הורים יקרים,

אנו מצויים בתקופה מבלבלת ומפחידה. תקופות כאלו מאופיינות בשינויים מהירים, באי וודאות, ובדיס-אינפורמציה. כולנו חווים מידה מסוימת של מתח, בלבול, חרדה מפני הלא-נודע, וגם מידה מסוימת של סקרנות וציפייה דרוכה לקראת העתיד. כמונו גם הילדים חווים קשת של רגשות. לצד מתח, בלבול וחרדה תיתכן גם שמחה על החופש שנחת במפתיע.

אחד הצרכים הכי בסיסיים והכי חשובים של בני אדם הוא קשר בין-אישי. הקשר הקרוב עם הזולת מאפשר לנו נחמה, הרגעה, למידה ובטחון. בתקופות של חרדה לאומית אנחנו נשענים על הקשרים הקרובים שלנו כדי לקבל תחושה של וודאות ושליטה במצב. הבעיה עם המשבר הנוכחי היא שהוא מתאפיין ב"ריחוק חברתי"-מושג שנכנס לחיינו לאחרונה. היכולת שלנו להישען על קשרים חברתיים לביטחון, וודאות ונחמה מתערערת בגלל מגבלות ההסגרים והבידודים. במצב הנוכחי, הפחד המאיים שלח ידו גם באפשרות להתנחם דרך מגע וקרבה.

ישנן כמה דרכים להתמודד עם המציאות המפתיעה שנחתה עלינו. בפוסטים הקרובים נפרט בכל פעם על עיקרון חשוב אחר. נתחיל מהעיקרון החשוב ביותר: **תיווך המציאות לילדים.**

המצב הנוכחי קשה מאוד לתיווך לילדים כיוון שהמבוגרים עצמם שרויים בבלבול, רובנו לא התמודדנו עם מצבים דומים בעבר, בניגוד למלחמות למשל. במצבים חדשים ומאתגרים מסוג זה, חשוב לתווך את המציאות לילדים במנות קצובות עם גוון אופטימי, בשפה פשוטה ובהירה. חשוב להיצמד לאמת, אך לזכור שאי וודאות אין משמעותה קטסטרופה.

להלן כמה משפטים שמומלץ להגיד לילדים:

"אנחנו עוברים כעת תקופה קצת מוזרה וקשה לעיתים, אבל נתמודד איתה וגם זה יעבור, כמו משברים אחרים שהתמודדנו איתם במשפחה ובמדינה".

"אנו צריכים להקפיד על הכללים החדשים, וזה יעזור לנו להתגבר על המחלה ולחזור לשגרה בהקדם"

"זו מחלה שלרוב לא מזיקה לילדים. כבר הצליחו להתגבר עליה במדינות אחרות, וגם כאן בארץ עושים צעדים נכונים שיעזרו לנו להתגבר עליה."

"המין האנושי כבר התמודד עם מחלות כאלו בעבר, כל מחלה כזו לימדה אותנו יותר על רפואה ועל פעולות לחיזוק הגוף."

"וירוסים אמנם מחלישים את הגוף לטווח הקצר, אבל מחזקים אותו לטווח הארוך כי לומדים להתחסן."

ילדים מעבדים חוויות בדרך חוויתית. אפשר למשל, לצייר/לפסל את הוירוס והאופן בו נלחמים בו. כמו כן, כדאי לשלב הומור בשיחות על קורונה, ולמנוע חשיפה מוגברת למהדורות חדשות, אשר נוטות להציג רק צד אחד של המשוואה- להקצין את חווית הפחד ולהתמקד בשלילי.

כולנו מקווים לחזרה מהירה לשגרה, ובינתיים ננסה להפיק את המירב מהזמן שהתפנה לנו, ועל כך בפוסטים הבאים...

בברכה,

צוות השירות הפסיכולוגי גני תקווה