



בתקופה זו של התפשטות נגיף הקורונה והפרת שיגרת החיים, כולנו חווים תחושות של דאגה, אי וודאות מפני העתיד וחרדות.

איך נוכל להקל עלינו ועל ילדינו להתמודד עם המצב?

### הסברים על המחלה ושמירה מפני הדבקות

- הסבירו לילדים על הקורונה בהתאם לגילם ולרמת התפתחותם.
- שננו איתם את כללי ההגיינה.
- הסבירו להם שמטרת ההוראות ווהמגבלות הינה שמירה על בריאותנו ומניעת הפצת המחלה.
- הסבירו לילדים שזו מחלה שכמעט אינה מסוכנת לילדים ובדרך כלל ילדים לא נדבקים ממנה.
- אימרו להם שבשל המחלה יש להימנע ממוגע עם אחרים: לא מתחבקים ולא מתנשקים איתם.
- חשוב לומר לילדים שזה מצב זמני והוא יחלוף, אם כי איננו יודעים כרגע מתי, וגם לכם כהורים אין תשובות לכל השאלות. יחד עם זאת, אתם ההורים נמצאים לצידם, בשבילם, וכדי לשמור עליהם.

### השהייה בבית

- חשוב להימנע משידור פאניקה לילדים. הילדים קולטים את התחושות של הוריהם בצורה ישירה. שידור רוגע, בטחון ויציבות, מסייעים לילדים להסתגל למצב ביתר קלות.
- חשוב להיות נגישים ולהטות אוזן לתחושותיהם
- הימנעו מחשיפת ילדים, במיוחד הקטנים שבהם, למראות בטלוויזיה.
- חשוב ככל האפשר לשמור על סדר יום ועל חוקי הבית. נסו לארגן סדר יום ומשימות ברורות.
- הציבו לילדים גבולות ברורים, אך עם גמישות ורגישות.
- נסו לראות את המציאות גם כהזדמנות לזמן משפחתי איכותי: צרו איתם שיח רגשי מקרב, נצלו את הזמן לפעילויות משותפות מהנות, המציאו איתם משחקים ושחקו איתם, ועוד.
- זכרו שאין סכנה בטיול באוויר הצח ללא מגע עם אנשים אחרים. יציאה החוצה לאוויר הצח תסייע לבני המשפחה בהורדת מפלס המתח.
- במצב בו לא ניתן להיעזר בסבתות ובסבים, נסו להיעזר בבני משפחה אשר מתחת לגיל 60 אשר יכולים לסייע. הזמינו אותם ובקשו עזרה לזמן ממוקד. היכולת לבקש עזרה עשויה לסייע לכם בהורדת השחיקה הנפשית, ולילדיכם בגיוון שיגרת היום החדשה.
- חלקו את הטיפול בילדים ואת מטלות הבית בין בני הזוג, כך שלכל אחד מכם תהיה מנוחה.

## התמודדות עם מתבגרים

עבור מתבגרים, השארות בבית הינה הפסקת רבות מהפעילויות שחשובות להם, לימודים, מבחנים, מפגשים עם חברים, טיולים, ועוד, והם עשויים להגיב בכעסים וברטינות, ולעיתים אף ביותר מרדנות.

### מה נדרש מהורים למתבגרים?

- דברו איתם בצורה מתחשבת ורגישה. זיכרו: אתם ההורים שתפקידם להיות סבלנים, להכיל ולהבין לליבם, גם כשהפתיל שלהם לעיתים יותר קצר.
- צרו איתם שיחות מקרבות ואפשרו להם לשתף אתכם בתחושותיהם.
- הציבו גבולות באופן שתואמים למצב, והיו רגישים לצורך לשחרר איפה שאפשר. הגמישו עקרונות לגבי מסכים ותזונה. זמן משבר, אינו הזמן המתאים לעקרונות קשיחים ולמאבקים. עם חזרת השגרה תוכלו להשיב עטרה ליושנה ובאופן טבעי להחזיר הרגלים מוכרים.
- זו הזדמנות לסמוך עליהם ולפתח את העצמאות שלהם.
- שתפו אותם יותר בצורך להשתתף במטלות הבית.
- דברו איתם על הקשיים שלכם ושלהם, והתייעצו איתם איך לעבור את התקופה בצורה הטובה ביותר.
- דברו איתם על כך שזו תקופה מאתגרת עבור כולם, ושדרו להם שאתם חסונים ונמצאים שם כדי לעזור להם.

אם אתם חשים שאתם או שלדיכם מוצף רגשית ובמצוקה גבוהה, אל תהססו לפנות לצוות המקצועי של מתן מיתר.

**טלפון : 1700-700-404**