



FONDAZIONE  
PATRIZIO PAOLETTI  
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

מצב חירום Coronavirus/covid-19

# 10 צעדים

לדבר על זה עם ילדך



תודה מקרב לב לתומכי קרן פטריציו פאולטי.

התרומה שלך מאפשרת לנו לעבוד כדי להבטיח לכל ילד  
ולכל מבוגר את התמיכה הטובה ביותר בשיטות החינוך של  
צמיחה והתפתחות, כדי לחיות כל יום בתשוקה!

בשיתוף עם



PROTEZIONE CIVILE  
Presidenza del Consiglio dei Ministri  
Dipartimento della Protezione Civile

בחסות



ASSOCIAZIONE ITALIANA GENITORI

אפשר לייצר בכוונה מצב של ביטחון ויכולת, גם כאשר תנאים חיצוניים קשים וקריטיים. המדריך הקצר הזה נוצר כדי לעזור להורים לנהל את מצב החירום שאנחנו חווים ולהפוך אותו להזדמנות חינוכית. רגעים של קושי כמו זה, למעשה, נותנים לנו את ההזדמנות להיות מודעים יותר למשאבים החיוביים שלנו ולערך הקשר החינוכי, לכוון עצמנו לעבר המצב הבריאותי שאליה אנחנו שואפים. "בריאות היא מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית מוחלטת ולא סתם העדר מחלה" ארגון הבריאות העולמי.

**מדעי המוח ופדגוגיה.** מזה עשרים שנה מקיימת קרן פטריציו פאולטי מחקר בין תחומי: מדעי המוח, החינוך, הפסיכולוגי והחברתי, ומפתחת כלים להתפתחות מלאה של מודעות אצל אנשים, בכל הקשר ובכל סיטואציה שהם חיים.

## 10 השלבים

- 1 לחיות בתשוקה: כל קושי הוא סיכוי
- 2 אתה חשוב: היה דוגמה
- 3 בחרו מה שעושה טוב: גירויים וסביבות מתנים
- 4 השגרה: החבר הגדול שלך
- 5 לפני שאתה מדבר, הקשב: צור הרמוניה
- 6 בחרו במילים הנכונות: לסיפורים יש כוח
- 7 לומדים ... תוך כדי הנאה. יחד
- 8 התגבר על הנגיף המסוכן ביותר: הבורות
- 9 התחייב לעצמך לומר היטב את הדברים
- 10 תרום: הפץ מדריך זה

# 10 השלבים

לפני שמתחילים אנו מזכירים לכם לקרוא את ההוראות של משרד הבריאות והמכון הגבוה לבריאות:

[/https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus](https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus)

## 1 לחיות בתשוקה: כל קושי הוא סיכוי

חנכו את ילדכם לחיות זמנים קשים כסיכוי לגלות את המשאבים שלו. הישארו קרוב אליו והדריכו אותו לגלות שתמיד אתה יכול ללמוד, מכל סיטואציה. ברגעים של בלבול וחוסר וודאות אנו פוגשים את הפחדים שלנו וגם את האפשרות למצוא דרכים להתגבר עליהם. המורכבות גורמת לנו לגלות את כוחנו ואת העוצמה שלנו.



## 2 אתה חשוב: היה דוגמא.

לפני כל הסבר ... ילדך מחקה את התנהגותך מכיוון שאתה האדם החשוב ביותר עבורו/ה.

אם אתה חרד ומודאג, המצב שלך בוודאות יתנה את הרגשות שלה. על מנת למצוא רוגע וצלילות ברגעי לחץ, הקדישו כמה דקות של דממה, רק דקה אחת ביום זה מספיק, זה יעזור לכם להירגע.



### 3 בחרו מה שעושה טוב: גירויים וסביבות מתנים

הסביבות והסיטואציות בהן אנו נפוצים מתנות חשיבה ותשומת לב. במיוחד לקטנטנים! הימנע מחשיפת ילדך לגירוי יתר בתקשורת שם יש תמונות וקריינות מלאי חרדה ומתח על מה שקרה. בחר בשבילו / ה כמה שיותר סביבות של יציבות וביטחון.



