים, סידור ארונות ומגירות, עבודות גינון ושתילה וכו' – הפכו את הלימוד ללימוד!
4. גם אתם ההורים נדרשתם לשנות את שיגרת העבודה שלכם ורבים מכם מתחילים בימים אלו לעבוד מהבית. אין מלמד יותר מדוגמה אישית! הראו לילדיכם כי גם אתם נדרשים לבצע את המשימות שלכם בעבודה, שתפו אותם איך אתם מארגנים את הזמן בין המשימות שלכם בעבודה ובבית לבין פעילויות פנאי, למדו אותם מה אתם עושים בעבודה, מה תפקידכם, למי זה עוזר ואיך.
5. זמן שקט – חשוב להגדיר במהלך היום זמן מנוחה שקט. בתוך כל השינויים והשגרה המשתנה, כולנו זקוקים לזמן רגוע בלי פעילות, זמן לעיבוד, הפוגה לנפש וחידוש כוחות נפשיים ופיזיים.
6. **תשומת לב לילדים חרדים במיוחד:** ילדים שונים (וגם מבוגרים) מגיבים בצורה שונה. חשוב לשדר אמון ביכולת ההתמודדות של הילדים, אך גם להיות ערניים לילדים הזקוקים להתייחסות מיוחדת. צפויה קשת רחבה של תגובות: יהיו כאלה שיתנהגו כרגיל ויהיו שיגיבו בפחד, דאגה, הימנעויות, קשיי שינה ועוד. חשוב לדעת שכל קשת התגובות מוכרת ואפשרית. **אני וצוות המחנכות, מבקשות שתהיו עירניים למצבי הרוח של הילדים. שימו לב האם יש שינוי בהתנהגות השיגרית של הילד, האם הוא מציג תגובה רגשית מוגברת. במידה ויש ספק כלשהו או שמתעוררות שאלות, אני מזמינה אתכם ליצור עמי קשר דרך המייל:**
gdavidsongal@gmail.com
- זו גם הדרך ליצור עמי קשר טלפוני, כתבו לי, השאירו לו מספר טלפון לחזור אליכם ואצור קשר טלפוני בהקדם האפשרי. אני כאן עבורכם ובשבילכם במיוחד בעת הזו!**

בברכת בריאות איתנה וימים שקטים,
 גל דודסון-גילברט,
 יועצת חינוכית
 בית ספר 'שדות' – כרכור.

