**הורים יקרים,**

אנו נמצאים בעיצומה של תקופה מאתגרת לכולנו, תקופה של חוסר וודאות בריאותי וכלכלי, חוויה של חוסר שליטה, חרדה ובדידות.

אנחנו בצוות צח"י כאן כדי לעזור לכם לסמן את מוקדי הקושי שלכם ושל ילדיכם ולהציע לכם תמיכה רגשית וכלים מעשיים לסיוע ולתמיכה בילדיכם.

אנו מזמינים אתכם לקחת נשימה עמוקה, להיזכר ביכולת שלכם בעבר לצלוח קשיים, ולפעול באופן יצירתי כדי שנעבור כולנו את התקופה המאתגרת הזו באופן המיטבי ונצא מחוזקים. זיכרו שהתקופה הזו תעבור – "עברנו את פרעה, נעבור גם את זה" – זו יכולה להיות הזדמנות לחיזוק הקשר שלכם עם ילדיכם ולגלות בכם ובילדיכם כוחות ומשאבים חדשים.

**מה יכול לסייע לנו ולילדינו להתמודד עם האתגרים ולצלוח את התקופה הזו על הצד הטוב ביותר?**

1. **הרגעת החרדה –**

מתן מידע מוגבל, אמין ומהימן בלבד (לא מידע שעובר ברשתות החברתיות) מותאם לגיל הילד, הגבילו חשיפה בעיקר של ילדים צעירים לתקשורת ומניעת "הצפה". כלל האצבע שאנחנו ממליצים עליו הוא לא מסתירים אך גם לא מציפים.

הימנעות משיח "מעל לראש" של הילד. זיכרו כי ילדיכם קולטים הרבה יותר ממה שנראה לכם וכי הם פונים אליכם כדי להבין כיצד לנהוג ואיך להרגיש. אם אתם רגועים – הם רגועים!

מתן לגיטימציה לתחושות השונות שעולות,זה טבעי להרגיש פחד, חרדה, בלבול, עצב וכעס, געגוע לחברים ולשגרה בתקופה הנוכחית. היו שם בשביל ילדיכם, הקשיבו ותנו להם את התחושה שכל התחושות שלהם הן טבעיות ומובנות. תנו להם תקווה, הזכירו גם להם כי אנחנו נתגבר, התקופה הזו תעבור ונחזור לעשות את כל הדברים האהובים עלינו.

שלבו בשיגרת היום שימוש בפעילות יצירה, האזנה למוסיקה, בישול, כתיבה, פעילות גופנית, ונשימות כדי לבטא רגשות, להרגיע ולווסת.

1. **יצירת איים של וודאות והגברת תחושת השליטה –**

הפחד מקורונה טבעי ומהווה תגובה אנושית השרדותית שנועדה להגן עלינו. אבל יש מה לעשות! בהקפדה על היגיינה, שמירה על ריחוק פיזי והקפדה על בידוד/ הסגר אנו נוקטים צעדים המקשים על שגרת החיים שלנו, אבל שומרים על שלומנו ומאטים את קצב התפשטות המחלה.

יצרו שיגרה קבועה ככל האפשר בבית, תנו לילדיכם תפקידים קבועים בהתאם לגילם (טיול עם הכלב, פינוי המדיח, טלפון יומי לסבא/ סבתא) שיתנו תחושה של שגרה, משמעות ושליטה.

1. **הפגת הבדידות –**

זו הזדמנות ליזום פעילויות משפחתיות משותפות – ארוחות ערב, "פרוייקטים" משותפים בבית, להנהיג שיחה בסוף היום על היום שהיה ועוד..צרו קשר עם חברים ומשפחה באמצעים המקוונים. עודדו ילדים שיכולים לכתוב לכתוב "יומן קורונה יומי" ולשתף בקבוצות המשפחתיות

לבסוף – אנו מאמינים ביכולת הטבעית שלכם ושל ילדיכם לצלוח את המשבר הזה. יחד עם זאת, אם אתם מזהים בכל זאת קשיים הבאים לידי ביטוי בחרדה, דכדוך, התנהגות רגרסיבית, תוקפנות ועוד.. ומרגישים צורך להתייעץ ולקבל תמיכה רגשית אנחנו כאן בשבילכם.

קרן סדן – 052-4349999 בימי ראשון מהשעה 21:00.