

COVID-19 (נגיף הקורונה)

טיפים לסיוע לילדים במהלך סגר

אנשים מתמודדים עם לחצים בדרכים שונות, וילדים ובני נוער עשויים להגיב באופן אינטנסיבי יותר ללחץ, מאשר אחרים. חשוב לעזור לילדיך ללמוד דרכים להתמודדות עם לחץ, במיוחד נוכח ההתפרצות האחרונה של מחלת נגיף הקורונה, או COVID-19.

חשוב שהורים יזהו מתי ילדיהם עלולים לחוות לחץ. הסימנים עשויים לכלול:

- שינויים בדפוסי האכילה או השינה
- שימוש באלכוהול, בטבק או בסמים אחרים
- הידבקות יתר להורים, הסתגרות או חרדה
- בעיות קשב או ריכוז
- כאבי ראש או כאבי גוף אחרים ללא הסבר
- הימנעות מבית הספר או מהפעילויות שהם נהגו ליהנות מהן
- נסיגה להתנהגויות שהם כבר נגמלו מהן, כמו למשל הרטבת לילה
- בכי מוגבר או נטייה לרגזנות כמו גם התפרצויות כעס

אם את/ה ובני ביתך נתונים בסגר - בידוד או סוג אחר של סגר - הנה כמה טיפים שיסייעו בתמיכה בילדיך בימים אלה.

1. **כדאי לחלוק מידע.** דבר/י עם ילדיך על COVID-19 והסבר/י להם דברים ברמה שלהם. הקשב/י להם וענה/י על כל שאלה שתהיה להם.
2. **עליך לעזור להם להרגיש בטוחים.** הרגע/י אותם בכל הנוגע לביטחונם. תן/י תוקף לרגשותיהם - זה בסדר לכעוס. תוכל/י גם לחלוק איתם איך את/ה מתמודד/ת עם לחץ כדי לעזור להם ללמוד ממך.
3. **חשוב להגדיר גבולות.** הגבל/י חשיפה לכיסוי חדשות. כולל רשתות חברתיות. ודא/י שילדיך יודעים שהם יכולים לשאול שאלות בכל עת.
4. **חשוב לשמור על שגרה קבועה.** אם בתי הספר סגורים, קבע/י שגרה קבועה ללמידה, וכלול/י גם פעילויות כיפיות.
5. **חשוב לתת דוגמה חיובית.** הראה/י לילדיך כיצד לשמור על הבריאות במהלך סגר. שמור/י על הרגלי אכילה בריאים, הקפד/י על מנוחה מספקת ועסוק/י בפעילות גופנית.
6. **חשוב לשמור על קשר.** קבע/י כיצד לתקשר עם חברים ובני משפחה באמצעים הזמינים לך - הודעות טקסט, שיחות טלפון, באמצעות האינטרנט, או אפילו במכתבים.

אם יש לך דאגות בנוגע לאופן שבו לחץ עשוי להשפיע על ילדיך, דבר/י עם רופא/ת הילדים שלך לקבלת הכוונה.

Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety. Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20.

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, יש להתקשר לשירותי החירום או לגשת לחדר המיון הקרוב ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. תוכנית זו ומרכיביה עשויים שלא להיות זמינים בכל המקומות, והיא כפופה להחרגות הכיסוי.