### 4 השגרה: החבר הגדול שלך

השגרה היומיומית היא חברה נהדרת ברגעי חוסר וודאות מכיוון שפעילויות פשוטות וקבועות המסמנות את היום יוצרות את התפיסה של סביבה כבטוחה ויציבה. גם אם התקנות שפיתחו הרשויות המוסמכות, למטרות מניעת ובטיחותיות, מרמזות על הפרעה זמנית של פעילויות, נסו להקים עבור משפחתכם קצב פשוט וסדיר שהוגדר על ידי רגעי הארוחה, המשחק, רגעים של לימוד יחד.



### 5 לפני הדיבור, הקשיבו: צור הרמוניה

התחברו לילדכם, הקשיבו לצרכיו: התבוננו בהתנהגויות שלו, הקשיבו לרגשות שלו, קחו נק' התייחסות לדברים שהוא היא אומר ועושה. אל תשפטו. תרגלו תשומת לב אוהבת: זה גירום לזה להרגיש נאספות ולכן מוכן להקשיב לך ולהיות מודרך על ידך.



## 6 בחרו את המילים הנכונות: לסיפורים יש כוח

מצא זמן ומקום בו אתה יכול להיות אתו / ה בלי שיפריעו לך. שתף עובדות ולא דעות: השתמש במידע שנמסר על ידי גורמים רשמיים של רשויות בריאות הציבור, כמו משרד הבריאות ו- מוסד הבריאות העליון. השתמש בשפה המתאימה לגילוה יחד עם רוגע ובהירות.



## 7 לומדים ... תוך כדי הנאה. יחד

צרו רגעים מיוחדים: הסכימו עימו / ה עם תוכנית הפעולות המיוחדת שצריך לזכור (מוכתבת על ידי המוסדות המוסמכים) אשר יחד תוכלו לעקוב אחריהם בקפידה. חברו גם הורים אחרים בקהילה שלכם כדי לוודא שהמרשמים מתקיימים ומובנים.

## 8 התגבר על הנגיף המסוכן ביותר: בורות

מצב החירום המתמשך הוא הזדמנות יקרה לדבר עם ילדכם על איך אנשים שחלו בנגיף הקורונה (כמו גם כל האנשים ללא הבחנה בין גזע, מוצא, מעמד חברתי, תרבות פיזיות ...!) ראוים לכבוד שלנו כיצורים חיים. יש לתקן כל התנהגות מפלה שאנו שמים לב אליה, באמצעות המודעות והמידע.



## 9 התחייב לומר את הדברים היטב

בכל פעם שיש הזדמנות להתייחס לנושא של מצב החירום של נגיף הקורונה, סכם בהצהרות בהירות, כלליות וחיוביות לגבי העתיד. המטרה היא ליצור בתוכו יציבות וביטחון, תנאים בסיסיים להתמודד עם כל מכשול.



## 10 תרום: הפץ מדריך זה

הפיצו את המדריך הזה וקחו חלק בשיפור התנאים של הרגע הזה. הכפילו את התקווה והתכנון: צמח בתוכך ובאחרים את היכולת להעריך, להקשיב ולפעול, ללמוד מהכל ומכל דבר!



מדריך זה הופק ונכתב על ידי מדעני מוח, פסיכולוגים ומאמנים מומחים מהצוות הבינתחומי של קרן פטריציו פאולטי במסגרת "לדמות מראש את העתיד: שיטות וטכניקות להעצמת התקווה והתכנון". זהו הפרויקט הלאומי של הקרן שמאז 2016 מציעה תמיכה חופשית לאוכלוסיות שנפגעות ממקרי חירום, כמו רעידת האדמה במרכז איטליה או קריסת גשר מורנדי, וקהילות שנקראו להתמודד עם מצב חירום חברתי (עוני, שילוב תרבותי, אי וודאות כלכלית) בכל המדינה.

