



## סביב נגיף הקורונה

קהילת מעלה אדומים היקרה,

בימים אלו מתמודדים העיר, מדינת ישראל, והעולם כולו, עם התפשטות נגיף הקורונה (COVID-19). מגיפה זו מאתגרת כל אחת ואחד מאיתנו בתחומים רבים בחיינו. מצד אחד אנו נדרשים לשמור על הבריאות ולהאט את קצב התפשטות הנגיף, ומצד שני נדרש מאמץ לשמור על שגרת החיים עד כמה שניתן. האתגר שלנו הוא לשמור על האיזון בין השניים.

על מנת לעשות מעט סדר בבלאגן, צוות השירות הפסיכולוגי החינוכי ריכז עבורכם את מקורות המידע האמינים בנושא, יחד עם עצות להתמודדות בתקופה המורכבת הזו.

### הנה מספר כלים להתמודדות עם אי הוודאות:

- ❖ בשירות הפסיכולוגי הייעוצי (שפ"ח) הכינו אגרת להורים עם עצות להרגעה והתמודדות עם חששות של ילדים, ואגרת להתמודדות במקרה של הורים לילדים השוהים בבידוד.
- ❖ באתר משרד הבריאות, תוכלו למצוא עצות להורים להתמודדות עם תגובות חרדה אצל ילדים במצבי לחץ.
- ❖ בקואליציה הישראלית לטראומה ריכזו אוסף עצות מעשיות להתמודדות עם תחושות חרדה סביב הנגיף.

אחד הגורמים המאתגרים את ההתנהלות היומיומית הוא קיומה של **אי וודאות**. תחושה זו מייצרת חוויה של אובדן שליטה. היא אינה מקשה רק על התפקוד אלא עלולה גם ליצור מגוון רגשות, כמו לחץ, דאגה, חרדה ועוד. במצב של אי וודאות, נגישות למידע יכולה להוות גורם מרגיע. אך עם זאת, עומס והצפה של מידע, ובוודאי מידע מטעה ולא אמין, עלולים רק להוסיף לבלבול.

**אז למי מקשיבים?** על מנת להבין מה זה קורונה ומה עושים לגביו, חשוב להסתמך על מקורות מהימנים.

### **ולמי לא מקשיבים?**

כאשר מידע מגיע אלינו ברשתות החברתיות חשוב לברר מה מקורו ואם הוא מופיע גם במקורות הרשמיים (מימין). נראה חשוב? מחקו אותו וכך תוכלו להצטרף למאבק הלאומי למניעת התפשטות נגיף הפייק ניו!

ליצירת קשר עם השפ"ח:  
02-5421332/3  
shapachadumim@gmail.com

טלפון לפניות בנושא קורונה  
ובידוד בית:  
קול הבריאות: \*5400  
קו פתוח משרד החינוך:  
1-800-25-00-25 או  
073-393-1111  
מוקדי קופות החולים:  
כללית: \*2700  
מכבי: \*3555  
מאוחדת: \*3833  
לאומית: \*507

### מידע לילדים:

- ✓ **brainpop** הכינו סרטון חינוכי על נגיף הקורונה ודרכים להתמודדות בריאה. מומלץ לצפות לפני הילדים לתיווך החוויה הרגשית
- ✓ **mindhearts** הכינו חוברת מותאמת לילדים להיכרות ולהתמודדות עם הירוס החצוף.



### מידע למבוגרים:

- ✓ סרטוני הסברה
- ✓ פורטל ההורים של משרד החינוך מכיל עדכונים ועצות
- ✓ אתר משרד הבריאות מרכז את כל המידע וההנחיות
- ✓ כאן עולות הודעות רשמיות מטעם דובר משרד הבריאות
- ✓ וכאן תוכלו לעקוב אחר עדכונים שוטפים בטלגרם

כדי לעשות סדר, אנו ממליצים להכין מערכת יומית ולהציב בה את הרגעים בהם נבדוק אם יש עדכונים או הוראות לאזרחים. ביתר הזמן, כדאי לנסות לבנות תחושת שגרה ולמלא את הלויז' בזמן איכות ועשותך, מטלות, למידה, פעילות גופנית והסחות דעת נעימות. תוכלו להיעזר ב**לוח התכנון השבועי**.

**בברכת בריאות, רוגע ורפואה שלמה,  
צוות השירות הפסיכולוגי החינוכי במעלה אדומים**