

נוער בישראל מדבר על משבר הקורונה:

עצות, מחשבות, והתמודדות

בעת חירום ושגרה חדשה

המועצה הלאומית לשלום הילד
Israel National Council for the Child
المجلس الوطني لسلامة الطفل



הקדמה

התפרצות נגיף הקורונה (COVID-19) השפיעה השפעה עמוקה על הבריאות, עולם העבודה והחברה, וחיי השגרה היום-יומיים בעולם כולו, לרבות בישראל.

החל מחודש מרץ 2020, פורסמו בהנחיות הגבלות ואיסורים שונים במטרה לבלום את התפרצות הקורונה בישראל. חלקים ניכרים מההנחיות החדשות השפיעו במיוחד על ילדים ונוער. כך, בין היתר, נסגרו מסגרות החינוך, נאסרה הכניסה לפארקים, מגרשי משחק ופנאי, בוטלו חוגים ופעילויות ספורט, והוגבלו מפגשים חברתיים שלא עם המשפחה הגרעינית. בנוסף לכך, ילדים ונוער היו חשופים להשלכות הרחבות של משבר הקורונה, ביניהם הצורך להתמודד עם היעדר בטחון תעסוקתי של הורים, אי-זמינות של שירותים שונים, חשש לבריאות שלהם ושל בני משפחתם, ותחושות אי-ודאות ודאגה. אמנם, בימים אלו מסתמנת הקלה הדרגתית בחלק מההגבלות, אך אנו מצויים עדין בעת חירום, וילדים ונוער ממשיכים לעמוד בפני שגרה חדשה ולא מוכרת.

למרות קשיים אלו והטלטלה הרבה שהם חווים בעת זו, ילדים ונוער לא קיבלו תשומת לב מספקת, ועמדותיהם לא נשמעו בדיונים השונים. כך, הם לא שותפו בהליכי קבלת ההחלטות, ולא נשאלו ביחס לצרכיהם, רצונם, ואופני ההתמודדות שלהם עם השגרה החדשה. האמנה הבינלאומית בדבר זכויות הילד - עליה חתמה ישראל בשנת 1990 - מחייבת את המדינה לנקוט באמצעים הנדרשים על מנת להבטיח את זכויותיהם של ילדים, לשמור על טובתם, ולשמוע את קולם.

על מנת להגשים את האמנה, להניח את היסודות להשתתפות נוער, ולפתח למידת עמיתים של נוער לנוער בעת משבר הקורונה ובמטרה לאפשר היערכות מיטבית עתידית עבורם - המועצה לשלום הילד פנתה לבני ובנות נוער, מרחבי הארץ, כדי לשמוע ולהשמיע את קולם. זהו צעד ראשון להבנת המציאות והאתגרים של משבר הקורונה מנקודת מבטם של בני ובנות נוער, ובמילים שלהם. הממצאים המובאים כאן, מציגים את המחשבות של ובני ובנות נוער בנושא הקורונה, והעצות שלהם להתמודדות ובניית חוסן לאור המצב כיום, ובעתות חירום בכלל.

כתמיד, המענה וההצעות של בני ובנות הנוער היו מעניינים, מלמדים, ומעוררי השראה. אנו במועצה לשלום הילד נמשיך לפעול בכדי להבטיח כי לילדים ונוער יינתן מקום, קול והשפעה בכל הנושאים הנוגעים לחייהם.

המשתתפים

כ- 100 בני ובנות נוער. כ-60% תלמידי כיתות ז'-ט', וכ-40% תלמידי כיתות י'-י"ב, מכל רחבי הארץ.



הנוער ומשבר הקורונה

בני ובנות הנוער משתפים

איך הקורונה משפיעה על חיי היומיום שלהם ושל סביבתם:

"התחושה היא כאילו הכל השתנה תוך שנייה. בתפאור החיים שלנו לא רגילים, כבר לא פוגשים הרבה חברים, כבר לא הולכים לבית ספר וכו'. הקורונה שינתה את כל סדר היום"

"הקורונה השפיעה על הקשר עם המשפחה שלי מאוד"

"הקורונה גורמת פחד ואימה לגבי זריאות משפחה, מרחיקה אותי מהחברים שלי וממשפחתי המורחבת"

"הקורונה נענע לי צאן לקרא וללמוד משהו חדש כל יום, היא נענע לי להיות אדם יותר טוב"

"לקורונה יש השפעה שלילית על חיי ואני הסביבה שלי. לא מרגישים בנוח. תמיד יש פחד..."

שיבוש בשגרה המוכרת



שעמום, חוסר מעש



קושי בשמירה על קשרים חברתיים ופיתוחם



פחד ולחץ



קושי בשמירה על רמת לימודים, ובצוע מטלות



חיזוק הקשר עם המשפחה הגרעינית



מתחים בבית



קושי סביב המרחק מהחברים והמשפחה המורחבת



בני ובנות הנוער משתפים

מה יכול היה לסייע להם בימי משבר הקורונה:

המלצות על סדר יום ותעסוקה מעניינת בבית (64.9%)



קשר (אונליין) עם חברים (50%)



קשר (אונליין) עם ילדים ממקומות שונים בארץ (35.1%)



למידה מרחוק בבתי ספר ומסגרות אחרות (20.2%)



מענה (אונליין) לשאלות והתייעצויות (18.1%)



להמעיט בחשיפה לחדשות ומידע על קורונה (17%)



לקבל הסברים על הקורונה בשפה פשוטה וידידותית (14.9%)



מענה (טלפוני) לשאלות והתייעצויות (11.7%)



מרבית המשתתפים הדגישו את החשיבות של שמירה על קשרים חברתיים ומסגרות (בתי ספר, מסגרות אחרות), וצורך במענה לשאלות והתייעצויות מותאם לילדים ונוער.



