

בריאות ורווחת הילד בקהילה
Community Child Health & Well Being
صحة ورفاهية الطفل في المجتمع المحلي



גם מרחוק - נשארים קרוב

צרכים מיוחדים בימי קורונה

ד"ר שרית רותם, ד"ר חוה גדסי, ד"ר דפנה עידן-פרוסק



סדר יום: ילדים

קושי בהסתגלות לשינויים:

- נסו לחבר אותם לשגרה קבועה. ילד שהיה רגיל לאכול "אוכל של מסגרת" עם קופסאות מהמסגרת-נסו להכין אוכל דומה ולתת לילד מתוך קופסאות. בנו סדר יום לפי הסדר שהיו רגילים במסגרת-כולל ארוחת עשר והפסקות.
- ציירו סדר יום עם סמלים חזותיים סימבוליים על מנת לייצר סכמה של סדר היום.
- בזמני מצוקה, ניתן להשתמש ב"גשר מאחד"- לפי מה שמתאים לילד/מבוגר: ילד שמופעל באופן פיזי- תנו לו בזמני מצוקה לבצע פעילות או הרפיה גופנית. ילד שמופעל יותר שכלית- שוחחו איתו באופן רציונלי.



סדר יום: הורים

- עשו סדרי עדיפויות- באילו בעיות/ אתגרים התנהגותיים דחוף לטפל תוך מתן תשומת לב למשאבי ההורים וכן למידה שבה ההתנהגות מפריעה.
- אל תוותרו לילדים! המשיכו שגרות ודרישות שהצבתם לילדים קודם.
- השתמשו במשאבי המשפחה ליצירת עוגנים המהווים חוסן: ארוחות משותפות, משחקים משפחתיים משותפים



שיחות וקשר משפחתי

שיחות בין הורה לילד:

תמללו את רגשות הילד תוך כדי וידוא מתמיד: האם לכך התכוונת? מצב זה מאפשר לילד לתפוס שאנו רואים ומבינים אותו וכן נותן לגיטימציה לתחושותיו.

תגובות הורים ואחים:

בביטויי אלימות פיזית בין אחים בבית, היו מסוגלים להביע אמפתיה לא רק למי שנפגע (וזה בא בטבעיות בדרך כלל...) אלא גם לאח הפוגע. הרחיקו את הילדים זה מזה, וגלו אמפתיה תוך שימוש ב*מנטליזציה.

מקום ההורים: חמלה עצמית-

כאנשי רפואה: העניקו אותה להורים.

כהורים: המעיטו בביקורת כלפי עצמכם אתם עושים כמיטב יכולתכם! גם אם טעיתם, וגם אם לא הכל הולך כמו שרציתם. חמלה עצמית תפחית את תחושת המצוקה.

מנטליזציה- הרהור בבסיס לרגש/חשיבה/התנהגות שלי ושל האחר באינטראקציה, ומוכנות לקבל שייתכן שפיספסתי



שמרו על עצמכם והסביבה:

- (1) בהיבט הרגשי- השתמשו באמירות שמקדמות תחושות חיוביות.
- (2) בהיבט הפיזי- הצליבו ידיים על הלב והחזירו קשב לנשימה.



אנחנו כאן עבורכם!

צוות עמותת גושן עומד לרשותכם בכל עת.
להכוונה, להיוועצות, להפניה למקורו מידע רלוונטיים ועוד.

בפורטל המידע 'איך גדלת!' אנו מעלים בכל יום תכנים המותאמים ספציפית לימים אלו, בנושאים מגוונים:
חרדה וסטריס הורי, אלימות במשפחה, יצירת סדר יום, מריבות בין אחים,
כיצד לדבר עם ילדים על קורונה ועוד.

המידע מונגש במגוון שפות: עברית, ערבית, אנגלית, צרפתית, רוסית, אמהרית ועוד.
מוזמנים להיכנס, להשתמש ולהפיץ הלאה: gadalta.org.il



עוברים את הקורונה, יחד.

בריאות ורווחת הילד בקהילה
Community Child Health & Well Being
صحة ورفاهية الطفل في المجتمع المحلي

