

השירות הפסיכולוגי חינוכי

נובמבר 2020

הורים יקרים,

בחודשים האחרונים, הוכחתם מנהיגות הורית בהתמודדות הביתית עם ילדיכם. אנו כאן להזכירכם, כי לרוב הילדים יכולת הסתגלות טובה לשינויים, ובטווח זמן קצר יתרגלו למציאות החדשה שלמעשה הופכת לחלק מתקופה של "שגרת קורונה". ריכוזנו עבורכם המלצות כיצד להכין את הילדים לשינוי הקרוב.

עקרונות לשיחה עם הילדים לקראת החזרה ללימודים

1. **דברו בגובה העיניים** - אפשרו לילדים לבטא את מחשבותיהם ולשמוע אחרים. תנו להם לשאול שאלות, זה מסייע בעיבוד, הרגעה והכנה לשינוי.
 2. **ספקו הסברים ברורים ומותאמים** – הכינו את הילדים לכללי השמירה על הבטחון הבריאותי ועל התנהגות מונעת בטוחה בהתאם להנחיות הנדרשות במסגרת החינוכית.
 3. **מסרים שכדאי לשלב בשיחה** –
- ✓ **טבצי שיהיו חששות ופחדים וזה קורה לכל – הרבה זמן היינו בבית ואכילו אנחנו צרכים להתרפא למשהו חדש.**
 - ✓ **השינוי החדש הזה הוא "חדש-ישן": יש בו הרבה מן המוכר (כיתה, מורה, ספרי לימוד, חברים) ויש בו גם דברים חדשים (סביבה חדשה, פחות ילדים, אנשי חנוך חדשים, כללים חדשים).**
 - ✓ **בית הספר יהיו מקום בטוח בו שמורים על הכללים.** התלמידים חוזרים לבתי הספר כעת, לאחר שנעשו בדיקות ושהחלט ע"י מומחים שמותר. ילדים נרגעים כאשר הם שומעים שבעלי סמכות החליטו שמותר לחזור.
 - ✓ **מסר של אמונה ביכולת – "יש לך את היכולת להסתגל"** – הזכירו לילד כי הוא כבר הצליח ללמוד מה מותר ומה אסור, וכעת הוא יצליח ללמוד גם את ההנחיות החדשות של בית הספר והגן. עזרו לילד לראות ולהרגיש שהוא יודע הרבה על ההתמודדות עם הקורונה.
 - ✓ **נסו שלא לחשוף את הילד לדילמות אישיות שלכם בנושא, על מנת לא לעורר בו חוסר בטחון.**
-
- ✓ **התארגנות, תרגול והכנה** – נצלו את הימים הקרובים להתארגנות ביתית, בדומה לחזרה לבית הספר לאחר חופשה ממושכת ובשילוב מרכיבים של התקופה –
 - ✓ **חזרה לשינה בשעות רגילות, ארגון חומרי הלימוד והילקוט, החליטו על האוכל שתשלחו, הסבירו על שעות הלימוד, הגעה וחזרה מבית הספר ומה יהיו פעילויות אחר הצהריים.** חשוב לתרגל שימוש במסכה, שטיפת ידיים ודגשים של היגיינה אישית (למשל שימוש בצידוד אישי ללא העברה).
 - ✓ **תגובות מיוחדות** – ישנם ילדים שבמצבי שינוי מבטאים מתח ומגלים קושי באכילה, בשינה ואי שקט. קשיים אלו טבעיים במצב של שינוי. חשוב להיות סבלניים, לגלות גמישות ויצירתיות ולאפשר לכל ילד את תקופת ההסתגלות הנדרשת לו עם המעבר.

השירות הפסיכולוגי חינוכי

שאלות שילדים יכולים לשאול :

- ✓ "זה לא מסוכן ללכת לבית ספר כשיש קורונה?" נגיף הקורונה אכן מדבק ואנחנו צריכים לשמור על כללי הניקיון והמרחק אחד מהשני. לכן, לא כל ילדי הגן יחזרו יחד. הילדים יחזרו בקבוצות, תוכלו לשמור על כללי הניקיון טוב יותר ויהיה פחות מסוכן. הדאגות שלנו שומרות עלינו ומזכירות לנו להישמר – לשטוף ידיים, להתעטש למרפק, לשמור מרחק. כך, נהיה בטוחים יותר.
- ✓ "מה אם תהיה לי קורונה?" נגיף הקורונה פחות אוהב ילדים, כך שיש פחות מקום לדאגה שאתם תידבקו. חשוב מאוד שנקפיד לרחוץ ידיים עם סבון לעיתים קרובות מאד, אחרי האוכל, לפני האוכל, לאחר יציאה מהשירותים ולאחר שיעול או עיטוש. חשוב גם לא לגעת בפנים ולשמור מרחק אחד מהשני.
- ✓ "מי ישאר עלינו?" כדי שכולנו נהיה בטוחים, נשמור יחד על הכללים. גם הילדים וגם המבוגרים. אנו נעטה מסכות ונקפיד יחד לרחוץ ידיים ולנקות את הסביבה, את ידיהם הדלתות, את הברזים, השולחנות וכו'. כך, ביחד, נשמור את הגן נקי מקורונה.
- ✓ "למה האחים הצעירים שלי לא הולכים לבית הספר?" יתכן מאוד שגם האחים שלך היו רוצים לפגוש כבר את החברים שלהם, או לפחות חלק מהם. כדי להימנע מהדבקה ולנצח את נגיף הקורונה, יחזרו הילדים ללימודים לאט לאט ובהדרגה. ראשונים חזרו ילדי הגנים הקטנים. אנחנו בטוחים שיהיה לך כיף לפגוש מחדש את החברים בכיתה ואת המורה.
- ✓ "ואם אני לא רוצה ללכת לבית ספר? ואם מתחשק לי להישאר בבית?" אולי לא תמיד יתחשק ללכת. המורה והחברים וודאי מתעגעעים אליך ומחכים מאוד לראותך ולשחק איתך. תוכל לחזור ולהזכיר להם את כללי הזהירות לנגיף הקורונה – שוטפים ידיים, מתעטשים למרפק ושומרים מרחק.

חשוב לציין כי על פי המתווה של החזרה ללימודים, יועץ חינוכי ופסיכולוג ביה"ס רשאים לקיים מפגשים פרטניים לצרכים טיפוליים ללא הגבלה של קפסולה, תוך הפעלת שיקול דעת של צמצום סיכון להדבקה

צוות השירות הפסיכולוגי-חינוכי כאן למענכם בכל שאלה והתלבטות

מגוון המענים של השירות הפסיכולוגי חינוכי המיועדים לכם - הורים וילדים, בימי משבר הקורונה	
○	"דלת פתוחה" - הדרכה חד פעמית או מתמשכת לכל הורה
○	ייעוץ על פעילויות מחזקות חוסן ורווחה נפשית
○	הרצאות וסדנאות זום על נושאים חשובים להורים
○	הדרכת צוותים חינוכיים
קו חם להורים ומשפחות הנמצאים במצוקה נפשית, חרדה, או הורים הזקוקים להדרכה לגבי ילדיהם	
איך פונים אלינו?	
○	דרך הגננות / יועצות בית הספר
○	ניתן לפנות באופן ישיר בהודעה במייל shapacha@ramat-hasharon.muni.il או בטלפון 03-7602499
○	דרך המוקד העירוני 106
השאירו הודעה ופסיכולוג הגן / בית הספר יחזור אליכם בהקדם	