



אגף החינוך, השירות הפסיכולוגי חינוכי

## הורים יקרים,

אנו נמצאים בעיצומה של תקופה מאתגרת המלווה בשינויים בשגרת החיים. מציאות זו, בה הילדים נמצאים בבית, ההורים חלקם עובדים, וקשה להיעזר בקהילה ובמקורות התמיכה אליהם הורגלנו, יוצרת קשת רחבה של רגשות, ביניהן, לצד תחושות לכידות ומשפחתיות גם תחושות של חוסר וודאות, חרדה ומתח.

בימים אלה שבים התלמידים לשגרת למידה מרחוק אשר מפגישה אותנו עם אתגרים מסוג חדש. ידוע שבעתות שגרה המוטיבציה ללמידה ויכולת ההסתגלות לשינויים משתנה מילד לילד וזאת, בהתאם לסגנון הלמידה, לאופי ולמזג שלו. לכן, בוודאי שבמציאות החדשה שמשנתנה מיום ליום, "שגרת הקורונה", נצפה לראות שונות במוטיבציה, ביכולת הלמידה וביכולת ההסתגלות של הילדים. שונות זו עשויה לבוא לידי ביטוי במגוון תגובות. הלמידה מרחוק שונה במהותה מהלמידה הרגילה בכיתה, בשל כך יתכנו שינויים בהתגייסותם של הילדים ללמידה. כך לדוגמא יתכן שלילד המתקשה ללמוד בכיתה יוקל בלמידה ביתית ולהיפך.

סוגייה נוספת עמה אנו כהורים נדרשים להתמודד הנה סוגיית הפיקוח על למידת ילדנו. סוגייה זו מתעצמת בימים אלו בהם המפגש הישיר עם הצוות החינוכי מצטמצם ואנו כהורים מוצאים את עצמנו נעים בין התמודדויות ודרישות שונות ומנסים כמיטב יכולתנו לאזן ביניהן:

בין הרצון שלנו לדאוג לכך שהילד ילמד כנדרש לבין העברת האחריות ללמידה אליו. בין פיקוח על הלמידה ועל ביצוע המשימות מצד המערכת החינוכית להספק לימודי ובין וויסות משאבי הבית, צרכי ילדים אחרים במשפחה ואולי אף צרכנו שלנו, כעובדים מהבית. ומעל לכל, לדאוג לאווירה רגועה, מכילה, ומאפשרת למידה והתפתחות תקינה.

אך טבעי שיעלה קושי לאזן בין הצרכים השונים, קושי שעשוי להגביר מתחים וקונפליקטים במרחב המשפחתי. חשוב לזכור שלא ניתן להימנע מקושי וממתח, במיוחד בתקופה זו, אך בהחלט ניתן להתמודד עמם בצורה בריאה ובונה:

- מומלץ לייצר שיח עם כל ילד, מעין "תאום ציפיות", שבו לצד הצגת הדרישה ללמידה וניהול הלמידה תתקיים חשיבה ותכנון משותף עם הילד מהי הדרך הטובה והמתאימה ביותר עבורו להשיג את המטרות, כאשר הילד וההורה מעלים אפשרויות שונות. חשוב מאוד לבדוק אחת לכמה ימים את יעילות "התוכנית" יחד עם הילד ולשפץ ולהתאימה במידת הצורך. כאשר הילד יהיה מעורב בתהליך התכנון, הוא יפתח תחושת שותפות שעשויה להגביר את המחויבות ושיתוף הפעולה בלמידה. במצבים בהם עולה קושי מהותי בלמידה או במידה וידוע לכם שהילד מתקשה בלמידה, מומלץ לפנות לצוות החינוכי להתייעצות וניסיון להתאמת הלמידה עבורו.

- בתוך סדר היום ובתוכנית שתתגבש חשוב גם לשבץ פעילות פיזית קצרה, שכן ידוע שהפוגה פיזית (כגון מספר תרגילי ספורט קצרים, קפיצה בחבל או על טרמפולינה ביתית) משחררת אנרגיות ומאפשרות פניות ללמידה.

- מומלץ מאוד למצא זמן לשיח איכותי עם הילד על נושאים ו/או לפעילות שאינם קשורים ללמידה ובכך לנצל את ההשקות הכפויה בבית להכרות והעמקת הקשר בין ההורה והילד.

- חשוב מאוד למצא זמן ומקום עבורכם ההורים, כל אחד בנפרד וביחד כזוג, ללא רגשי אשם ובידיעה שהדבר יסייע לכם למלא טוב יותר את תפקידכם ההורי. בימים אלה, לעיתים יש תחושה של אנדרלמוסיה, של חוסר הספק ושל חוסר אונים. מומלץ בסוף כל יום לשבת מספר דקות ולהעלות על הכתב "מה הספקתי היום". לעיתים קרובות "ההספק" נאבד בתוך ההמולה. חשוב להכיר בו. אפשרו לעצמכם את ההכרה בכך שאתם "עושים את הכי טוב שאפשר במצב בלתי אפשרי" וזכרו- המצב הזה הנו זמני ובע"ה בקרוב נחזור לשגרה המוכרת.

כתמיד, גם בתקופה זו, השירות הפסיכולוגי העירוני באמצעות "דלת הפתוחה" של תוכנית 360 לילדים ונוער, עומד לרשותכם בכל שאלה, צורך או רצון בסיוע או ייעוץ פסיכולוגי ותמיכה רגשית, לכם ולילדכם למספר 03-578922.

**יהי רצון שיקויים בנו הכתוב "כה אמר ד', שמעתי את תפילתך...הנני רופא לך"**

בברכת בריאות איתנה ובשורות טובות,

**עינת ישפה**

מנהלת השרות הפסיכולוגי חינוכי