מנהלת פרויקט:

טניה די ג'וזפה, פסיכולוגית

למידע: [t.digiuseppe@fondazionepatriziopaoletti.org](mailto:t.digiuseppe@fondazionepatriziopaoletti.org)

## ביבליוגרפיה

- Di Giuseppe, T., Serantoni, G. (2019) *The creation of inner scenarios: silence, security and exploration of the unknown and its effect on the quality of the relations in the educational interventions*. In preatti del convegno, International conference on Neurophysiology of Silence (ICONS), Assisi, Italy, July 26-28 and in Frontiers Event Abstracts.
- Gottman, J. (2015) *Intelligenza emotiva per un figlio. Una guida per genitori*, Bur Biblioteca Rizzoli.
- Iacolino, C. (edited by - 2016) *Dall'emergenza alla normalità. strategie e modelli di intervento nella psicologia dell'emergenza*, Franco Angeli editore
- Korb, A. (2015) *The upward Spiral: using neuroscience to reverse the course of depression, on small Change at a Time*. New Harbinger public.Inc.
- Paoletti, P. et al. (2019) *Promoting Human resilience through the pedagogy for the third millennium*, The 5th International Conference on Mental Health and Human Resilience, March 07-08, 2019, Barcelona, Spain.
- Paoletti, P. (2007) *Quando imparare è facile*, La Pedagogia di Infinito edizioni, Rome
- Paoletti, P. (2008) *Crescere nell'eccellenza*, Armando editore, Rome
- Paoletti, P., Di Giuseppe, T., Tal Dotan Ben Soussan, Serantoni, G. (2019) *OMM (One Minute Meditation) path for increasing resilience and well-being*, The 5th International Conference on Mental Health and Human Resilience, March 07-08, Barcelona, Spain.

## סיטוגרפיה

- <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
- <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>
- <http://www.psy.it/wp-content/uploads/2020/02/vademecum-cnop.pdf>
- [https://www.fondazionepatriziopaoletti.org/news/1018/terremoto\\_10\\_cose\\_da\\_fare\\_per\\_gestire\\_il\\_disagio\\_dei\\_bambini.html](https://www.fondazionepatriziopaoletti.org/news/1018/terremoto_10_cose_da_fare_per_gestire_il_disagio_dei_bambini.html)
- <https://www.iss.it/?p=5108>
- <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>



FONDAZIONE  
PATRIZIO PAOLETTI  
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

# המודעות היא המפתח לשינוי

## מי אנחנו

קרן פטריציו פאולטי הנה גוף מחקר מלכ"ר, שנולד באסיזי בשנת 2000 על פי רצונו של פטריציו פאולטי וקבוצת חוקרים, פדגוגים, פסיכולוגים, סוציולוגים, רופאים ויזמים. אנו עובדים תודות לתמיכתם של למעלה ממאה אלף איש להשגת מטרה אחת: לקדם את החלק הטוב ביותר של כל אדם.

## מה אנחנו עושים

אנו מבצעים מחקר בינלאומי לחינוך חדשני, נגיש ושימושי. אנו חוקרים את תפקודו של האדם במחקר בין-תחומי: מדעי המוח, פסיכולוגיה, פסיכולוגי וחינוכי. אנו מיישמים את התוצאות באופן מיידי בתחום החינוכי והדידקטי כדי לקדם את מיטב הכישרונות אצל ילדים ומבוגרים.

### Fondazione Patrizio Paoletti

Via Nazionale 230 - 00184 Roma  
Tel. +39 06 8082599 - Fax +39 06 92912688  
fondazione@fondazionepatriziopaoletti.org

[fondazionepatriziopaoletti.org](http://fondazionepatriziopaoletti.org)



בשיתוף עם



PROTEZIONE CIVILE  
Presidenza del Consiglio dei Ministri  
Dipartimento della Protezione Civile

בחסות



ASSOCIAZIONE ITALIANA GENITORI