

מדינת ישראל

משרד החינוך

מינהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

## אגרת להורים - יציאה לחופשה בטוחה 2020 להורי תלמידים בבתי הספר העל יסודיים

הורים יקרים,

שנת הלימודים הסתיימה בצילה של תקופת הקורונה שמאלצת אותנו לתפקד במצבי חוסר ודאות שבצידם דאגות כלכליות ובריאותיות ומעמידה אותנו בפני הצורך לאמץ כללי התנהגות חברתיים חדשים. לאחר סגר ארוך, שהתאפיין בריחוק פיזי במהלכו בני הנוער תקשרו עם חברים ובני משפחה דרך המסכים והסתגלו ללמידה מקוונת, היציאה לחופשת הקיץ מזמנת לבני הנוער זמן לבילוי, מילוי מצברים והנאה. השנה, שלא כבעבר, הם נדרשים להתנהל תחת מגבלות. צפוי שירצו להשתחרר, להיפגש עם אחרים, לטייל ולבלות במוקדי הבילוי ועקב כך הם עשויים להיחשף להתמודדויות שונות, ולעתים גם למצבי סיכון ולפיתויים הן בסביבתם הפיזית והן בסביבה הווירטואלית.

זה הזמן לשוחח עם המתבגרים על נושאים שונים הקשורים בהתנהלות מיטבית בחופשה והתמודדות עם מצבי סיכון. הנטייה הטבעית היא לחשוב כי התופעות ומצבי הסיכון מתרחשים הרחק מאתנו אבל הנתונים והניסיון מלמדים כי אירועי אלימות וסיכון עשויים להתרחש בכל חברה, מגזר או מעמד סוציו-אקונומי. חשוב לקיים שיח בין ההורים והמתבגרים על ההתנהלות שלהם בחופשה. חשוב לחזק אותם ולסייע להם להפעיל אחריות ושיקול דעת בהחלטות שהם עתידים לקבל.

### מספר נושאים שכדאי להדגיש בשיח:

- חופשה היא דבר חיובי ומשמח. חשוב לתת למתבגרים את ברכתכם לחופש שהם ראוים לו.
- בדקו עם ילדכם מהן תכניותיהם ושאיפותיהם לקיץ הקרוב. עזרו להם לזהות את ההבטחות וההנאות שהם יכולים להפיק מהחופשה, לתכנן פעולות שירצו לעשות במהלכה ובררו אתם שאלה מתאימים להם ולמגבלות התקופה.
- שוחחו עם ילדכם על הרגלי הבילוי שלהם, עזרו לילדכם לזהות את הפיתויים, ואת מצבי הסיכון והלחצים עמם הם עלולים להתמודד.



# מדינת ישראל

## משרד החינוך

### מינהל פדגוגי

#### אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

- בני הנוער מצלמים, מתעדים ומשתפים את חבריהם ברשת בחוויותיהם כחלק מהתנהלותם היומיומית, ובמיוחד בחופשת הקיץ. לצד ההנאה והקשרים המיטביים, קיימים ברשת גם מצבי סיכון (תקשורת פוגענית, הפצת מידע לא ראוי, מפגש עם מתחזים ועוד). חשוב לשוחח עם המתבגרים על התנהלותם ברשת ולתת להם עצות וכלים להתנהלות בטוחה בתוכה.
- בילוי ומפגשים של בני נוער מלווים לעיתים באלימות, התנהגות מינית לא מותאמת, ובשימוש בחומרים, אלכוהול וסמים. הציגו לילדכם עמדה אישית ברורה כלפי שתיית אלכוהול ושימוש בסמים בגיל ההתבגרות. שוחחו איתם על הסיכונים וההשלכות שטמונות בזה עבורם.

חשוב שהשיח כולו יעשה לא מתוך הטפה או הפחדה, אלא מתוך דאגה ואכפתיות, תוך הפחת אמון בכוחות המתבגרים ובשיקול דעתם ותוך שאתם מעניקים להם מיומנויות שיעזרו להם להימנע ממצבי סיכון.

מתוך התעניינות ואכפתיות חשוב להתעניין בכל פעם מחדש ולשאול: לאן הם הולכים? עם מי? כמה זמן יהיו ומה תעשו שם? מי מארגן את המסיבה? איך יישמרו הכללים המתבקשים בתקופה זו? וכדומה. לקראת היציאה לבילוי, מומלץ להחליט עם ילדכם על שעת חזרה מותאמת לגילם. כדאי לתאם עם הורים אחרים מדיניות אחידה. גם לאחר הבילוי, מומלץ לדבר עם ילדכם ולראות מה מצבם.

בתקופת הקיץ במיוחד חשוב להיות ערניים לשינויים בהתנהגותם של המתבגרים אשר עשויים להעיד על מצוקה: חוסר שקט, תוקפנות, הסתגרות, חוסר רצון לשתף פעולה. במידת הצורך, פנו לסיוע.

**שמרו על ערוץ תקשורת פתוח עם ילדכם, לצד מסרים של אהבה ואכפתיות, היו גאים בהם והמשיכו לחזק ולעודד אותם. נוכחות הורית והשגחה תוך מעורבות וקיום שיח ודיאלוג עם הילדים, הם האמצעים הבולטים לחופשה בטוחה ולמניעת התנהגויות סיכון.**

בתקווה לחופשה בטוחה, מהנה ומשמחת!

#### מקורות סיוע

מוקד 105 של המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת, זמין 24/7

ער"ן - טלפון 24 שעות ביממה 1201, [/http://www.eran.org.il](http://www.eran.org.il)

סה"ר - סיוע והקשבה ברשת [/http://www.sahar.org.il](http://www.sahar.org.il)

