**אגרת להורים- שיח רגשי על כניסה לבידוד**

הורים יקרים,

בימים אלו נאלצים כולנו להתמודד עם המציאות בה אנו שומעים על התפשטות נגיף הקורונה בארץ, על חולי ועל כניסה לבידוד.

במצב הנוכחי ,יש לכם תפקיד חשוב לסייע לילדיכם בעיבוד החוויה ולעזור להם להפחית את המתח. ברצוננו להעביר לכם מספר המלצות לגבי אופן ניהול שיחה עם ילדיכם ולגבי התנהלות:

* **תיווך רגוע וענייני של המצב**: שיחה בטון רגוע תעביר תחושת ביטחון שבכוחם לשמור על עצמם ולהמשיך בשגרה.
* **תנו מקום למגוון של רגשות** ושוחחו עם ילדיכם על רגשותיהם תוך התחברות לכוחות שלהם ושל בני המשפחה. למשל הזכירו להם על אתגרים אחרים איתם התמודדו בהצלחה, הזכירו להם את התמיכה המשפחתית וכד'.
* **פעילויות, עשייה ותפקידים**: חשובה ביותר פעילות ומילוי תפקידים, בניית שגרה מסודרת וצפויה, כגון שמירה על שעות שינה, תעסוקה וכו'.
* **מתן מידע מדויק ואמין** (על פי הידוע לנו באותה נקודת זמן). חשוב למנוע (עד כמה שניתן) חשיפה למידע לא מהימן, לשמועות.
* **שמירה על קשר מגוון ורציף**. חשוב לתכנן את שמירת הקשר עם החברים, קרובי המשפחה והצוות החינוכי.
* ניתן להתקשר לתמיכה והתייעצות לשירות הפסיכולוגי 9578798 או דרך מוקד 106.