נוער למען נוער: עצות לתקופת הקורונה

בני ובנות הנוער מציעים

עצות נבחרות לשהייה ממושכת בבית ולהתמודדות עם השינויים בסדר היום:

פנאי

לנצל את הזמן למשחק, קריאה, יצירה, ועוד



"שיחזנו אל החופש הזה, הצימנות לכיור ולהפתח יותר למשפחה"

תחביבים



לאמץ תחביבים חדשים, או להשקיע ולהשתפר בתחביבים הישנים (המלצות: ספורט, מוזיקה, יצירה, בישול ועוד)

סדר יום



לתכנן סדר יום, ליצור מסגרת שמתאימה לך להתלבש בבוקר (לא פיג'מה כל היום)



חברים

לשמור קשר ולדבר עם חברים - בטלפון, וידאו, או בחוץ (לפי ההנחיות)

זמן משפחה

לחזק את התקשורת עם ההורים והאחים והאחיות בבית, ולא לשכוח לדבר עם סבא וסבתא והמשפחה המורחבת



למידה

ללמוד משהו חדש שלא לומדים בבית ספר (שפה חדשה, כישורים, תחום שמעניין אתכם)



בריאות

לשמור על הנחיות של משרד הבריאות לאכול בריא, ובמיוחד להקפיד לאכול ארוחת בוקר



"בכל מה שיש חיסון יש גם יתרון, והיתרון פה בתקופה הזאת. זאת הצימנות לעשות דברים חדשים, לעבוד אל עוצמת אלוהים קשרים עם המשפחה"

ספורט

לעשות ספורט, בבית ובחוץ בהתאם להנחיות



להסתכל על האחר

למצוא הזדמנויות לתרומה ועשייה חברתית למטרה שחשובה לכם (קהילה, סביבה)

'אם רק היה לי זמן'

להשלים את המשימות שתמיד רציתם אבל דחיתם כי 'לא היה זמן' (לארגן תמונות, לסדר את הארון)



"ללאוד משהו חדש, משהו שאותה אודה, משהו לעצמי. [...] אפשר למצוא הרבה ידע על לימוד שפות, לימוד ציור ואומנות, לימודי נגינה ועוד. והכל חינם, אז רק קח את הזמן למצוא תחומים חדשים. בנוסף, ללמוד גלי +16 איך מאליצה לעזור ולהתנדב באיזור שלכם או במשפחה שלכם (כאשר אין אתם לא בקוצר רוח)!"



בני ובנות הנוער מציעים

איך להתמודד עם חשיפה מוגברת לחדשות, להנחיות שמשתנות,
ולמידע שעלול להיות מלחיץ:

להמעיט בחשיפה לחדשות ולפרסומים בנושא
הקורונה

לפנות להורים או לחבר קרוב לתמיכה ורוגע

לבקש מההורים עדכונים והסברים בנושא
הקורונה, במקום להיחשף ישירות לחדשות

לודא שצורכים חדשות רק ממקורות מהימנים,
ולא להאמין לכל מה שמפורסם

לחפש גם חדשות 'טובות' ועדכונים שלא
קשורים רק בקורונה

לעבוד על חשיבה חיובית ולנסות לקחת את
הדברים בפרופורציה הנכונה

"כל אחד מגיב אחרת למידע כזה או
אחר, כל אחד זולת תחושות שונות
במידה וקיים לחץ, להשתתף להיחשף כמה
שפחות לחדשות ולעשות דברים שיסיחו את
דעתו..."

"לדעתי הנוער צריך להיות מודע למצב. אי
אפשר לברוח מזה אבל לא לשבת כל היום
מול החדשות אלא רק לשמוע עדכונים מדי פעם
מהאפליקציה אבל לא לעסוק בנושא הזה
יותר מדי"

"לגשת למישהו מוזר ולספר מה אתה
מרגיש. אין בזה שום בעיה, יתאם וירגוע"

"לכבד את חופש אחרת המדינות שמתצב
הכי טוב מהקורונה, ולנסות של דבר
זה יעזור"

"להיחשף גם למידע טוב ומשמח."

"להזין שהתקשורת חשודה בדאוקריה,
אבל גם לפעמים מקצ'נה את המצב עזר
צפויות, לכן חשוב לקחת הכל בפרופורציה"



לאן המועצה לשלום הילד ממשיכה מכאן?

➡ **נפעל** לקדם ולהפיץ של התפיסות והעצות של בני ובנות הנוער - הן עבור ילדים ונוער, והן עבור גורמי מדיניות והציבור הרחב.

➡ **נגביר** מאמצים להכרה בקשיים, בצרכים ובאתגרים של ילדים ונוער במשבר הקורונה מול הגורמים הרלוונטיים.

➡ **נמשיך** לתת קול לבני ובנות נוער להשתתף, להשמיע את עמדותיהם ולתת במה לרעיונותיהם להתמודדות בעתות חירום ושגרה חדשה.

