

הורים יקרים, שגרת הקורונה בה אנו נמצאים כעת, משלבת בין ניסיונות לשלב שגרת חיים של חינוך מרחוק לבין תקופות של בידוד ושמירה על בריאותינו. כחלק מתהליך זה, הנובע מכך שנגיף הקורונה עדיין אתנו, ייתכנו לעתים אירועים המעלים שוב את החששות, כדוגמת הידבקות בסביבתנו. כך קרה גם בימים האחרונים כאשר נודע על חולה מאומת בצהרון שלנו. על מנת למנוע הידבקות נוספות הוחלט באופן טבעי על בידוד ביתי לכלל תלמידי הצהרון. יתכן כי בעקבות מידע זה, יתעוררו מחדש דאגות בקשר לבריאותנו ובריאות ילדינו. ברור לכולנו כי ילדים צעירים לא ישהו לבד בבידוד בחדר. אחד מההורים, שניהם או כל בני הבית ישהו יחד איתם בתקופת הבידוד, זאת בהתאם למבנה המשפחתי והצרכים של כל משפחה. אנו מציידים אתכם במספר המלצות באשר להתמודדות עם הבידוד הביתי:

- **תווכו את המצב באופן רגוע וענייני:** חשוב שנעביר מידע אמין ונמנע חשיפה למידע לא מהימן. הדרך בה נתווך את משמעות הסיטואציה, תאפשר הכרה והבנה של המצב ותוכל להסיר פחדים. יש להדגיש שהבידוד הינה פעולה של מניעה ואינה מעידה על מחלה.
 - **העבירו מסר של תקווה ואופטימיות** והקפידו לא לשדר לחץ.
 - **אפשרו אוורור של רגשות:** יש לתת מקום למגוון של רגשות ולשוחח עם הילדים על רגשותיהם תוך התחברות לכוחות שלהם ושל בני המשפחה.
 - **שמרו על שגרה:** מומלץ לנסות ליצור סוג של שגרה יומיומית שדומה לזו המוכרת לילדינו עד כמה שניתן גם בזמן הסגר – זמני ארוחות, שינה, משחק, למידה מרחוק, מקלחת ועוד. בניית סדר יום עקבי וברור, נותנת לילדים תחושת בטחון וצפייה לקראת הבאות. אפשר ליצור טבלה עם סדר יום לתקופת בידוד לסמן כמה ימים עד שנוכל לצאת מהבית ולהאורר בחוץ ועוד.
 - **שמרו על קשר:** בידוד אין משמעותו בידדות - חשוב לשמור על קשר קרוב ורציף, בתוך הבית ומחוצה לו. חשוב לשמור על קשר עם בני משפחה שאינם בבידוד, עם חברים ועם הצוות החינוכי. הקשר יכול להיות דרך טלפון, הודעות מוקלטות, סרטונים או כל דרך שמתאימה לכם.
 - **הכנה לבדיקה:** נספק לילד הסבר אמין וענייני לגבי מהלך הבדיקה, נהיה קשובים לצרכיו לאורך הבדיקה ונציע לו תמיכה ונחמה, אם יזדקק. נעזר באמצעים שיכולים להגביר רוגע ותחושה של שליטה אצל הילד – הבאת חפץ אהוב מהבית, מתן תפקיד לילד במהלך הבדיקה, אפשרות בחירה לגבי מי יתלווה לילד ובעת הצורך שימוש בטכניקות של הרגעה, כגון: נשימות סרעפתיות, כיוון והרפיית שרירים או שימוש בהסחת דעת. כמובן שחשוב מאוד שתכינו את עצמכם נפשית לבדיקה כדי שתוכלו לשמש לילדיכם דוגמה ולהוות עבורם דמות מווסתת ומרגיעה.
- זכרו הורה הינו מבוגר משמעותי בזמנים של שגרה ועל אחת כמה וכמה בתקופות של משבר, לחץ ושינויים.** ובנוסף, זכרו, אתם לא לבד! לצורך התייעצות ותמיכה מוזמנים לפנות לצוות החינוכי או לשירות הפסיכולוגי: 03-5356692, 03-5436087.

בתקווה לימים בריאים ושקטים, שירות פסיכולוגי חינוכי