



אייר תש"פ



## הורים יקרים,

בימים אלו אנו מתבקשים להתחיל לחזור לשגרה. בתקופה האחרונה נדרשנו להתמודד עם מצבים חדשים, למדנו על עצמינו ועל משפחתנו, גילינו יצירתיות בהתמודדויות עם נתוני החיים החדשים ומצאנו פתרונות ליצירת ושמירת הקשר עם המשפחה, החברים והעמיתים לעבודה. כולנו מצפים ברגשות מעורבים לקראת החזרה לשגרה המיוחלת. חלקנו חשים הקלה גדולה בעוד אחרים מרגישים חשש ודאגה לנוכח הבאות. חלקינו כמהים שדברים יחזרו לקדמותם, ואחרים היו רוצים לשהות עוד קצת בבית השמור, שכן השהיה בבית משדרת הגנה ואף מזמנת אפשרויות חדשות ונדירות לזמן משפחתי נעים ומכיל. התקופה האחרונה הייתה מאתגרת אך ללא ספק זימנה גם חוויות והזדמנויות חיוביות. נראה שיהיה נכון לבחון ולשקול איך לחזור לשגרה, מה כדאי לקחת איתנו ולהמשיך לשמר מתוך חוויות החודש האחרון, ועל מה רצוי לוותר בשמחה ולהשאיר מאחור.

החזרה לשגרת החיים אחרי תקופה בידוד וסגר דומה לפגישה מחודשת לאחר פרידה ממושכת מחברת ילדות או קרוב משפחה. למרות ההיכרות הקרובה בעבר, לא ניתן להתנהג אחד עם השנייה במפגש הראשון בדיוק "כמו פעם". יש צורך להסתגל זו לזו, לזהות מה השתנה ומה נותר כפי שהיה, ולעשות זאת בזהירות וברגישות.

ניתן לזהות **שלושה עקרונות מרכזיים** שיעזרו לכם לעזור לילדים בהסתגלות המחודשת למסגרות.

- **שגרה** - במהלך תקופת הבידוד והסגר דובר רבות על חשיבות השמירה על השגרה. בנינו שגרת בית והשתדלנו לעמוד בה. כעת עלינו לבנות שגרת ביניים - כבר לא חירום אך עדיין לא החיים כקדמותם. החזרה למערכות החינוך ושל ההורים למקום עבודתם היא אמנם מבורכת, אך עלולה גם ליצור בלבול וחששות בקרב הילדים וההורים כאחד. לכן, חשובה ההכנה והליווי של הילדים בתקופה זו, במטרה לתת תחושה של ביטחון ורצף.
- בנו עם הילדים מסגרת, מערכת או סדר יום שמתאים לתנאי הלמידה החדשים. הקפידו על שעות שינה וקימה, ארוחה ופעילות הפוגתית.
- מומלץ לבנות שגרה חדשה גם בשעות אחר הצהריים, בה ניתן להחליט לשמר חוויה או פעילות מהנה שעשיתם יחד בימי הסגר, משחק, אפיה, קריאת סיפור ביחד.
- בתקופת הסגר ילדים רבים פתחו תלות בהורים ואף חוו נסיגה התנהגותית. חזקו את תחושת השליטה של ילדכם באמצעות עשייה ומתן תפקידים בעלי משמעות, לפי יכולת הילד.
- **ידע ומידע** - בימים אלה של הצפת מידע וידע, תפקיד ההורים הוא לווסת ולארגן את המידע ולהעבירו לילד בצורה מותאמת. ראשית, וודאו שאתם מבינים את ההנחיות והנהלים במסגרות השונות ופנו זמן לשוחח ולהסביר אותם לילדכם.
- הקפידו לשוחח עם הילדים ולהסביר להם באופן שתואם את שפתם והבנתם מה צפוי להם עם החזרה למסגרת החינוכית. הסבירו להם מה צפוי להישאר כפי שהיה ומה צפוי להשתנות (מורים, גנות, חברים, סדר יום, הרכב כיתה ועוד).
- ילדים עסוקים בסוגיות מתוך עולמם, נסו כמיטב יכולתכם לאפשר להם לשאול שאלות ולענות עליהן בצורה עניינית - מי מהחברים יהיה שם, מי ילמד אותי, באיזו כיתה נלמד, מה יהיה בהפסקות? מה יקרה אם לא אסתדר עם המסכה?
- **תמיכה, הכלה ואוורור** - כאמור, החזרה ללימודים עשויה לעורר רגשות מעורבים בקרב ילדים ומבוגרים. הורגלנו שבחופץ מסוכן ובבית בטוח. כעת אומרים לנו לצאת החוצה ואף לחזור לקשרים חברתיים. שינוי זה עלול לבלבל ולהציף. ידוע שילדים מסתכלים עלינו המבוגרים ומחפשים התנהגויות ותגובות אותן יוכלו לאמץ בהתמודדות עם מצבים של מתח, חוסר וודאות ופחד. לכן בראש ובראשונה, פנו לעצמכם זמן לעסוק בפעילות שמרגיעה וממלאת אתכם בכוחות, וזאת כדי שתוכלו להכיל ולהרגיע את הילדים.



