

# עיסוק בימי הזיכרון בזמן משבר הקורונה



## הורים יקרים

השנה חלים ימי הזיכרון לשואה ולגבורה, לחללי צה"ל ונפגעי פעולות האיבה בזמן שאנו מתמודדים עם משבר הקורונה. צירוף האירועים הללו מורכב עבור כולנו, ילדים והורים כאחד. כמו כן, ההימצאות עם הילדים בבית יכולה לעורר לראשונה שאלות לגבי ההתייחסות והחשיפה של הילדים לתכנים הנוגעים לימים אלו, מה לעשות בזמן הצפירה ועוד. במכתב זה ננסה להציע כמה רעיונות וכיוונים שיוכלו לעזור לכם ההורים להתאים את התייחסותכם לילדי הגיל הרך.

### למה לשתף?

- ◆ הילדים נחשפים לצפירה, לאווירה הייחודית של ימים אלו, ולעיתים גם לחלקי מידע דרכינו או דרך המדיה. ילדים מפרשים לעצמם את המציאות בכלים הקוגניטיביים והרגשיים הלא-בשלים שלהם, ולכן עלולים להגיע לפרשנויות מוטעות ומעוררות חרדה.
- ◆ מבוגרים שלא מדברים על נושא משמעותי= נושא מפחיד מדי ובלתי-ניתן להתמודדות והכלה.
- ◆ שיתוף בהווה ובמציאות הישראלית
- ◆ המוות הוא חלק מהחיים

### איך לשתף?

#### עקרונות מנחים:

- ◆ דרככם ההורים כמתווכים ולא דרך המדיה
- ◆ בהתאם להתעניינות ורצון הילד/ה
- ◆ הכנה מראש (גם לצפירה)
- ◆ באותו יום או סמוך לו (לפני/אחרי במידת הצורך)
- ◆ בקצרה ותמציתיות
- ◆ בצורה מציאותית ואמיתית אך מרוככת ומותאמת
- ◆ שימוש בהרחקה
- ◆ "סוף טוב" – סיום עם תכנים של מוגנות, תקווה ואופטימיות – כולל בחיבור למצב הנוכחי
- ◆ הבחנה בין ימי הזיכרון והאיומים שהם מייצגים לבין המצב הנוכחי
- ◆ שימת לב ולגיטימציה לתגובות שונות – עצב, צחוק, מבוכה, חשש, בהלה, אדישות.

#### משפטים לדוגמא:

- ◆ אופטימיות ותקווה – "היום יש לנו צבא חזק ששומר עלינו", "הרבה אנשים הגיעו לארץ ועזרו להקים את המדינה", "אנחנו יודעים ויכולים להתגבר על קשיים/ לשמור על עצמנו"
- ◆ הרחקה – "אנחנו בתקופה אחרת", "זה קרה פעם בארץ רחוקה" (לגבי השואה)
- ◆ חיבור למצב הנוכחי – "זהו מאבק במחלה מדבקת ואנו עושים הכל כדי לשמור על עצמנו ולהיות בריאים. אפשר לומר כי כמו שידענו קשיים בעבר, מזמן, והצלחנו להתגבר ולהקים מדינה, ככה גם היום נוכל להתגבר אם נשמור על הוראות הניקיון והבידוד"
- ◆ הסברים לצפירה – "עומדים בצפירה וחושבים על אנשים יקרים ואהובים", "מכבדים אנשים שעברו קשיים רבים", "עומדים כאות תודה לחיילים האמיצים ששומרים עלינו"

### רעיונות נוספים

- ◆ להזמין לעמוד בצפירה (אך לא לחייב)
- ◆ להדליק נר, לקרוא פרק תהילים
- ◆ לספר סיפור אישי שנוגע לימים אלו
- ◆ להשתמש בספרי/סרטוני ילדים

#### להרחבות נוספות לחצו כאן

התלבטויות? זקוקים ליעוץ ותמיכה? מוזמנים לפנות לקו החם הרגשי של המועצה – 052-4438408 בימים א'-ה' בשעות 22:00-8:00 או ליצור קשר עם פסיכולוג הגן דרך הגנת.