

בני נוער שלום רב,

בשבועות האחרונים ובשבוע האחרון בפרט, מציאות החיים השתנתה בכל העולם כתוצאה מהתמודדות עם וירוס "הקורונה" וזה דורש מכולנו דרכי התמודדות, חלקן מוכרות לנו יותר וחלקן פחות. שינוי זה יתכן שמעלה אצלכם שאלות. מצורפות מספר המלצות שיכולות לעזור לכם בהתמודדות:

1. שמרו על שגרת עשייה: כדי שהשהייה הממושכת בבית לא תהפוך למשהו משעמם או לא בריא, בנו לעצמכם לוח זמנים שיצור שגרת עשייה הכוללת עיסוק בתחביבים ישנים, ונצלו את ההזדמנות להעמיק סקרנות בתחומי עניין חדשים. אל תתמכרו למחשב או לטלפון כל היום, תגונו, שיהיה קצת מכל דבר!
2. חברים: המשיכו להיות בקשר עם החברים בטלפון וברשתות החברתיות.
3. ספורט: השתדלו לעשות פעילות ספורטיבית בתוך הבית ובגינה, וניתן גם בקבוצות קטנות של 2-3 חברים/ות באוויר הפתוח מחוץ לבית.
4. היו אחראים לעצמכם ולמשפחתכם: אתם יכולים לעזור להורים להתמודד עם הילדים הקטנים שבבית. הקפידו על הנחיות של משרד הבריאות המתעדכנות מדי פעם. תשמרו על הכללים הנדרשים ותעזרו לבני משפחתכם בכך. זכרו, שמירה על כללים היא ההתמודדות והשמירה הכי חיונית כנגד הידבקות, למענכם וגם למען ההגנה על בני משפחתכם.
5. החופשה הפתאומית והלא מתוכננת אולי פגעה בהכנות למבחנים ולבגרויות ובדברים נוספים. תהנו מהחופש הפתאומי אבל גם השתדלו בתקופה זו להמשיך ללמוד ולהתכונן ולהיות בקשר עם המורים והכיתה.
6. אם אתם מרגישים מתח או דאגה לסובבים אתכם: זה טבעי! ויחד עם זאת אנחנו ממליצים שלא תהיו עם זה לבד, מוזמנים לשתף את הורכם ואנשים שאתם מרגישים קרוב אליהם.

ולכן מי שמרגיש מתח אנחנו ממליצים:

- לתרגל נשימות (יש הרבה סרטונים שמסבירים זאת יפה)
- לתרגל מדיטציה (גם יש סרטונים ביטויוב)
- לחשוב על מקום מרגיע ובטוח, לדמיין אותו בראש
- לנסות להיחשף כמה שפחות לחדשות בנושא
- ניתן לפנות למורה, מחנכת/ת או יועצת, אשר ישמחו להקשיב ולתת עצות
-

- אם ידוע לך על חבר שנמצא במתח או שיש בעיות במשפחה, עודד אותו לדבר על כך ותנסה לשכנע אותו לפנות למורה, מחנכ/ת או ליועצת.

לסיוע והתייעצות בהתמודדות נפשית על רקע הקורונה:

- מוקד ער"ן של הקואליציה הישראלית לטראומה ומשרד הבריאות *1201 שלוחה 6.
- מוקד נט"ל של הקואליציה הישראלית לטראומה ומשרד הבריאות 1800-363-363

ולבסוף, תזכרו שזו חולף...