



שירות פסיכולוגי חינוכי



אייר תש"פ

צוות יקר,

בימים אלה אנו מתבקשים להתחיל לחזור לשגרה. בתקופה האחרונה נדרשנו להתמודד עם מצבים חדשים, למדנו על עצמינו ועל משפחתנו, גילינו יצירתיות בהתמודדות 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 בעוד אחרים היו רוצים לשהות עוד קצת בבית השמור, שכן השהיה בבית משדרת הגנה ואף מזמנת אפשרויות חדשות ונדירות לזמן משפחתי נעים ומכיל.

החזרה לשגרת החיים לאחר תקופת בידוד וסגר דומה לפגישה מחדשת 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. זו כבר לא שגרת חירום אך גם לא השגרה הישנה והמוכרת.

חשוב לזכור שהילדים חוזרים ללימודים לאחר תקופה ארוכה בבית, תקופה של היעדר רצף ושגרה מוכרת, של שינויים יומיומיים, של חוסר ודאות וחוסר יציבות. השונות בין הילדים, המשפחות ודרכי ההתמודדות השונות הנה גדולה. יש ילדים שנהנו מהזמן המשפחתי האינטימי, אך יתכן שישנם ילדים שחוו בתקופה זו חרדה, תסכול, כעס ועצב. ישנם ילדים שנחשפו בבית למצוקות בעקבות בעיות במשפחה ודאגות כלכליות. ישנם ילדים שנהנו מתחושת החופש, העסיקו את עצמם בפעילות והצליחו להיות יצירתיים, בעוד אחרים חוו את הימים כבליל של שעות ללא הכוונה וללא שגרה. יש לתת את הדעת לשונות זו, כמו גם לשונות בדרכי ההתמודדות.

- **זכרו שרציפות החיים נקטעה**- לכן חשוב לבסס מחדש תחושת רציפות בחוויית הילדים. כדאי להיזכר מתי נפרדנו ובאלו נסיבות, להזכיר את חג הפסח ולחלוק חוויות מהתקופה שבה היינו בבית. הסבירו בכל בוקר מה עומד להיות סדר היום וסיימו את היום עם התוכניות ליום שלמחרת. דברו עם הילדים מה יהיה דומה ומה יהיה שונה ממה שהם רגילים. הסבירו לילדים עם מי מהחברים ומאנשי הצוות הם יפגשו בקבוצה שלהם ובאלו ימים יבואו ללימודים. הקשר והרציפות עם הבית חשובה מאד בימים אלה. הקפידו על קשר עם ההורים והעבירו גם להם את התוכנית ואת סדר היום על מנת שייעו בתיווך המציאות לילד.
- בתקופה הראשונה, **ניתן לצפות לתופעות הדומות לאלה המוכרות מתחילת שנה**- קשיי פרידה, קשיי הסתגלות, התנהגות רגרסיבית ואף בדיקת גבולות. חשוב לצפות לתגובות אלה, ולהבין שמדובר בשלב אחד בתהליך החזרה לחיים המוכרים. רוב הילדים הצעירים יתקשו להביע באופן מילולי את הרגשות שלהם ויביעו אותן במגוון התנהגויות. עלינו להתבונן, להכיל ולהקשיב למילים שמעבר להתנהגות.
- **תהליך ההסתגלות צפוי להיות הדרגתי** וכך יתכן בימים הראשונים הילדים לא יהיה פנויים ללמידה. בימים אלה מומלץ לשים דגש ולהתייחס לחוויות של הילדים ולכוון ליצירת גשר בין התקופה בה שהו בבית לבין החזרה ההדרגתית לשגרת הלמידה.



