



מכתב להורים - התמודדות עם בידוד בעקבות נגיף הקורונה

הורים יקרים,

בימים אלו כולנו מתמודדים עם סיטואציה לא מוכרת של חשש מהתפשטות מגפה עולמית. תקופה זו מאופיינת בתחושת אי ודאות רבה, הן בשל מאפייני המחלה והיקפיה והן בשל דרכי ההתמודדות מולה, שאינן מוכרות לנו ממצבים קודמים.

כולנו מחויבים לפעול בהתאם להנחיות משרד הבריאות ואחת מפעולות המניעה להתפשטות המגיפה הינה הבידוד הביתי.

ילדים הינם בקבוצת סיכון נמוכה להדבקות (שיעור ההידבקות בגילאי 0-9 שנים עומד על 0.9% ושיעור התמותה עומד על 0%). יחד עם זאת, ילדים בכל הגילאים חשופים למידע ולתגובות ורגשות של מבוגרים סביבם באופן שעשוי לעורר חרדה.

השהיה בבידוד במשך שבועיים (בידוד של הילד או של ההורה) עשויה להיחווה באופן מלחיץ. ככל מצב שיש בו אי ודאות, שינוי ודאגה, להורים תפקיד משמעותי ביצירת משמעות לאירועים שהילדים חווים, בתיקוף החוויה הרגשית שלהם ובארגון והבניית המציאות באופן שיסייע לחיזוק תחושת הביטחון של הילדים. תפקיד זה מצריך רגישות למאפייני הילד ולתגובותיו ובמקביל, מודעות לאופן בו ההורים מצליחים לשמור על תפקידם כדמויות מרגיעות ומארגנות.

על מנת לעזור לילדים המאובחנים על רצף האוטיזם, יש לקחת בחשבון את קשייהם בעיבוד ובהבנה של המציאות, קשייהם בעיבוד ובויסות מידע, קשיים סנסוריים, תקשורתיים וקשיים בהתמודדות עם שינויים בשגרה (למשל לבישת מסכה, אי הליכה לגן או בידוד בחדר נפרד/בבית ועוד). רבים מהם מאופיינים ברמת חרדה גבוהה, שעשויה להתעצם למול המפגש עם הדאגות של המבוגרים או עם השינויים בסביבה.

המלצות להורים:

1. מתן מידע:

יש לתת לילדים **מידע פשוט, מארגן ומרגיע אודות המצב ולהימנע ממידע יתר או מדרמטיות יתר לגבי חומרת המצב**. למשל, להגיד "כל מי שחזר מהארצות.../כל מי שהיה בקרבת אדם חולה... צריך להישאר בחדר נפרד כדי שנהיה בטוחים שהוא לא חולה ולא מדביק אחרים". וכן **להדגיש שבתום התקופה יהיה ניתן לחזור לשגרה - לגן, לחדר שלי וכו'**. לילדים ששואלים שאלות ישירות יש לענות תשובות ישירות ופשוטות. חווית הילד שהוא זוכה לתשובות ולמידע ממבוגר מסייעת לו לתחושת ביטחון.

על המבוגר לתווך לילד הן את המציאות (נשארים בחדר המבודד כדי שנהיה בטוחים שאנחנו בריאים) **והן את התנהגות ההורה** (אני לא מרשה לצאת מהחדר כי אנחנו רוצים להיות בטוחים שאנחנו בריאים).

את ההסבר נתאים הן למאפייני הילד והן למאפייני המציאות (למשל האם הילד נמצא בבידוד משאר בני המשפחה או שכל בני המשפחה ביחד בבית, האם יש בן משפחה חולה, האם ההורה מבודד מהילד ועוד).

ילדים בעלי ערוץ אודיטורי (שמיעתי) חזק, יכולים לקלוט מהסביבה אינפורמציה רחבה של עובדות על המגיפה, ההנחיות והסיכונים. לעיתים קרובות, עיסוק היתר בפרטי מידע שאוספים באופן חזרתי לא יסייע להרגעה אלא יתבטא דווקא כביטוי של חרדה. לכן מומלץ להימנע מהוספת מידע ולחזור על המסר הפשוט והמארגן תוך כדי אמירות מרגיעות לילד.

לילדים הנשענים על ערוץ עיבוד מידע ויזואלי – מומלץ ללוות את ההסבר בתמיכה חזותית של סמלים או תמונות. מומלץ על **יצירת טבלת מעקב ויזואלית שבה ניתן לסמן כמה ימים עוברים עד לחזרה לשגרה**. וכן להשתמש בסיפור חברתי המסביר באופן פשוט את המצב.



