

תמיכה במצבים קריטיים



התייחסות לשינוי וחוסר ודאות אצל ילדים

מעקב אחר גורמים שמשתנים קשה מספיק עבור מבוגרים. עבור ילדים, שהם בעלי רמות שונות של בגרות והבנה, זה יכול להיות אפילו יותר מאתגר.

לכן תקשורת פתוחה והקשבה הם כל כך חשובים עכשיו.



אם יש לכם ילדים או מתבגרים בחייכם, קחו בחשבון את העצות האלה שיעזרו להם לבנות הבנה וחוסן נפשי. הן נהדרות עבור הורים, מורים, שמרטפים ומבוגרים מהימנים אחרים.

התחילו בהקשבה. לפני שאתם נותנים מידע או עצות, ודאו שאתם לא מניחים הנחות לגבי מה שהילדים כבר יודעים איך הם מרגישים. הקשיבו לילדיכם, תנו להם לדבר והימנעו מלשאל יותר מדי שאלות, דבר שעלול לגרום להם להילחץ. תנו תוקף לרגשותיהם, וענו על כל שאלה שיש להם.^{1,2} זה בסדר לומר "אנחנו לא יודעים" אם המדע עדיין לא הכריע בנושא.² אם ילדיכם מתקשים לדבר על איך שהם מרגישים, עודדו אותם ליצור יצירת אמנות או לכתוב את הרגשות שלהם ביומן.³

היו כנים ופתוחים. במיוחד עבור ילדים בגילאי חטיבת ביניים ותיכון, שמיעה על הרגשות שאתם עצמכם מרגישים יכולה להועיל להם. למרות שאתם לא רוצים להדאיג אותם, שיתוף של כמה מחשבות ורגשות יכול לעזור להם להרגיש שהם לא לבד. זה גם יכול להראות להם שהם לא תמיד צריכים להעמיד פנים שהכל בסדר או להסתיר את רגשותיהם. הקפידו לשתף גם את הדרכים שעוזרות לכם להתמודד.³

שמרו על שגרה. עבור ילדים, בזמן שבו למעט דברים יש תחושה של "נורמליים", השגרה יכולה להיות אפילו יותר מנחמת מהרגיל. אם הם לומדים באופן מקוון, ודאו שהם עדיין קמים בזמן ועוקבים אחר לוח הלימודים הרגיל שלהם.³ הוסיפו הפסקות למשחקים, ואם מזג האוויר מאפשר זאת, עודדו אותם לנשום קצת אוויר צח. הכניסו לשגרה גם פעילות גופנית, הרבה שינה וארוחות בריאות.⁴

עודדו אותם ללמוד להרגיע את עצמם. בדיוק כמו שאתם יכולים לבחור בריצת סולו, אמבטיה חמה או מדיטציה כדי לנקות את הראש כשאתם מרגישים לחוצים, ילדים יכולים למצוא דרכים להרגיע את עצמם. לחלקם, הסחת דעת כמו ציור או בניית מבצר משמחה יכולה לעבוד. עבור אחרים, התכרבלות עם הדובי האהוב עליהם או בילוי בחוץ עשויים להיות מרגיעים. עודדו אותם למצוא דרכים להירגע כאשר חוסר הוודאות מלחץ.⁵

דעו מתי לקבל עזרה. דיכאון, חרדה ובעיות אחרות בתחום בריאות הנפש הינם שכיחים בזמנים "רגילים". אם ילדיכם חווים תסמינים או מתקשים להתמודד עם שינויים, פנו לעזרה מקצועית. תוכנית הסיוע לעובדים יכולה לחבר אתכם עם מטפל/ת מוסמכת.⁵

חוסן נפשי הוא מיומנות שניתן ללמוד, ועכשיו זה זמן מצוין לעזור לילדים לגלות כיצד להתמודד עם מתח, חרדה ותחושות של חוסר ודאות. אבל אפילו האנשים בעלי החוסן הנפשי הרב ביותר עדיין חווים רגשות קשים. היו שם בשביל ילדיכם, ונסו לשמור על השקפה חיובית.⁴ תנו תוקף לרגשות של ילדיכם. לאחר מכן, כבו את החדשות לזמן מה וקחו הפסקה. התעמלות, משחק או קריאה משותפים הם דרכים נהדרות לבלות יחד.



תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



Optum

1. Stanford Children's Health. Talking to Kids About COVID-19. COVID-19_final_updated-2-.pdf. עודכן ב-25 בפברואר 2021. <http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During->
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-> עודכן ב-25 בפברואר 2021.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Helping Children Cope. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>. עודכן ב-25 בפברואר 2021.
4. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>. עודכן ב-25 בפברואר 2021.
5. Burch JM. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! [Magination Press Family](https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills). עודכן ב-25 בפברואר 2021.

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה מטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.