



הורים יקרים

בתקופות של מתח ואי ודאות ילדינו, רכים כבוגרים, נחשפים למציאות הציבורית ומושפעים ממנה. כהורים בכוחנו לסייע לילדינו ולתווך להם את המציאות באופן תואם גיל:

- לבחון את עמדתם כלפי המצב: **מה אתם מבינים על המצב?**
- להיות מודעים לתחושות שהמצב מעורר בהם: **מה אתם מרגישים?**
- לזהות את הכוחות שיש להם להתמודד עם המצב: **מה צורך לכם?**
- לפתח עמדה אופטימית של תקווה: **למה אתם מקווים?**
- לגבש פתיחות וסובלנות כמפתח לחיים משותפים ומוגנים: **את מי הכרתם? למה הקשמתם?**

לרשותנו עומדים שני כלי הורות:

עוגן – ילדים זקוקים לידיעה שאנחנו, ההורים והמשפחה, משמשים עבורם עוגן של יציבות ושייכות אליו הם מחוברים בבטחה ובאהבה. בכוחנו לעודד את ילדינו לחקור את הסביבה והקהילה בה הם חיים, לשקול דעות, מחשבות, עמדות, להכיר לעומק את נטיית ליבם ואת תחומי העניין שלהם, להכיר קהילות ומשפחות אחרות.



מגן – אהבה, יציבות ונוכחות הורית הן מערך הגנה. בכוחנו להגן על ילדינו בכך שנעניק להם כלים לחשיבה ביקורתית, נעודד אותם לחוש מעורבים ובעלי השפעה על עצמם ועל הקהילה, נטפח בהם ערכים ובעת הצורך אף נציב להם גבולות.



חשוב שנזכור – אנו מהווים מודל לילדינו במילים, במעשים ובבחירות שלנו. הם מביטים בנו ההורים ולומדים מאתנו על העולם ועל עצמם.

- נקפיד על העברת מסרים ערכיים של הידברות וסובלנות
- ננהל עם ילדינו שיחות פתוחות וכנות על המצב, נסביר את שקורה באופן תואם גיל וילד
- נחבר את ילדינו לחוזקות שלהם וליכולתם להביע את דעתם ורגשותיהם באופן פתוח ומתחשב
- נזכיר להם לפנות אלינו לשיתוף ולעזרה, ונעביר את המסר ששיתוף הוא כוח.
- נכבד את רגשותיהם ונתעניין במחשבותיהם.
- נתחבר לכוחות ההתמודדות האישיים והקהילתיים שעומדים לרשותנו כהורים
- נשדר תקווה ואופטימיות וחוסן
- נעזור לילדינו לזהות כיצד הם מצמיחים כוחות וחוסן מתוך ההתמודדות עם המצב.

אולם, אם נזהה שילדנו מתנהג באופן שונה (נסיגה התפתחותית או לימודית, עוררות יתר, עייפות, שינה מרובה/חוסר שינה, שינויי במצב רוח, כעס, עצב או חרדה, כניסה לעימותים, עיסוק יתר במצב), נוכל לשתף ובעת הצורך אף נפנה להתייעצות עם הצוות החינוכי, עם יועצת או פסיכולוג ביה"ס והגן או עם רופא המשפחה. ניתן לפנות גם אל מוקד הסיוע הרגשי של משרד החינוך *6552 שלוחה 5.

בתקווה לימים של חוסן משפחתי וציבורי, אחדות ופיוס