

המועצה המקומית גדרה

השירות הפסיכולוגי החינוכי

טל: 08-8593565 פקס: 08-8699169

מכתב להורי הגיל הרך – איך אסביר לילדי על מחלת הקורונה?

להורים שלום,

בימים האחרונים אנו מתנסים במציאות חדשה ולא מוכרת, וכך גם ילדינו. כפי שלנו קשה להתנהל במצבים של חוסר ודאות, גם עבור הילדים זהו פתח לחרדות. למתן ידע יש חשיבות בהרגעה ובהקניית תחושת ביטחון. לכן, תפקידנו כהורים למסור מידע מותאם גיל אודות מה שידוע לנו על המצב.

רצינו לעזור במקרה שאתם מתקשים בתיווך המציאות לילדי הגן. ראשית, חשוב לגייס מחשבות חיוביות ולשים לרגע בצד את רגשי החרדה שלכם על מנת להיות פנויים להכיל את המצב הרגשי של הבן או בת שלכם. הינה הנוסח שהכנו עבורכם שיוכל להקל על הסבר המצב:

"בטח שמת לב שבימים האחרונים אנחנו לא הולכים לגן. אנו לא הולכים לגן משום שבימים האחרונים יש מחלה שקוראים לה "קורונה", והיא מאוד מדבקת ואנחנו לא רוצים להידבק בה. אם חולים בה, זו מחלה יחסית קלה בדרך-כלל, כמו שלפעמים אנחנו מרגישים לא טוב, ויש לנו חום. הפעם אנו מעדיפים לשמור על עצמנו בריאים ולמנוע הדבקת חברינו, ובשביל זה נישאר יותר בבית, ונקפיד על שטיפת ידיים. כשהמחלה תעבור, נוכל שוב לחזור ללכת לגן ולעבודה, ובינתיים ננצל את הזמן להיות יחד ולעשות דברים נחמדים יחד."

מומלץ לחזור על נוסח זה בוריאציות שונות, ולאפשר לילדכם להביע את עצמו רגשית בתגובה לנושא, ולשאול שאלות. שימו לב שהמידע שאתם מוסרים מתומצת, ומבוסס על עובדות. חשוב לשאול את הילדים מה הם הבינו ומה זה גורם להם להרגיש. מומלץ לנרמל חששות, געגועים ותסכולים, הרי אלו תגובות נורמליות למצב לא נורמלי, ובהמשך, לחבר את הילדים לאמצעים שעוזרים להם להתמודד - כל ילד בדרכו, למשל: חיבוק, פעילות אקטיבית, ציור, התקשרות עם חבר או קרוב משפחה, כו'.

יהיו הרבה ילדים שהסבר זה יספק אותם, ויהיו ילדים אחרים שידרשו תשובות נוספות. לדוגמא:

ש: למה אי אפשר להיפגש עם סבא וסבתא? למה אי אפשר ללכת לחברים אם הם בריאים?

ת: בגלל שמחלת הקורונה עלולה לעבור מאחד לשני כשנפגשים מקרוב גם כשמרגישים טוב, כל משפחה משתדלת להיות יותר בבית, ולשמור על האחרים ועל עצמה.

ש: זה מסוכן? אני יכול למות? סבא וסבתא יכולים למות?

ת: לרוב מחלת הקורונה אינה מסוכנת, אבל יכולה להיות לא נעימה. מחלת הקורונה עלולה להיות יותר קשה לסבא ולסבתא כי הם מאד מבוגרים, ולכן הם שומרים על עצמם בביתם עד שהמחלה תעבור. כמו-כן, יש לנו הרבה רופאים מומחים בארץ שעובדים קשה כדי לטפל בחולים.

ש: מתי זה יעבור?

ת: אנחנו לא ממש יודעים. יש מומחים בכל העולם שאוספים מידע על מחלת הקורונה, ולפי מה שהם אומרים זה יכול להימשך כמה שבועות. יש גם מדענים שעובדים קשה כדי למצוא חיסון. בכל הזמן שעובר ושאלנו שומרים על עצמנו בבית, הגוף שלנו מתחזק וכך נצליח להתגבר על מחלת הקורונה.

המועצה המקומית גדרה

השירות הפסיכולוגי החינוכי

טל: 08-8593565 פקס: 08-8699169

באם אתם מתקשים לענות, ניתן לומר כי אתם לא יודעים את התשובה, וכי תנסו לברר באמצעות מומחים. בכל מקרה השתדלו לענות ככל יכולתכם, ולא להתחמק. רצוי לסיים את השיח בנימה אופטימית ותקווה, ולאפשר לילדים לעבד את המידע ואת רגשותיהם באמצעות עשייה, כגון – צביעה וציור של קורונה (ראו [תכנים חינוכיים מגוונים לגיל הרך באתר המועצה](#)), משחק ברופא וחולה, הכנת קורונה מפלסטלינה ועוד.

זה המקום להזכיר שאם אתם נתקלים בקושי או חשש לשלמו של ילדכם, מתלבטים איך לענות ולתווך את המצב או חווים מצוקה כלשהי, ביכולתכם לפנות לשירות הפסיכולוגי חינוכי בגדרה בימים א'-ה' בין השעות 09:00-15:00. את הקו מאיישים פסיכולוגים מנוסים ומקצועיים אשר ישמחו לתת לכם תמיכה רגשית, ייעוץ והדרכה. הטיפול ניתן כמענה לתושבים ללא עלות באמצעים טלפוניים או מקוונים.

ניתן לפנות לקו שלנו בטלפון 08-8593565. מעבר לשעות הפעילות ניתן לפנות למוקד 106 או במספר 1-800-200-583.

באיחולי בריאות לכולנו,

השירות הפסיכולוגי חינוכי בגדרה
בשיתוף מנהלת מחלקת גני הילדים