2. ארגון והכנה של סביבת הבידוד:

מומלץ לתכנן מראש ככל הניתן - עם מי הילד שוהה בבידוד, באילו אופנים ניתן לצאת לאורור מחוץ לחדר המבודד (בהתאם להנחיות משרד הבריאות). מומלץ לארגן את המרחב המבודד באופן מאורג ומזמין על מנת להשרות תחושת ביטחון וכן לקחת בחשבון את התאמת המרחב לאפיוני הילד – למשל, האם החדר גדול מספיק, אינו מציף מבחינת גירויים, יש בו מספיק אמצעים לתעסוקה ולפעילות מהנה ומוססת.

ילדים שאוהבים חפצים מסוימים או קשורים לחפץ כלשהו, גם אם משמש למטרות גרייה, ניתן לתת להם אותו בזמן זה. (למרות שבמצבי שגרה משתדלים להקטין את מידת החשיפה של הילד לחפץ של גרייה).

יש לשים לב, שעבור חלק מהילדים השהות במרחב קטן ו/או סגור הוא הגירוי מעורר החרדה ולא הבידוד מחברה. חשוב להעביר מסר ברור לילד שההורה נמצא איתו כדי לעזור לו (למשל: "אני יודעת שקשה לך להיות כל היום באותו חדר, אתה כועס ובוכה. אמא פה איתך. אני אעזור לך עד שנצליח להירגע/לעשות...").

3. שגרה וסדר מסייעים בהשבת תחושת ביטחון. יש לזכור כי הילד עשוי לחוות את סיטואציית הבידוד באופן מאיים בשל השינויים הרבים שהדבר מחייב - שינוי מקום, שינוי סדר יום, שינוי הרגלים מוכרים הנוגעים לדפוס אכילה, שינה ועוד.

מומלץ על בניית סדר יום ברור וקבוע, שבו משולבות הן פעולות שהילד אוהב והן פעולות המסייעות בהפגת מתח - כמו פעילויות התעמלות, מוזיקה וכו' - בהתאם לפרופיל התפקוד של הילד. נאפשר לילד פעילות בחפצים אהובים גם אם יש בהם עיסוק חזרתי (למשל עיסוק במסכים, בתחומי עניין וכיוב'). ניתן להסתייע בצוות החינוכי והטיפולי של הילד על מנת לשמר פעילויות מוכרות של למידה, גם בתוך הבידוד.

4. ילדים בתפקוד נמוך ורמת הבנה נמוכה יתקשו להיעזר בהסבר שהמבוגרים יספקו להם אודות משמעות הבידוד. עם זאת, כל הילדים מושפעים מרמת חרדה שמפעפת אליהם מהסביבה. הסיוע והתיווך לילדים אלו יינתן תוך כדי ההתנהלות - באופן בו שוהים איתם בבידוד, בהסבר הקצר שיופק להם תוך כדי, כך שגם אם הילד לא יבין את תוכנו ברמה השפתית הוא יוכל להסתייע במנגינה האפקטיבית (הרגשית) ובהרגשה שיש מבוגר שעושה פעולה ברורה ומוססת שמטרתה לשמור עליו. **נתון את המידע לילד בערוצי עיבוד מידע שנוחים עבורו.** לדוגמה: באמצעות שימוש בתמונות, בסיפור חברתי או בתיווך התנהגותי. וכן **נשתמש באמירות קצרות ופשוטות המסבירות את המצב ו/או משקפות את ההרגשה** ("אנחנו צריכים להישאר בחדר עכשיו ואי אפשר לצאת; זה קשה לך ואתה רוצה לצאת; בוא נסתכל יחד על הטבלה; כשאנחנו בחדר אפשר... וכד').

5. התייחסות לתגובות הילד :

השהות בחדר המבודד לאורך זמן הינה התמודדות חריגה שיכולה להציף מגוון רגשות ותגובות התנהגותיות וגופניות אצל הילד וההורה. זכרו שאלו תגובות נורמליות למצב לא נורמלי. **על מנת לסייע לילד בהבנת המצב, מומלץ לקשר בין המציאות שהשתנתה לבין הרגשות והתגובות וכן להעביר מסר ברור לילד, שההורה נמצא איתו כדי לעזור לו.** חשוב להכיר ולתקף רגשות שליליים שעולים כרגשות לגיטימיים. (למשל: "אני רואה שאתה כועס וקשה לך. זה באמת קשה להיות כל היום בבית ולא ללכת לגן"). עם זאת, יש לשים לב להיות קרובים לחוויה האמיתית של הילד (למשל, לא לתת פרשנות דרמטית מדי להתנהגויות של הילד ולעומת זאת לא להמעיט מהחוויה הרגשית אצל ילדים שהבעותיהם פחות מפורשות).



