

## החזרה ללימודים. הצעה למכתב להורים

הורים יקרים שלום,

אנו עומדים בסיומה של חופשת הקיץ. חופשה בה מבליים ונהנים הילדים והמתבגרים בקייטנות, בנופש משפחתי, במנוחה, בעבודה ובעיקר, ביציאה מן השגרה.

חופשת הקיץ מתאפיינת פעמים רבות באופן מובן וטבעי, בטשטוש או הגמשת הגבולות כמו: שעת השינה הנהוגה, שעת הארוחה וטיבה, זמן צפייה במסכים, זמן בילוי, פחות הקפדה על סדר וארגון וכד'.

החזרה לשגרת הלימודים, בכלל והמעבר למסגרת חדשה (גן, בית ספר או מורה חדשה) אינה קלה כלל וכלל לילדים ולמתבגרים (ואולי גם קצת להורים...). ילדים ומתבגרים יכולים לחוות זאת כארוע מלחיץ או מאיים. כמו כל הסתגלות, גם זו, כדאי שתהיה הדרגתית, מתחשבת ומתוכננת. הכנה מטרימה לשינויים לפני התרחשותם, תגביר את היכולת של הילד והמתבגר להתמודד בעת התרחשותם ותעשיר ותפתח את החוסן האישי שלו.

ככל שמתקרב האחד בספטמבר, ושנת הלימודים בפתחנו, אנו ממליצים לכם ההורים להקדיש מחשבה ולנקוט בפעולות שיקלו על הילדים והמתבגרים לחזור לשגרה.

אז מה ההורים יכולים לעשות על מנת לסייע לילדם לחזור לשגרה?

לפני האחד בספטמבר

- ✓ התאמת הסביבה הפיזית ומסגרות הזמן באופן הדרגתי לשגרת לימודים. להתחיל להחזיר את שעות השינה והקימה בבוקר בהדרגה, לסדר את הספרייה, לעטוף את הספרים, לצמצם שוב את שעות המסך, לסדר את החדר, את ארון הבגדים, לארגן את בגדי בית הספר וכד'.
  - ✓ שוחחו עם ילדכם על החזרה לשגרה. על הציפיות שלהם ושלכם מהשנה הקרובה, על מטרות ויעדים, על חלומות ובקשות.
  - ✓ התעניינו במה עומד להתרחש השנה בבית הספר או בגן. הן ברמת התוכן הלימודי והן ברמה חברתית או מערכתית. מה תלמדו בגאוגרפיה? מי תהיה המורה לספורט? איך נראית מעבדת המחשבים החדשה?
  - ✓ אם ילדכם מתחיל ללמוד במסגרת חדשה, או עם מחנכת/חדשה, שוחחו על כך, ערכו צעדים להכרות מוקדמת, צרו קשר. לכו לביקור עם הילד במסגרת, עזרו לילד להכיר את הדמות החדשה או את המסגרת החדשה בה ילמד.
  - ✓ ערכו טקס או מסיבת פרידה מהחופשה. ציינו באופן חגיגי את סיום החופשה, ולא פחות- את תחילת שנת הלימודים החדשה.
  - ✓ העבירו מסר חיובי של החזרה לשגרה,
- אחרי תחילת הלימודים- קצב ההסתגלות לשינויים, שונה אצל כל ילד. ולכן מעורבותכם חשובה גם בשבועות הראשונים:
- ✓ שתפו את המורה/גננת בקשיים או צרכים מיוחדים של ילדכם, עזרו לה להכיר אותו כדי שתוכל לעזור לו בהסתגלות.

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
מינהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
אגף תכניות סיוע ומניעה

- ✓ הקפידו על שגרות שינה, אוכל, שיעורים. עזרו לילד לקיים שגרות אלו, למשל: הזכירו לו בשעה קבועה לסדר תיק, או להכין שעורים. בתחילת השנה חשוב להקפיד על מנת ליצור הרגלים.
- ✓ חזקו את יכולתו להתמודד- אל תעשו במקומו, תנו לו לעשות לידכם או שתדגימו לו ואז תנו לו לחזור על כך בעצמו למשל : כיצד לסדר תיק.
- ✓ הקשיבו לילדכם, הזמינו אותו לספר על חוויותיו, הקדישו זמן משפחה לשיחה על השינויים משנה קודמת, התייחסו הן לחוויות החיוביות של הילד במהלך היום והן לשליליות.
- ✓ זכרו שלכל אחד קצב ואופן שונה להתמודד עם שינוי, כבדו את קשייו, אך עודדו את יכולתו הטבעית להסתגל.

ומילה על הקשר והשותפות שלכם ההורים עם המערכת החינוכית. זכרו כי ילד או מתבגר, אשר הוריו ואנשי החינוך מקיימים שותפות למענו- יחוה יותר הצלחות, תחושת המסוגלות שלו תגבר, יתמודד בצורה מיטבית עם קשיים לימודיים וחברתיים ויחוה פחות התנהגויות סיכון.

שתפו את הצוות החינוכי בנושאים חשובים ורלוונטיים בחייו ובחיי משפחתכם. התייעצו עם הצוות החינוכי .

זה לא קל לחזור לשגרת לימודים מחופשה. חשוב שנהיה אמפטיים לילד או למתבגר, ניתן זמן להסתגלות, נהיה קשובים וסבלניים והכי חשוב- נהיה בקשר!

בברכת שנת לימודים פורייה

**יועצת בית הספר והצוות החינוכי**