

# עצות להורים בתקופת הקיץ עם התפשטות נגיף הקורונה



השירות הפסיכולוגי-חינוכי

המרכז הטיפולי

08-6564103

או לקו החם 0502376626

השאירו הודעה ונחזור אליכם



## פגשתם חולה מאומת? נשלחתם לבידוד ביתי?

**הידיעה על מפגש עם חולה מאומת עלולה לעורר לחץ וחרדה, תסכול ודאגה. הבידוד הביתי הוא לרוב מניעתי, אורכו יכול להשתנות בהתאם למידע שבידי משרד הבריאות ומשרד החינוך ולתוצאות הבדיקה האישית. חשוב לתת מידע על תסמיני המחלה ולהדגיש לילדים שגם במקרה הדבקות, רובם אינם מפתחים תסמינים קשים ואינם זקוקים להתערבות רפואית.**



המילה "בידוד"  
עלולה לעורר  
חרדה.

הדגישו כי בידוד  
אין משמעו בדידות!

חשוב להסביר לילדים מהי המשמעות  
של בידוד ביתי,  
עם מי יוכלו להיות והיכן.

# נשלחתם לבדיקת קורונה? הכינו את הילד לבדיקה

ההכנה מסייעת להגברת תחושת השליטה ולהפחתת רמת החרדה

חשוב להסביר לילד את תהליך הבדיקה, בהתאם לגילו.

ציינו כי איש המקצוע ילבש חליפת מגן לבנה ומסכה, קצת כמו בפורים (מומלץ להראות תמונה).

הסבירו שיוכנס מקלון לחלל הפה והאף, דבר שעלול להיות לא נעים, אך יעבור במהרה.

ספרו לילד מי ילווה אותו לבדיקה, הקשיבו לשאלותיו ולדאגותיו וענו בצורה כנה.

תנו מקום למגוון של רגשות ובדקו מה יכול לסייע לו.

ההמתנה לתוצאות הבדיקה עלולה גם היא לעורר מתח. הכילו את תחושת אי-הוודאות והעבירו מסר של תקווה.





**שינה, תזונה, תנועה ונשימה – כמו שולחן שעומד יציב,  
כך הגוף שלנו זקוק לארבעת אילו כדי להיות בריא.**

**נפש בריאה בגוף בריא –  
כאשר אתם מטפלים בכל אילו,  
תופתעו לגלות עד כמה גם ישתפר  
מצב-רוחכם.**

**קשה הרבה יותר לטפל בחרדות,  
דכאון או כעסים כאשר הגוף אינו  
בריא – לכן תנו לו כבוד**



# היו ערניים לתופעות של האשמת הקורבן



כשקורה משהו רע, יש נטייה טבעית לחפש אשמים.

מגפת הקורונה מזמנת מצבים שבהם אוכלוסיות ומגזרים שונים, משפחות וילדים, מוצאים את עצמם מותקפים ומואשמים בהפצת המחלה.

איש אינו בוחר להיות חולה ובוודאי לא להדביק אחרים. הגורם החשוב ביותר להחלמה, לצד ההיבט הרפואי, הוא תמיכה חברתית.

**חשוב להפסיק באופן מיידי כל שיח שיש בו האשמת הקורבן, שיימניג ואיומים. הנזק הנפשי שעלול להיגרם מכך הוא עצום. אם מגיע אליכם מידע על תופעה כזו, עדכנו בהקדם את הצוות החינוכי או ישירות את השפ"ח.**

# ומתי זה ייגמר?

זוהי, אכן, שאלת השאלות.  
לנו, כמבוגרים, קשה מאוד לעמוד מול הילדים  
כשאינ לנו תשובה לשאלה חשובה כל כך, המטרידה  
את כולנו.

חשיבה חיובית מקדמת בריאות נפשית.  
למשל:

- מחויבות הדדית.
- זמן למשפחה הגרעינית.
- הורדת הקצב.
- הנאה מהדברים הקטנים הקרובים לנו.
- הידיעה שאנשים רבים עוסקים בחיפוש תרופה וחסיון למחלה,  
מאפשרות לבחור במבט חיובי ולהתחבר לכוחות.

**בכל שאלה והתלבטות אתם מוזמנים לפנות  
לשירות הפסיכולוגי החינוכי או לצוות  
המרכז הטיפולי.**

**באיחולי בריאות,**

**השירות הפסיכולוגי-חינוכי**

**המרכז הטיפולי**

**08-6564103**

**או לקו החם 0502376626**

**השאירו הודעה ונחזור אליכם**

