

המלצות להתמודדות עם משבר הקורונה

מדוע הקורונה מפחידה אותנו?

מטבענו אנו לא אוהבים מצבי חוסר ודאות וחוסר שליטה שעלולים לייצר מצבי חוסר אונים. משבר הקורונה מפגיש אותנו בעוצמות עם מצב חוסר ודאות.

אז מה עושים עם כל הלחץ הזה?

ראשית מזכירים לעצמינו, שאנחנו מנוסים במצבי חוסר ודאות ואותם הכלים שמשרתים אותנו במצבי החירום הרבים יעמדו לרשותנו גם במצב קיצוני וחדש כמו זה.

עקרונות לצמצום חוסר האונים והגברת תחושת המסוגלות

- ראשית ללמוד את העובדות ולא לתת לשמועות ופרשנויות לנהל את חיינו. היצמדו להנחיות רשמיות של משרד הבריאות והמועצה.
- לייצר שגרה מותאמת בתוך התקופה הלא שגרתית. מומלץ לשבת עם הילדים ולבנות סדר יום מותאם ומוסכם ולארגן תפקידים בתוך המשפחה.
- תמיכה משפחתית – שמרו על קשר תמיכתי עם הקרובים לכם, גם במצבים בהם לא ניתן להיפגש השתמשו בפלטפורמות טכנולוגיות והרבו בשיחות טלפון ווידאו.
- להזכיר את היכולות והכוחות האישיים שלנו. להיזכר מה עזר לנו בעבר. התמקדו בתחביבים, צחקו עם אנשים אהובים, תהנו מהטבע שהוא יתרון עצום באזורנו, נצלו את הזמן לפעילות גופנית.

ואיך נתווך את המציאות לילדנו?

מזכירים לעצמנו את 2 עקרונות חשובים

1. לא מציפים ולא מסתירים
2. הדגשת מעגלי ההגנה השומרים עלינו מפני הסכנה.

יש למנוע חשיפת יתר לשידורים המתרכזים בקורונה גם עבורכם וגם עבור ילדיכם ובמקביל להסביר לילד בהתאם לגילו מה קורה וכיצד עליו לנהוג.



לילדים הצעירים

"ישנו ווירוס ששמו קורונה שיכול לגרום לילדים לשפעת קלה וכדי לשמור על הבריאות של כולנו המדינה החליטה שכדי שלא ידבקו ילדים תצאו לחופשה ארוכה. גם אנחנו המבוגרים לא מתכנסים הרבה אנשים ביחד כדי לא להידבק".

"המדינה עושה מאמץ לדאוג לכל מי שנדבק ונעשה חולה לקבל טיפול מתאים ואנו מקווים שכל מי שחולה יחלים במהרה".

להזכיר את ככלי השמירה על ההיגיינה שמגנים ושומרים כמו שטיפת ידיים ושיעול למרפק.

למתבגרים

חשוב לחבר לשותפות שלהם בהתמודדות עם המצב, שנועדה לשמור על בריאות כולם. יש לשדר להם ציפייה לסייע ברמת המשפחה והקהילה תוך שמירה על הרצף הלימודי בצורה מקוונת ועל קשרים עם החברים בהתאם להנחיות, במפגשים מצומצמים ביישוב או דרך הרשתות החברתיות.

החיים בקהילות כשלנו מהוות יתרון עצום להתמודדות עם משברים מעין אלו הן בשל הסולידריות המאפיינת אותנו והן בשל הניסיון שלנו בהתמודדות מצבי חירום.

העזרו בחברים, בצוותי החירום היישוביים, בצוותי החינוך והייעוץ.

לייעוץ ותמיכה נוספים אנחנו פה בקו החם 24/7

08-9965264

יזהר שער, מנהל השירות הפסיכולוגי חינוכי, החינוך המיוחד, נופי הבשור 054-7916459

קלאודיה קליינמן - מרחבי אשכול 054-6870382

אוהד גיבל - תיכון נופי הבשור 052-3968731

ג'ודית שרמן - שדות אשכול, נעם נצרים בנות 052-4269510

סמדר שליאום - גנים 054-5498024

ליבי רון - שחר אשכול וגנים 052-4449808

נחמה ברוך - רכזת גנים 052-5416193

יעל סרדצה - נעם נצרים בנים, נווה - בנות 054-7764611

ירושלים דסטה יונגר - גנים 050-7445055

טל אשוש נווה-בנים, גנים 053-3401284

אדיבה חורב - גן חינוך מיוחד 052-3266141

