



## הורים יקרים,

ביום שני, 5.10.2026, כ"ד תשרי תשפ"ז, תציין מערכת החינוך את יום השנה השלישי לאירועי השבעה באוקטובר ופרוץ מלחמת "התקומה". לקראת מועד זה, נערך צוות בית הספר לציון היום ברגישות, באחריות ובהתאמה לקהילה שלנו.

יום השנה השלישי פוגש אותנו בלב מציאות מורכבת. משפחות רבות בקהילה שלנו מתמודדות מקרוב עם אובדן, תהליכי שיקום והחלמה או סבבי מילואים. בימים אלו חשוב לגלות רגישות קהילתית כלפי כל אותן משפחות, לדרוש בשלומן, לעמוד לצידן ובעת הצורך להציע יד מושטת, חיבוק או מילה טובה.

השיח החינוכי שנקיים ביום השנה יהיה, לפני הכל, שיח על זיכרון, לכידות ותקווה. על מנת שנתאים את אופי הפעילות החינוכית ביום הזיכרון לילדכם, אנא, שתפו את הצוות החינוכי לגבי מצבים משפחתיים ייחודיים אשר עלולים להשפיע על התמודדות ילדכם עם השיח ביום הזיכרון (תלמידים ממשפחות שכולות, משפחות הפצועים בגוף ובנפש, משפחות השבים ומשפחות החטופים החללים, משפחות שעדיין מפונות מביתן, משפחות המילואים, הקבע וכוחות הביטחון ומשפחות שמתמודדות עם משבר אחר).

**עבור בני ובנות הנוער, שלוש שנים הן עולם ומלואו.** לאורך שנות ההתמודדות עם מצב החירום המתמשך התלמידים גדלו והתפתחו, והאופן בו הם תופסים את המציאות, מעבדים מידע וצורכים תכנים, השתנה גם הוא. מתוך כך, חשוב לעצור ולחשוב על הדרך הנכונה עבורכם לשוחח עימם על אודות יום הזיכרון לאירועי השבעה באוקטובר, ולבדוק איתם מחדש מה הם יודעים היום ואילו שאלות מעסיקות אותם כעת:

בני הנוער נחשפים למידע רב ומורכב שעולה בימים אלה ברשתות, בתקשורת ואף בשיח עם חברים. חשוב מאוד שילדיכם יחושו נוח לשוחח גם עימכם על ההקשרים שמביא עימו יום הזיכרון ולהביא אליכם סוגיות, ספקות או דאגות. לשם כך חשוב שתשמרו על ערוץ תקשורת פתוח עימם ותהיו זמינים לשיח.

בגיל ההתבגרות עולה הצורך בעצמאות ובפרטיות, ולכן המתבגרים לא תמיד ישתפו ביוזמתם במה שעובר עליהם, לעיתים הם יסתפקו בתשובות קצרות או יעדיפו שלא לדבר כלל. אין צורך ללחוץ עליהם לקיים שיחה, אך חשוב להמשיך להתעניין, להיות קשובים וזמינים, ולהעביר מסר ברור: "אנחנו כאן, אפשר לדבר איתנו, וגם אם אינכם רוצים לדבר כעת – אנחנו תמיד נהיה זמינים ופנויים עבורכם לכשתרצו."

כאשר המתבגרים מעלים שאלות מורכבות, מביעים דעות ייחודיות או משתפים ברגשות עוצמתיים, חשוב לא למהר לספק להם תשובות או לפתור עבורם את הדברים. מומלץ להקשיב להם, להתעניין בדבריהם, לחשוב יחד ולתת מקום גם לחוסר ודאות ולמורכבות.

בשלוש השנים האחרונות כל משפחה צברה ניסיון בהתמודדות עם רגעים מורכבים ומאתגרים. לא פעם התמודדויות אלו הופכות לחלק מ"הסיפור המשפחתי". בשיח עם בני הנוער כדאי להזמין אותם לזהות מתוך סיפורי ההתמודדות המשפחתיים את משאבי הכח המשפחתיים שלכם ואת גורמי התמיכה שעומדים לרשותכם.

החשיפה של בני נוער למידע ולתכנים מורכבים אינה תמיד בשליטתנו. חשוב להתעניין במה שהם רואים, לגלות עניין ונוכחות בעולמם הדיגיטלי, לשוחח איתם על מקורות המידע ועל אמינותם, ולעזור להם להבחין בין מידע, לבין פרשנות או תוכן שכל מטרתו לעורר תגובה רגשית. נסו להעניק להם כלים שיסייעו להם הן לזהות מתי החשיפה למסכים הופכת למעמסה רגשית והן איך אפשר לעצור את החשיפה, להתרחק מהמסך ואף לשתף חברים/מבוגרים בחוויה שחוו.

מתבגרים לא תמיד מבטאים מצוקה באופן ישיר לכן חשוב לשים לב גם למה שלא נאמר במילים; שינוי במצב הרוח, בתפקוד לימודי או חברתי, הסתגרות, עצבנות, ציניות ועוד. חשוב לזהות שינויים משמעותיים ומתמשכים, לשוחח על כך עם ילדכם ולהתעניין באשר על ליבו. בעת הצורך חשוב אף לרתום את הצוות החינוכי לחשיבה משותפת ותמיכה.



## הורים יקרים,

הורות בתקופה הזו דורשת משאבים רגשיים לא מבוטלים, תנו לעצמכם מקום, וזכרו שאתם לא לבד. במידת הצורך, ניתן תמיד לפנות לעזרת אנשי המקצוע: צוות בית הספר, היועצת החינוכית או השירות הפסיכולוגי. ניתן לפנות בכל עת גם למוקד הסיוע הרגשי של משרד החינוך בטלפון 6132\* בתקווה לימים של שקט, צמיחה והתחדשות,

**צוות בית הספר**