במצבים לא שגרתיים של מצוקה או שינוי קיצוני, הילד עשוי להגיב לחרדה או לשינוי באופנים גופניים – כמו שינוי בדפוסי אכילה, שינה, יציאות וכו', וכן עשוי להפגין שינויים התנהגותיים – מאי שקט ופעלתנות ועד להתכנסות ולצמצום. **מומלץ להכיר בכך כי אלו תגובות טבעיות ולסייע לילד בכך שנקשר בין השינוי ההתנהגותי או הרגשי לבין חווית הבידוד או השינוי בשגרה** ("אתה רגיל לישון במיטה שלך ועכשיו אתה ישן במיטה אחרת וכל כך קשה לך להירדם, אמא תעזור לך").

לעיתים קרובות קיימת חזרה לדפוסים התנהגותיים ישנים שכבר פסקו, כגון שימוש במוצץ. במידה ואמצעים אלו משרתים את תחושת הביטחון של הילד וההורה, יש מקום להשתמש בהם, ובתום המשבר לעבוד על מנת להחזיר את ההרגל הרצוי לשגרה.

קרבה פיזית היא התנהגות הרגעה והתנחמות מקובלת, ובהחלט כדאי לספק אותה לילדים. עבור ילדים אשר מסיבות חושיות אינם חווים הרגעה במגע, כדאי **לחשוב מהם אמצעי ההרגעה הרלבנטיים** להם ולדאוג לספק אותם.

מומלץ לסייע לילד לשמור על קשר עם דמויות משמעותיות לו דרך שימוש באמצעים אלקטרוניים (שיחות טלפון, שיחות וידאו וכו') על מנת לשמר רציפות ולסייע בשמירה על קשרים חברתיים שמחזקים תחושת ביטחון.

6. התייחסות לתגובות ההורה :

במצבים לא שגרתיים גם המבוגרים עשויים לחוות את המצב כמאיים ולעיתים אף להגיב באופן נסער, באי שקט או בהלה אל מול המצב. השהות האינטנסיבית עם ילד בעל קשיים התפתחותיים יכולה להציף ולהיות קשה ביותר עבור ההורה, הן מבחינה רגשית והן ברמה הפרקטית של התמודדות עם קשיי הילד, למשל למול התנהגויות מאתגרות, למול קשיי הילד בהעסקה עצמית ועוד. **על ההורה לחשוב מה יכול לסייע לו בתמיכה במצב זה, על מנת שיוכל להיות רגוע יותר ולשדר מסר של בטחון מול הילד**. ניתן לשוחח, לקבל מענה לשאלות, לקבל מידע, לשתף ולחלוק חוויות עם אנשים המשמשים עוגן לביטחון ולהרגעה. למשל – בני משפחה משמעותיים, צוות הגן, חברים ועוד. וכן להשתמש במגוון אמצעים מרגיעים (קשר עם החוץ באמצעים אלקטרוניים, מוזיקה ועוד).

7. מצב בו ההורה נמצא בבידוד, ללא הילד

יש לדאוג לכך שדמות התקשרות חליפית שהילד מכיר היטב ושמכירה את הילד תקח האחריות על הטיפול בילד. מומלץ לעדכן במידעים חשובים אודות סדר היום, העדפות הילד, אמצעים להרגעה וכו'. מומלץ לשמור ככל הניתן על שגרה מוכרת. במצב כזה נתאים את הסיפור החברתי, התמיכה החזותית וההסברים, לכך שאבא/ אמא נמצאים בנפרד, איך אפשר לדבר איתם, מתי יחזרו להיות איתנו, ומי נמצא איתי ועושה איתי את הדברים שאבא/ אמא היו עושים איתי.

בריאות טובה !!

לכל שאלה, התייעצות, צורך במידע וכו' ניתן לפנות למרכז אלו"ט למשפחה בטלפון
036703077 או בקו הורים להורים בשעות הערב 036709094