**שירות פסיכולוגי-חינוכי, מנהל חינוך**

**עירית מעלות-תרשיחא**

הורים יקרים,

**אייך מתמודדים כשילד צעיר נכנס לבידוד?**

כשקורה אירוע שבו הילד שלנו היה בקרבת חולה מאומת, באופן טבעי נפגעת תחושת הביטחון אותה אנו מנסים לשמר ועלולות לעלות דאגות וחששות שהנן נורמליות למצב.

סגירת הגן וילד שנכנס לבידוד, מעמידים אתכם ההורים בפני אתגר לא פשוט. כיצד נוכל להתמודד עם תקופה מורכבת זו?

**התארגנות:** ילדים צעירים כמובן שאינם יכולים להיות בבידוד לבדם. כל משפחה מוצאת את הדרך שלה להתארגן ולמלא את הנחיות הבידוד. במשפחות רבות הורה אחד ישהה בבידוד עם הילד ובמקרים אחרים המשפחה כולה תישאר בבידוד בבית.

**שיח מותאם עם הילד** והכנה יסייעו ביצירת תחושת מוגנות ובטחון אצל הילד וגם אצלנו. נהייה בהקשבה מלאה ובכך נאותת לילד שזה בסדר לבטא רגשות מכל הסוגים. נתחבר למקום שבו נמצא הילד... נשאל אותו מה הוא יודע על המצב? נעודד שיח פתוח ועידוד לביטוי מגוון רגשות על ידי שאילת שאלות כמו מה אתה חושב/מרגיש לגבי מה שקורה? ממה אתה חושש? מה יכול לעזור?

**הכנה והכוונה**: ניתן לילד מידע מותאם לגיל. נסביר שהבידוד אין משמעו שהוא חולה אלא רק "ליתר ביטחון". נסביר מה הולך להיות, מי יהיה אתו בבית, איך הולך להיות סדר היום. בנייה של שיגרת בידוד, עיסוק בפעילויות מוכרות כל אלו ואחרים מסייעים לנו להחזיר תחושת שליטה לחיינו.

**אקטיביות:** אפשרו לילד להיות שותף פעיל בתכנון פעילויות מהנות, מושג הזמן אינו ברור לילדים צעירים. עזרו לילד לבנות "טבלת בידוד" בה יכתבו תכניות לפעילות וימחקו את הימים שכבר עברו... עודדו פעילות גופנית ותנועה. בידוד אינו בדידות עזרו לילד להיות בקשר ולא לחוש בודד. מצאו דרכים יצירתיות לסייע לילד להיות בקשר גם אם מקוון ומרחוק עם חברים ועם בני המשפחה. זום ווטסאפ, העברת פתקים, שיחות מרחוק דרך המרפסת... כל המרבה הרי זה משובח... נסו ביחד עם הילד למצוא פעילויות מהנות והפגתיות להעביר את הבידוד באופן חוויתי וחיובי ככל שאפשר.

**העברת מסרים מרגיעים ואופטימיים:** התמקדו בעובדות מרגיעות...ילדים צעירים פחות נוטים להידבק, שגם אם חלו לרוב זה באופן קל ללא צורך בהתערבות רפואית. עובדים על חיסון... נסו לכוון לדברים טובים שתקופת הבידוד יכולה לאפשר לכם.... כמו: מה אנחנו לוקחים מהתקופה הזו? או מה נרצה שיישאר? למשל: מחויבות הדדית, זמן למשפחה הגרעינית, הורדת הקצב, הנאה מהדברים הקטנים הקרובים לנו ועוד.. איים של ודאות כוונו את הילדים לפעילויות המאפשרות עשייה ולא רק עיסוק בקורונה. דאגו לעוגנים שלכם, לאיי משמעות ולרגעים בהם אתם יכולים להתמלא. במצבים כאלו, אצל חלק מהילדים נראה תגובות נסיגה וחרדה, זה נורמאלי.

**אם אתם חשים דאגה התייעצו עם הגננת או עם פסיכולוגית הגן מהשירות הפסיכולוגי החינוכי בעיריית מעלות-תרשיחא (טל. 9578798 או דרך מוקד 106).**

שתהיה לכולנו שנה טובה,

בריאות,

בשורות טובות וחזרה מהירה לשגרה,

צוות השירות הפסיכולוגי מעלות-תרשיחא