

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

הורים יקרים,

השבוע צפויים ילדיכם, תלמידי בתי הספר העל יסודיים, לשוב ללמידה פנים אל פנים בבית הספר. החזרה לכיתה ולבית הספר, מהווה מעבר ל"שגרה אחרת", המלווה בהתרגשות, ציפייה ושמחה לפגוש מחדש את החברים, הצוות והמסגרת המוכרת. לצד ההתרגשות, עשויים לעלות גם חששות שלכם ושל ילדיכם לאחר תקופה של שהות משותפת בבית.

איגרת זו מיועדת לכם ההורים. אתם מהווים את המקור החשוב ביותר להתמודדות ילדיכם בימי שגרה ובעתות משבר. חשוב שתהיו קשובים ורגישים לעצמכם ולילדיכם המתבגרים.

לקראת החזרה לכיתות ולבתי הספר, ריכזנו מספר הצעות המתייחסות לתהליך ההכנה של המתבגרים לחזרה ולהתארגנות המומלצת בימים הראשונים:

היו מודעים לרגשות ולתחושות שלכם כהורים

הקדישו תשומת לב לתחושות ולרגשות שלכם בנוגע לחזרה לבית הספר והקפידו לשדר למתבגרים אמון וביטחון בהם וביכולתם להתמודד טוב עם השינוי. חשוב לזכור שמרבית המתבגרים מסתגלים בקלות ובמהירות ושהצוות החינוכי שם כדי לסייע להם.

שוחחו עם המתבגרים על החזרה לכיתה ולבית הספר

חשוב שתשוחחו עם המתבגרים על החזרה לבית ספר ועל השינויים הצפויים. חשוב שיהיו מוכנים לכך שהדברים ייראו מעט אחרת ויקבלו מידע שיסייע להם. שוחחו עמם על הלמידה המשולבת - איך תראה המסגרת, איך כדאי לנצל את מפגשי "פנים אל פנים" בהיבט הלימודי אך גם בהיבט החברתי.

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

חוזרים להרגלים קבועים



סייעו למתבגרים להתארגן מחדש ולבנות סדר יום מותאם לתקופה זו : שעת חזרה הביתה ממפגש חברים, שעת שינה, קימה, התארגנות ללמידה ותיעדוף משימות. התארגנות מוקדמת תאפשר הורדת לחצים ויותר נינוחות ורוגע. לצד ההתארגנות חשוב לזכור שמדובר בתהליך ולכן חשוב להיות קשובים וסבלנים.

מקבלים בהבנה הבעת רגשות מורכבים של המתבגרים



במידה והמתבגרים מבטאים עצב, כעס או תסכול, חשוב להימנע משיפוטיות לשוחח עמם ולהבין את מקור הקושי או החשש. עודדו אותם לפנות לצוות החינוכי לסיוע ולעזרה בכל צורך שעולה.

היבט לימודי



חשוב לשוחח עם המתבגרים על כך שמדובר בלמידה משולבת. שעליהם לארגן את לוח הזמנים ולהתנהל בהתאם ליום (מקוון / פנים אל פנים). הלמידה בתקופה זו אינה פשוטה ויש חשיבות לתמיכה ולעידוד מהבית ומבית הספר.

היבט חברתי



בגיל ההתבגרות קבוצת החברים מאד משמעותית וכך גם ההיבט החברתי כולו. חזרה לשגרה היא מבורכת אך גם מצריכה כוחות. חשוב לעודד את המתבגרים לחדש קשרים חברתיים ולקיים אינטראקציות חברתיות. במצבים של קושי חברתי, חשוב להיעזר בצוות החינוכי וביועצת.

חשוב שתשוחחו עם המתבגרים על הכוחות שיש בהם ועל דרכים שונות להתמודד.

צוות בית הספר יפעל ככל יכולתו על מנת להקל על החזרה ולאפשר למתבגרים שהות נעימה ובטוחה. מוזמנים לשתף אותנו ולפנות אלינו בכל שאלה

מאחלים לכולנו בריאות וחזרה לשגרה

צוות בית הספר