

טיפים להורים בתקופת הקורונה

TIPS for PARENTS in the time of COVID-19





Explain and inform

הסבירו ויידעו



www.tsalliance.org

Use age-appropriate, honest and clear language

Do not hide or force information on children

Only use verified sources of information (government, World Health Organization, major media, hospitals)

השתמש בשפה המתאימה לגיל, הסבר בצורה כנה
וברורה

- אל תסתיר או כופה מידע על ילדים
- השתמש רק במקורות מידע מאומתים (ממשלה, ארגון הבריאות העולמי, אמצעי תקשורת גדולים, בתי חולים)



ביטחון Secure



www.tsalliance.org

Reassure your child, remain realistic

Manage his/her emotions without sharing too much of yours

Show how you are protecting yourself, teach them to do it

- הרגיע את ילדך, הישאר ריאלי
- נהל את הרגשות שלו מבלי לשתף יותר מדי משלך
- הראה כיצד אתה מגן על עצמך, למד אותם לעשות זאת





Stronger together

חזקים ביחד



Pay attention to everyone at home - we are stronger together!

Schedule positive 1:1 time with each child per day (~20 mins)

Stay connected with family and friends who are not with you (grandparents and other older relatives, in particular)

- שימו לב לכולם בבית - אנחנו חזקים יותר ביחד!
- קבע זמן חיובי 1:1 לכל ילד ביום (~ 20 דקות)
- הישאר בקשר עם משפחה וחברים שאינם אתנו בבית (סבים וסבתות וקרובי משפחה מבוגרים אחרים, בפרט)



Pace daily life

חיי היומיום בקצב



Create a basic structure to the day, but keep some moments of "surprise" and fun

Organize activities, including games, exercise, cooking, etc.

Moderate the usual requirements (e.g. tidying up)

Make sure there are times for people to be on their own too

- צור מבנה בסיסי ליום, אך שמור על כמה רגעים של "הפתעה" וכיף
- ארגן פעילויות, כולל משחקים, התעמלות, בישול וכו'.
- מתן את הדרישות הרגילות (למשל, הסדר)
- וודאו שיש פעמים שגם אנשים יהיו בעצמם



Manage screen

נהל זמן מסך

Maintaining contact through social networks is good, but knowing how to distance yourself from them is also important

- Manage the amount of time spent on movies, series or video games
- Make sure you don't always have news on in the background that can be anxiety-provoking

• שמירה על קשר דרך רשתות חברתיות זה טוב, אבל לדעת גם להרחיק את עצמכם מהן חשוב

- נהל את משך הזמן שהוקדש לסרטים, סדרות או משחקי וידאו
- וודא שלא תמיד יש חדשות ברקע שיכולות להיות מעוררות חרדה