

סיוע רגשי ונפשי לילדנו נוכח איום הקורונה

וירוס הקורונה שהתפרץ לפני מספר שבועות בסין והתפשט למקומות שונים בעולם מייצר איום גם במדינת ישראל. מדינת ישראל התמודדה בעבר עם איום מגיפה (פנדמיה) אולם בהיקפים מצומצמים. למרביתנו זהו איום חדש, לא מוכר ומעורר חשש באופן משמעותי.

את מאמר זה נקדיש למתן כלים פשוטים להורים שיסייעו בהתמודדות עם ילדים בהיבטים הרגשיים והתפקודיים, החשים פחד בעקבות וירוס הקורונה. אך ראשית, נפתח בהגדרת מושג הפנדמיה: פנדמיה, היא התפשטות מהירה של מחלה בקרב אוכלוסייה המועברת בדרך של הידבקות ע"י מגע, רוק, מזון, בעלי חיים או יחסי מין. הפנדמיה בהגדרתה הנה מגיפה כלל עולמית מידבקת, המתפשטת על פני אזורים רבים בעולם.

גילוי הקורונה בקרב המשלחת הקוריאנית והכנסתם של רבים לבידוד, מעצימה את תחושת החשש והחרדה בקרב העומדים איתם במגע: משפחה, חברים, עמיתים לעבודה, ובקרב האוכלוסייה בכלל.

להלן מספר טיפים שיסייעו לכולנו להתמודדות מיטיבית בתקופה הקרובה. הטיפים האלו מומלצים לאנשים שבבידוד, משפחותיהם, וכן לאוכלוסייה הרחבה שחשה מצוקה בעקבות התפרצות הקורונה:

- שמירה על אורח חיים בריא כולל תזונה, שינה, שתייה, והרגלי שגרה ככל הניתן
- העזרות במעגלי התמיכה הטבעיים, אם במפגש ישיר במידת האפשר. במידה וקשר ישיר אינו אפשרי מומלץ להיעזר באמצעים טכנולוגיים כמו שיחת וידאו בווטסאפ.
- עיסוק בפעילות גופנית במידת האפשר. אפשר לשים מוסיקה ולרקוד, אפשר לצפות בהדרכות יוגה, צי קונג, או התעמלות ביוטוב.
- מציאת תעסוקה מהנה, לדוגמא: תשבצים, משחקי מחשב, סריגה, סידור תמונות, ציור, וכן כל דבר שגורם לך הנאה.
- תרגול נשימה, מדיטציה, ודמיון מודרך נמצאים גם הם בשפע באינטרנט. ניתן לתרגל איתם בקלות, וזה עוזר לתחושה של איזון וויסות רגשי.
- הסתמכות אך ורק על **מידע אמין**

להורים שביננו נמליץ על שיח פתוח עם הילדים, מותאם לגילם. בדרך כלל נעשתה כבר התערבות בבית הספר או בגן ע"י הצוות ואנשי המקצוע, וצפוי שהילד יספר על כך.

חשוב להקשיב לילד היטב ולתווך עבורו את המידע. כלומר, להסביר פרטים שלא ברורים לו או שאינם נכונים. מחשבות אופייניות אצל ילדים הן דאגה שאולי אסון יכול לקרות להם או להוריהם. התנהגות אופיינית לעתים היא רגרסיבית בעקבות זאת: רצון 'להידבק' להורים ביום או בלילה, 'התבכינות', חוסר שקט וכד'. אין לפתח מאבקים סביב התנהגויות אלו, אלא להניח כרגע ולספק צורך זה לפחות חלקית בימים אלו.

זכרו, בזמנים כאלו עולות תחושות לחץ, חרדה, פחד, עצב, כעס, אשמה, בלבול, זעם ועוד. כל התחושות הללו הן נורמליות למצב הלא-נורמלי שנוצר, והן יחלפו מעצמן בתוך זמן קצר לאחר חלוף הסכנה. התמודדות עם המגפה הנה מצב משברי אך הוא עשוי לחזק את כוחות ההתמודדות שלנו כפרט, כמשפחה וכקהילה.



מהות ישראל הינו ארגון מוביל בתחום היערכות לחירום ובניית החוסן בארגונים, רשויות, קהילות וצוותים, בארץ ובעולם, ליצירת עצמאות תפקודית רציפה.

באמצעות מודל ייחודי שפותח אצלנו לפיו הזהות, המסוגלות והקהילה הנם מרכיבים מהותיים לחיזוק החוסן, אנו מלווים בעלי תפקידים וצוותים בכל הרמות למנהיגות מיטיבית, רציפות תפקודית ובניית חוסן לקראת, בעת ואחרי משבר; ובנוסף, מקיימים הכשרות לבעלי תפקידים ומטפלים להתמודדות עם מצבי אסון, טראומה, אובדן ושכול.