



מתכוננים לחזרה ללימודים - תשפ"ז

החופש הגדול העניק למתבגרים שלנו זמן יקר של מנוחה וצבירת חוויות, ואפשר להם לצאת מהמסגרת הקבועה ולמלא מצברים. כעת, כששנת הלימודים נמצאת מעבר לפינה, כדאי לנצל את התקופה הקרובה לשיח ולהכנות שיאפשרו להם להתחיל את השנה בצורה הטובה ביותר.

כמה צעדים פשוטים לנחיתה רכה לשגרת הלימודים

הדרגתיות היא המפתח

אחרי חודשיים שבהם השעון הביולוגי של המתבגרים אולי השתבש (ערנות בלילה ושינה ביום) והמסכים הפכו לחלק בלתי נפרד משעות הפנאי, החזרה לשגרה דורשת זמן הסתגלות. כדאי לעודד אותם להתחיל להקדים את שעות השינה והיקיצה באופן הדרגתי כבר בימים האחרונים של החופש. חזרה מדורגת של שעות השינה, הסדרת הארוחות וצמצום זמן מסכים בלילה, יסייעו להם להסתגל מחדש לשגרת הלמידה.

מותר להרגיש הכל

המעבר לשנת לימודים חדשה בחטיבה או בתיכון מציף אצל בני הנוער מנעד רחב של רגשות: לצד התרגשות וציפייה, ישנם לא מעט לחצים, חששות מהעומס הלימודי ודאגות חברתיות. כל הרגשות האלה לגיטימיים לחלוטין. תפקידנו כהורים הוא להוות אוזן קשבת, לתת מקום לשיתוף מבלי למהר "לפתור" להם את הבעיות, ולהעביר מסר ברור של אמון ביכולת שלהם להתמודד עם אתגרי השנה.

העברת אחריות ללמידה

הלמידה בחטיבה ובתיכון היא הזדמנות אמיתית לפיתוח עצמאות ומיומנויות של ניהול עצמי. העבירו את האחריות אליהם: תנו להם להוביל את רכישת הציוד, ארגון החדר, סידור סביבת הלמידה וניהול הזמן שלהם. רתימת המתבגרים לתהליך והעברת השליטה לידיהם מחזקות את תחושת המסוגלות האישית ואת האחריות שלהם להצלחתם בלימודים.

מרעננים את הקשרים החברתיים

הזירה החברתית היא מרכז עולמם של בני הנוער, והיא יכולה להיות מקור לתמיכה או ללחץ רב. מומלץ לעודד אותם לחדש ולרענן קשרים עם חברים מהכיתה או השכבה עוד לפני תחילת השנה באמצעות מפגשים או יציאות משותפות. הדבר יעניק להם עוגן חברתי ותחושת ביטחון לקראת היום הראשון ללימודים והשנה כולה.

מעורבים גם במה שקורה במרחב הדיגיטאלי

לקראת השנה החדשה נפתחות קבוצות ווטסאפ ורשתות חברתיות רבות (כיתתיות, שכבתיות, מגמתיות). זהו זמן מצוין לנהל עם המתבגרים שיח פתוח על התנהלות מכבדת ברשת, גילוי אחריות דיגיטלית ומניעת פגיעה באחרים. עודדו אותם לשים לב לחברים שאולי נשארים מחוץ למעגל החברתי ולהיות אלו שמגלים רגישות וחמלה.

יד ביד עם הצוות החינוכי

שותפות אמיתית ומכבדת עם הצוות החינוכי היא המפתח להצלחת הילדים. חשוב ליצור שיח פתוח ולעדכן את הצוות באירועים משמעותיים או שינויים שעברו על הנער במהלך הקיץ. תקשורת קרובה וחיובית מול בית הספר יוצרת שותפות, שמעניקה להם ביטחון והמשכיות.

מגלים ערבות הדדית

החזרה לשגרה מורכבת במיוחד עבור משפחות המגויסים ומשרתי המילואים. זה הזמן שלנו כקהילה להושיט יד, לשים לב לילדים ולהורים שמתמודדים עם היעדרות ממושכת של אחד ההורים, ולהציע תמיכה שתקל עליהם, ולו במעט, את פתיחת שנת הלימודים. חשוב גם לשים לב למשפחות שחוות קושי ומשבר וזקוקות לתמיכת הקהילה.

**בברכת שנת
לימודים רגועה,
בטוחה ומשמעותית.**

הורים יקרים, אתם לא לבד!
זכרו - **אנחנו פה עבורכם**. בכל שאלה או בקשה ניתן לפנות לצוות בית הספר, ליועצת או לפסיכולוג בשפ"ח.
כתובות סיוע: מוקד הסיוע הרגשי של משרד החינוך *6312 |
מוקד 105 של המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת, זמין 24/7 |
מייל לפניות להורים ותלמידים כבדי שמיעה וחירשים: sherut@education