

## התמודדות עם ביטול כל המסגרות

אנו מקווים שלא נגיע למצב שבו כל המסגרות מבוטלות והמדינה נכנסת להסגר או חלק מהחניכים שלנו נכנסים לבידוד. אבל מכיוון שזה יכול לקרות כדאי לנו לדעת איך אנו כתנועה חושבים שכדאי לפעול בעת כזו.

אנו יודעים שהישארות בבית הינה מתישה ומתסכלת, מספר נקודות חשובות שכדאי להכיר בנושא

[בסרטון הזה.](#)

### החניך שלי בבידוד... מה אומרים לו?

החניך שלך נכנס לבידוד. חברה של החניכות שלך, משפחה מהסניף.

מה אומרים להם?

קודם כל- בידוד זה לא חרם. ועל כן אין צורך לנקוט בכל אמצעי נוסף מלבד כניסה לאותו מרחב. וזה גם המסר שצריך לעבור למבודד.

למה צריך להיות בבידוד?

הסיבה פשוטה. המחלה מאד מידבקת, וכדי להימנע ממצב בו אנשים נדבקים עוד ועוד ללא שליטה- יש למנוע מכל אחד שיש בו ספק פן הוא נושא את הנגיף- להסתובב בחברת אנשים שעלולים להידבק ולהפית עוד ועוד את המחלה.

מה אפשר להגיד למי שבבידוד?

1. חשוב שיבין שהיותו בבידוד הינה לקיחת אחריות על הסביבה. השמירה שאיש לא יידבק חלילה.
2. האם זה קשה? בהחלט. ואנחנו מבינים את הקושי ונשמח לפצות עכשיו ואחר כך
3. להציע משחקים- משחקים קבוצתיים, משחקי וואטסאפ, תחרויות שונות
4. שיחות וידאו- להיט. מדיון קבוצתי ועד ערב קריוקי
5. להזכיר שהכל זמני. בסוף זה ירוס, והגוף האנושי יתגבר על זה. זה אמנם לוקח זמן, אבל זה יעבור.

ואם אני בעצמי בבידוד?

בידוד היא חוויה לא קלה, היסגרות, הצמצום- במרחב ובחברה, השעמום, מה קורה פה? אחת החוויות המשמעותיות הינה חוסר השליטה על החיים- פתאום גילית שבגלל שהיית במקום מסוים בזמן מסוים עליך לעצור את החיים לשבועיים. זו חוויה לא פשוטה, אך ישנן דרכים להחזיר את תחושת השליטה על החיים, גם אם באופן חלקי-

- a. נהלו סדר יום.
- b. לא נזרקים על המיטה, מתלבשים, עושים כושר
- c. לומדים
- d. מעבירים פעולות ביתיות- אפשר להעביר בדרכים מגוונות- משיחת וידאו ועד חלוקת משימות
- e. תתעדו. זו תקופה שלא תחזור על עצמה, חשבו מה הדרך מועדפת עליכם לתעד- יומן וידאו, יומן כתוב, שירים לכו תדעו כמה זה יהיה שווה יום אחד.
- f. והכי חשוב- תדברו. תדברו. תדברו. אל תשארו לבד עם התחושות הקשות. הבדידות יכולה להיות נסבלת יותר כשמשתפים את הקרובים לכם במה שעובר עליכם

### מה יהיה הסוף?

- בסוף- זה ייגמר.
- אנחנו לא יודעים מתי, איך וכמה. אבל בסוף הירוס יחלוף.
- וצריך לזכור שמי שהיה בבידוד, מי שהיה חולה, מי ששמע על מישהו שחלה - כולנו חוזרים לחיים שלנו.
- עוד נזכור מה היה. נזכור מה קרה, ומה היה נכון לעשות.
- אבל לא צריך לזרוק הכל מאחורינו.
- מומלץ כבר עכשיו לחשוב - מה יוצא לנו מהתקופה. אילו תכונות התגלו עלינו - כפרטים, כקבוצה, כחברה.
- על אחריות חברתית, אכפתיות, ערבות הדדית.
- על היכולת שלנו לצפות תהליכים
- ועל היכולת שלנו להתגבר על אתגרים ברמה שלא יכולנו לדמיין.