- עם החזרה ללימודים ילדים עשויים להרגיש חשש ופחד לצד התרגשות ושמחה. אפשרו לילדים להביע מגוון ומנעד רחב של רגשות. הסבירו שאפשר להרגיש כמה רגשות בו זמנית.
  - אפשרו לילדים לשאול שאלות וענו עליהן עניינית. אם אינכם יודעים את התשובה, הבטיחו לברר והקפידו לחזור אל הילדים עם תשובה.
  - במידה וילדכם מביע חשש, דאגה או חרדה, מומלץ לחשוב יחד אתו מה בדרך כלל מסייע לו להירגע במצבים מלחיצים וליישם גם כעת. ניתן אף להכין "ערכת הרגעה" אותה הילד יוכל לקחת עמו בתיק למסגרת. כמו כן, אפשר לתרגל יחד תרגילי הרפיית שרירים או דמיון מודרך לפני השינה ובבוקר לפני היציאה למסגרת.
  - העבירו לילדים מסר שמשלב אמפטיה לחששות לצד ציפייה ואמונה בכוחות הפנימיים שלהם לחזרה לתפקוד.
  - עשו שימוש בערכים ובשפה המשפחתית שלכם והעזרו בהם לבניית מסר אופטימי של תקווה.
  - **נורות אדומות** - לילדים יש כוחות טבעיים להסתגל לשינויים בתנאי החיים. אך ישנם מקרים בהם ילד יתקשה להתמודד בצורה מיטבית. בימים אלה אנו סלחניים כלפי התנהגויות שאינן אופייניות לילד על פי גילו, מפני שאנו מאמינים שבהיעדר יכולת הבעת שפתית מפותחת, זוהי דרכם של ילדים להביע את רגשותיהם, והתנהגותם הנה תגובה נורמלית למצב שאינו נורמלי. בין ההתנהגויות האופייניות במצבי דחק ניתן לזהות:
    - עייפות מוגברת ורצון לישון או עירונות מוגברות וקשיי הרדמות ושינה.
    - שינויים קיצוניים במצב הרוח.
    - התכנסות, הימנעות מקשרים חברתיים או מהתמודדות עם מטלות תואמות גיל.
    - עיסוק כפייתי באיסוף מידע, בניקיון או בטקסים שונים.
    - הפרעות חריפות בהרגלי שינה/ אכילה/ניקיון והיגיינה.
- אנו צופים שחלק גדול מהילדים יחזרו לתפקוד תקין בהדרגה הודות לכוחותיהם הפנימיים והסביבתיים. עם זאת, אתם מכירים את ילדיכם בצורה הטובה ביותר. במידה ואתם חשים שסימני המצוקה של הילד נמשכים לאורך זמן או מחריפים מומלץ לפנות להתייעצות עם אנשי מקצוע.

כתמיד, גם בתקופה זו, השירות הפסיכולוגי העירוני  
בשיתוף מענה ה"דלת הפתוחה" של תוכנית 360,  
עומד לרשותכם בכל שאלה, צורך או רצון בסיוע או ייעוץ פסיכולוגי  
ותמיכה רגשית, לכם וילדכם למספר 03-5789228.

בתפילה לבריאות איתנה, לשגרה מבורכת ולבשורות טובות,

עינת ישפה

מנהלת השרות הפסיכולוגי חינוכי