



המועצה המקומית כפר שמריהו מחלקת החינוך

15 במרץ, 2020

כלים להתמודדות יעילה עם אתגרי הקורונה

הורים יקרים,

נגיף הקורונה אשר פקד את ארצנו מזכיר לכולנו שרצף החיים והשגרה שאותם אנו לוקחים כמובן מאליו, עלולים להשתנות. תחושת חוסר הוודאות לגבי העתיד מביאה עמה מערך של תגובות רגשיות ומחשבות שונות.

כהורים, עיניהם של הילדים נשואות אלינו ובראש ובראשונה חשוב לשדר מסר מרגיע של בטחון ותקווה. יש להסביר בקצרה, ובגובה העיניים, ולמקד את הכוחות לגבי התמודדות ויצירת שגרה חדשה.

לשם כך אגדנו עבורכם מספר טיפים מועילים להתמודדות עם המצב ושיח רגשי. מתוך מסמך שפיי מרס, 2020.



דיבור גלוי, ישיר ורגוע עם הילדים על המצב שיח ישיר, המותאם לשלב ההתפתחותי תוך העברת המידע בצורה רגועה ומאוזנת



הימנעות משיחות "מעל ראשיהם של הילדים" – שימו לב והיו רגישים למצבים בהם אתם משוחחים על נושאים מורכבים כשהילדים נמצאים לצדכם



הגבלת הצפייה בחדשות הן בטלוויזיה והן ברשתות החברתיות



שימור השגרה ככל שניתן – חשוב ליצור שגרה של יום בקרב כל מי שנמצא בבית. השגרה מחזקת את הביטחון ומהווה עוגן ונקודות אחיזה



פעילויות שונות ומתן תפקידים עם משמעות – פעילויות אלה מחזקות את תחושת השליטה במצב ותחושות של ביטחון ותקווה



חיזוק קשרים חברתיים – הפסקת הלימודים והבידוד עשויים לייצר תחושת בדידות מעורבות ופעילות חברתית עשויה לסייע בהתמודדות עם חרדה



שימוש בהומור, בדיחות ויחס קליל לנושא גם הם יכולים להרגיע, לשמח ולאפשר גיוס כוחות התמודדות נוספים



תשומת לב לילד שקשה לו יותר – יש לשים לב להתנהגויות כגון: הסתגרות, הימנעות מפעילויות, חוסר תיאבון, קשים בשינה. אפשרו לילד לשתף ולקבל עזרה



פנייה ליעוץ ולעזרה – חשוב לפנות לגורמי הסיוע והעזרה במוסד החינוכי (מחנכת, יועצת, פסיכולוגית) ולגורמים נוספים ברשות

המועצה המקומית כפר שמריהו מחלקת החינוך

אנו מעודדים קשר ישיר בכל עניין דרך מתכונת הכיתה/ יועצת ביה"ס/ מנהלת ביה"ס/ גננות האם. במידה ותרגישו צורך להלן טלפונים חיוניים :

הגב' אדוה חלפון- מנהלת מחלקת חינוך 054-2300445

ד"ר בוב צ'רניק- מנהל השפ"ח 054-2300690

הגב' אילה ברטור- מנהלת מחלקת רווחה 054-2300691

הגב' דלית קירלי- מנהלת ביי"ס גשר 054-7313406

בברכת בריאות איתנה,

אדוה חלפון

מנהלת מחלקת החינוך