

אגרת להורים של ילד השוהה בבידוד

הורים יקרים,

בימים אלו אתם כהורים נאלצים להתמודד עם מציאות חדשה, הקשורה להתפשטות נגיף הקורונה בישראל. מדובר במציאות חדשה ובלתי מוכרת. ההתמודדות עמה כרוכה באי וודאות. כולנו מתנהלים בהתאם להנחיות משרד הבריאות, ואחת ההנחיות למניעת התפשטות הנגיף היא הבידוד הביתי. אנו שולחים לכם מספר המלצות באשר להתמודדות עם בידוד ביתי של ילדכם.

יש לזכור שהבידוד הוא פעולת מניעה ואינו מעיד על מחלה, עם זאת יש להקפיד עליו לפי ההנחיות של משרד הבריאות. השהיה בחדר אחד במשך שבועיים בהעדר מגע ישיר עם אנשים נוספים עלולה להיתפס כקשה להתמודדות. להורים תפקיד חשוב בהשפעה על אופן ההתייחסות של הילד/ה למצב זה, בתמיכה ובליווי הרגשי. להלן מספר המלצות העשויות לסייע בתקופה זו:

- א. **תיווך רגוע וענייני של המצב**: הדרך בה נתווך את משמעות הסיטואציה לילדנו תעצב את מציאות חייו בבידוד.
- ב. **מתן מידע מדויק ואמין**: המועבר ברוגע ולא באופן דרמטי עם פרטים מיותרים, יחזק את ביטחונו של הילד. לדוגמה, "כל מי שחזר מהארצות...חייב להיות בבידוד למשך שבועיים, כדי להיות בטוחים שלא נדבק בנגיף ולא ידביק אחרים".
- ג. **שמירה על קשר מגוון ורציף**: חשוב לתכנן שמירה על קשר עם בני משפחה וגם עם חברים ממעגלים שונים, בין אם הם בבידוד ובין אם לא. קיימים היום אמצעים טכנולוגיים מגוונים לשמירה על קשר.
- ד. **הומור, קלילות ומשחקיות**: שימוש באמצעים שונים של משחק והפעלה, כגון: שימוש בחומרי יצירה, הרכבת תצריפים (פאזלים), כל אלו, יתרמו רבות להפיכת החוויה לטובה ומועילה.
- ה. **פעילויות, עשייה ותפקידים**: חשובה ביותר פעילות ומילוי תפקידים בהקשר לאירוע. ילד פעיל (וגם מבוגר) יהיה חסון יותר נפשית. סיוע לאחרים, יסייע לו ויחזק אותו!
- ו. **בניית שגרה מסודרת וצפויה**: עם כל הקושי לקיים שגרה בסיטואציה כל כך חדשה, חשוב לייצר אותה. שגרה המכילה מחויבות, שומרת על תחושת רציפות ומסייעת בגיוס כוחות התמודדות.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות עם משבר, חירום ואובדנות

דוגמאות לפעילויות

1. **תכנון לוח תאריכים להתנהלות כוללת בשבועיים הבאים** – בלוח זה משבצים פעילויות שונות. כדאי לבנות ביחד עם הילד את סדר היום, לעשות אבחנה בין מה שחובה למה שרשות ולהשאיר מקומות פנויים להחלטה משותפת לגבי פעילויות שונות.
 2. **ארוחות משותפות עם שאר המשפחה** - ניתן לשתף את מי שבבידוד באמצעות סקייפ ולהניח את המסך על שולחן האוכל עם שאר המשפחה.
 3. **הקפדה על השתתפות של הילד בפעילויות ללמידה מקוונת** שמתוכננות על ידי בית הספר.
 4. **שעת ספורט משותפת** למי שבפנים עם מי שבחוץ.
 5. **תכנון פעילות מסוימת שבימים כתיקונם לא מגיעים אליה**- אפשר להציע לילד לסדר מחדש את צורת החדר, לארגן מחדש אלבומים משפחתיים, אוספים וכד'.
6. **"שיחת נפש מעבר לדלת"**- הזדמנות לשוחח מלב אל לב על כל נושא. אפשר להציע לילד לבנות רשימת נושאים ולהחליט את מי הוא מזמין לשיחה בכל נושא ולקבוע זמן של שיח באמצעות הטלפון (יכול להיות יותר מאדם אחד ואפילו כל המשפחה).
 7. **תיעוד "חווית הבידוד שלי"** – באמצעות, כתיבה, צילום, ציור, כתבות עיתונאיות, ראיונות....חשיבה על הדרך שבה תוצג החוויה לכיתה עם החזרה לבית הספר.
- ומעל הכול זכרו : אתם לא לבד! הצוות החינוכי הקבוע זמין לכם.

אתם מוזמנים גם להתקשר לקו הפתוח של משרד החינוך לטלפונים : 1800250025 או 0733931111.

בברכת בידוד קל ובריאות שלמה לכולם

הנהלת שפ"י

*יחז כל הצפיק
יחז לא אחפת
יז ביז נויט לאוב
שלוז יבוא
בוא יבוא"*

שמרית אור