

## עזרה ראשונה נפשית להתמודדות עם נגיף הקורונה המלצות להורים

### ד"ר שירי דניאלס – מנהלת מקצועית ארצית, ער"ן

- 1. הורים רגועים = ילדים פחות חרדים.**  
בתקופות של חוסר וודאות ילדים רואים בהוריהם עוגן רגשי שמקנה להם תחושת ביטחון. כדי לשמש עבורם דמות מרגיעה, גם אתם זקוקים לתמיכה.
- 2. התמקדו ביש במקום בחסר.**  
במה שכן ניתן לעשות ופחות במה שנמנע מהם.  
מיקוד בחצי המלא של הכוס ישפר את האופטימיות ומצב הרוח המשפחתי.
- 3. ידע מפחית חרדה.**  
הסבירו לילדיכם על המצב בהלימה לגילם באופן שאינו דרמטי או מעצים חרדה. התבססו על ידע עובדתי. הדגישו כי הבידוד נועד כדי לשמור על בריאות המשפחה וכדי לדאוג לטיפול רפואי מתאים בעת הצורך. לאחר תקופת הבידוד הם יחזרו לפעילות רגילה וללימודים.  
כדי להמחיש את אורך התקופה, היעזרו בלוח שנה לספירה.
- 4. תנו מקום ולגיטימציה לביטוי רגשי.**  
תשומת לבכם וההקשבה מספקות לילדים הזדמנות לחוש ביטחון וקרבה.  
עודדו אותם לשתף בתחושותיהם. כל אחד מגיב בדרכו. כל רגש הוא לגיטימי.
- 5. כולנו יצורים חברתיים.**  
ילדים ובייחוד מתבגרים זקוקים לקשר עם חבריהם.  
עודדו אותם לשמור על קשר באמצעות הטלפון והרשתות החברתיות.
- 6. שימרו על שיגרה ככל שניתן.**  
גם בבידוד ביתי יש חשיבות לסדר היום ולשמירה על שגרה. הקפידו על הרגלים של זמני ארוחות ושינה, הממתנים את תחושת חוסר השליטה.

**7. אפשרו פעילות גופנית ותנועה.**

התאימו את המרחב הביתי למשחק במספר פינות כדי לא ליצור תחושת הגבלה. ניתן לערוך תחרויות משפחתיות כאמצעי לפרוק מתח ואנרגיות כלואות.

**8. עודדו פעילות של הבעה ויצירה.**

ניתן להכין יחד קולאז', לבנות, לפסל או לצייר. האזינו למוסיקה אהובה או ארגנו הופעה לכל המשפחה. צפו יחד בתכנים אופטימיים ונסו לשמור על חוש הומור.

**9. היעזרו באסטרטגיות מפחיתות חרדה ותרגלו נשימה עמוקה.**

במצבי לחץ הנשימה נעשית שטוחה ומהירה. לנשימות עמוקות השפעה מטיבה. ניתן להאריך את הנשיפה באמצעות שימוש בבועות סבון, תוך כדי משחק והנאה.

**10. הגבילו את חשיפת הילדים לתכנים מעוררי חרדה בתקשורת.**

שוחחו עמם על הצורך לגלות אחריות ברשתות החברתיות ולא לפתוח או להעביר סרטונים ותמונות ללא מחשבה.

**11. תנו להם תפקידים. עודדו אותם לתמוך ולעזור.**

ביצוע משימות ותפקידים בבית, מחזק את תחושת המסוגלות והערך העצמי ומאפשר להיות אקטיביים ולחוש יותר שליטה. סייעו לילדים לזהות בעצמם כוחות והעבירו את המסר שאתם מאמינים ביכולת ההתמודדות שלהם. הדגישו שאתם כאן עבורם ושיחד תעברו את התקופה בהצלחה.

**12. היו רגישים לסימנים העלולים להעיד על מצוקה ואל תהססו לפנות לעזרה.**

מתנדבי ער"ן נמצאים פה עבורכם, 24 שעות ביממה, בכל ימות השנה.

אל תישארו לבד עם הפחדים והחרדה, דברו איתנו:

**בצ'אט באתר ער"ן או חייגו 1201 שלוחה 6**

↓ להפנייה לקו לסיוע וחרדה לחצו על התמונה



**אתם אולי בדרך לבידוד...  
אבל אין סיבה שתהיו בלחץ.**

**קו הסיוע לחרדות  
בעקבות נגיף הקורונה**

**דברו איתנו: 1201 שלוחה 6  
ובצ'אט באתר ערן**

יזומי ת.ד. 1201