

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
מינהל פדגוגי  
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

ירושלים, י"ט באדר תש"פ

15 במרץ 2020

סימוכין: 2000-1083-2020-0057687

הורים יקרים שלום רב,

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 **וכעת התקבלה ההחלטה להפסיק את פעילות גני הילדים.**

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

בתוך כל זאת אתם, ההורים, מהווים את עמוד התווך בהתמודדות הצפויה בתקופה הקרובה. היכולת שלכם להסביר לילדים בשפתם את המציאות, להבחין בין עובדות לשמועות לצד נכונותכם ולשוחח איתם על כל שאלה מטרידה, הנן ערובה להתמודדות יעילה של ילדיכם.

אנו מאמינים כי גם בהיעדר שגרה מוכרת, בכוחכם לייצר עבור ילדכם סדר יום המותאם לצרכים שלהם ושל משפחתכם, ואנחנו כאן לצדכם לאורך כל הדרך: בקשר יומיומי, בהעברה של מסרים מרגיעים ומחזקי חוסן ובפעילות 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 השירות הפסיכולוגי הייעוצי

העתק – גב' אורנה פז, מנהלת האגף לחינוך קדם יסודי

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 למנהל.ת הגן על מנת שיוכלו לפנות לגורמים הרלוונטיים במידת הצורך