



איך מתמודדים כשילד צעיר צריך להיכנס לבידוד?

הורים יקרים,

בימים אלו כולנו מקווים לשגרה ברוכה. יחד עם זאת, לאור האתגרים עימם אנו מתמודדים בשל נגיף הקורונה, אנו עדים לשינויים תכופים בחיינו. כשקורה אירוע שבו ילדנו נשלח לבידוד עקב שהייתו בקירבת חולה מאומת, השיגרה שלנו מופרת שוב. במצב כזה, באופן טבעי נפגעת תחושת הביטחון אותה אנו מנסים לשמר ועלולות לעלות דאגות וחששות שהינן נורמאליות למצב. סגירת הגן וכניסת הילד 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, כך שנשאל 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 איתו בבית, איך הולך להיות סדר היום. בנייה של שיגרת בידוד ועיסוק בפעילויות מוכרות 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 תוכניות 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 חווייתי וחיובי ככל שאפשר.

העברת מסרים מרגיעים ואופטימיים - התמקדו בעובדות מרגיעות.. ילדים צעירים פחות נוטים להידיבק, וגם 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 שישאר? למשל: מחויבות הדדית, זמן למשפחה הגרעינית, הורדת הקצב, הנאה מהדברים הקטנים הקרובים לנו ועוד.

איים של ודאות - כווננו 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.**

ניתן להיעזר בסרטון : https://www.youtube.com/watch?v=DtXoOTpw_eU&feature=youtu.be

אם אתם חשים דאגה התייעצו עם הגננת או עם השירות הפסיכולוגי החינוכי בטלפון 02-9969184

או במייל: galts@hrhevron.co.il

בברכת בריאות מלאה ובשורות טובות, צוות השירות הפסיכולוגי החינוכי הר חברון