

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

טז' אדר תש"ף

12.3.20

הורים יקרים,

התפשטות נגיף הקורונה וההכרח להימנע מהתקהלות המונית, העלו בשבוע האחרון התלבטות באשר להמשך לימודים שגרתי במערכת החינוך. לצד הרצון לשמור על השגרה, עמדה לנגד מקבלי ההחלטות האחריות לחוסנה האזרחי והכלכלי של המדינה **והערב התקבלה ההחלטה להפסיק את פעילות בתי הספר.**

אין ספק כי זוהי החלטה דרמטית שיש לה בוודאי השלכות על חי היום יום שלכם ההורים ושל ילדיכם. כל אחת ואחד מכם יעמדו בפני שאלות והתלבטויות ברמה האישית, המשפחתית, הכלכלית והבריאותית.

ובתוך כל זאת אתם ההורים, מהווים את עמוד התווך בהתמודדות הצפויה בתקופה הקרובה. היכולת שלכם להסביר לילדים בשפתם את המציאות ולהבחין בין עובדות לשמועות לצד נכונותכם לשוחח איתם על כל שאלה מטרידה, הנן ערובה להתמודדות יעילה של ילדיכם. אנו מאמינים כי גם בהיעדר שגרה מוכרת, תצליחו לעשות זאת. בילדיכם טמון החוסן וטמונה יכולת ההתמודדות, ואנחנו כאן לצדכם לאורך כל הדרך: בקשר יומיומי, ביצירת חלופות ללמידה, בהעברה של מסרים מרגיעים ומחזקי חוסן ופעילות חברתית אלטרנטיבית.

ריכזנו עבורכם מספר המלצות שיכולות לסייע לכם בשיח עם ילדיכם ואתם מוזמנים לעשות בהן שימוש.

במציאות החדשה המפגישה אותנו עם תחושה של חוסר ודאות חשוב לסמוך גם על האינטואיציות שלכם כהורים ולתת אמון ביכולתכם להתמודד.

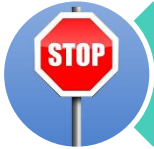
בברכת בריאות טובה לכולם

הנהלת שפ"י

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי



דיבור גלוי, ישיר ורגוע עם הילדים על המצב שיח ישיר, המותאם לשלב ההתפתחותי תוך העברת המידע בצורה רגועה ומאוזנת



הימנעות משיחות "מעל ראשיהם של הילדים" – שימו לב והיו רגישים למצבים בהם אתם משוחחים על נושאים מורכבים כשהילדים נמצאים לצדכם



הגבלת הצפייה בחדשות הן בטלוויזיה והן ברשתות החברתיות



שימור השגרה ככל שניתן - חשוב ליצור שגרה של יום בקרב כל מי שנמצא בבית. השגרה מחזקת את הביטחון ומהווה עוגן ונקודות אחיזה



פעילויות שונות ומתן תפקידים עם משמעות - פעילויות אלה מחזקות את תחושת השליטה במצב ותחושות של ביטחון ותקווה



חיזוק קשרים חברתיים - הפסקת הלימודים והבידוד עשויים לייצר תחושת בדידות מעורבות ופעילות חברתית עשויה לסייע בהתמודדות עם חרדה



שימוש בהומור, בדיחות ויחס קליל לנושא גם הם יכולים להרגיע, לשמח ולאפשר גיוס כוחות התמודדות נוספים



תשומת לב לילד שקשה לו יותר – יש לשים לב להתנהגויות כגון: הסתגרות, הימנעות מפעילויות, חוסר תיאבון, קשים בשינה. אפשרו לילד לשתף ולקבל עזרה



פנייה לייעוץ ולעזרה – חשוב לפנות לגורמי הסיוע והעזרה במוסד החינוכי (מחנכת, יועצת, פסיכולוגית) ולגורמים נוספים ברשות