- ידוע שתקופות ממושכות של חירום משאירות חותם על עולמם הרגשי של ילדים, כמו גם על התפיסות והמחשבות כלפי העצמי והסביבה. על כן העיבוד והתווך הרגשי הניתן על ידי המבוגרים המשמעותיים הנם קריטיים. לאחר תקופה ארוכה של ריחוק ושל נתק חברתי, ילדים זקוקים למעטפת מגינה ומכילה לצורך עיבוד החוויות שחוו. הם זקוקים למבוגר אחראי שיעזור להם ויתווך להם את המפגש המחודש את העולם, תוך הכרה באיום המציאותי שעדיין קיים, תוך שימת דגש על התנהגות מסתגלת ועיצוב הציפיות שלהם ומהם בעתיד הקרוב לצד עידוד להתנהלות בטוחה במרחב חברתי.
- חשוב שההסתכלות והתגובות שלנו תהיינה כפולות – הכלת המחשבות, הרגשות והחוויות המתארות קושי ואתגר, ובמקביל לזהות, להדגיש ולהעצים רמזים להתנהגות ולביטויי חוסן, כוח והתגברות.
- ידוע כי במצבי לחץ ומשבר החוויה הנה כוללנית ומערבת מחשבות, רגשות, תמונות, ריחות, צלילים. לכן חשוב שגם העיבוד, ההתאוששות וההחלמה יערבו את כל הערוצים הללו. לכן, לצד שיח מילולי (החשוב מאוד להמשגת החוויות) מומלץ לשלב בפעילות עם הילדים וגם ציור ויצירה, משחק, שירה, תנועה, אכילה ושימוש במשחקים שיש בהם שמחה וצחוק (כדוגמת 'המלך אמר', טלפון שבור, דג מלוח ועוד ועוד).
- חשוב לזכור שתהליך ההתאוששות ממצבי חירום הנו מאתגר ודורש כוחות וחיזוקים על מנת להתבסס היטב בחוויה. לכן כדאי ליצור מעין פינת חוסן כיתתית ו/או חוברת חוסן אישית כתזכורת לכוחות שיש לנו ככיתה, שיש לי כילד.

הצעות אפשריות להתערבות כיתתית/פרטנית:

- שתפי אותנו עם איזו מחשבה/רגש את מגיעה היום (אפשר לפזר תמונות של הבעת רגשות, תמונות צבעוניות לבחירה, תמונות של ילדות עם הבעות שונות, צבעים ודפים).
- **ספרי על חוויה שהייתה לך בתקופה בה היה בבית –**
 - ספרי על משהו חדש שלמדתי, -
 - על שיחה נעימה שהיתה לי עם אמא או אבא או אחות,
 - ספרי על פעילות שאהבתי/ על משחק שנהניתי לשחק/ על תבשיל או מאפה חדש שהכנתי, לבד או עם אמא/אבא?
 - מה שימח אותי בתקופה בה הייתי בבית?
 - ממה נהניתי בבית?
 - במה הצלחתי?
 - מה עזר לי לעבור את התקופה הזו?
 - מה העסיק אותי במהלך היום?
 - אילו יכולות/כישרונות גיליתי על עצמי?
 - משהו שאני גאה בו?
- **ועכשיו – האם תוכלי לשתף בחוויה פחות נעימה?**
 - משהו שעורר אצלכם געגוע?
 - מישהו שהתגעגעת אליו, קרוב משפחה? או חבר?
 - משהו שהיה חסר לך ?
 - מה היה לי יותר/ הכי קשה? אולי מעצבן, מכעיס, מעציב?
 - מה הדאיג אותי?



- **החזרה לבית הספר - לשגרה שונה...**
 - איך הרגשתי כשסיפרו לי שאחזור ללמוד?
 - איך אני מרגישה כרגע?
 - מה טוב בלחזור לבית ספר?
 - מה פחות טוב בלחזור לבית ספר?
 - האם משהו מדאיג אותי? האם יש לי שאלות על מה הולך לקרות בהמשך? בשלב זה חשוב לתת מענה ומידע לילדים.
- **ולסיום -**
 - האם יש לך שאלה שתרצי לשאול את החברות כאן? מה דומה בינינו? ומה שונה?
 - האם מישהי רוצה ללמד אותנו שיר/ משחק אהוב/ לספר סיפור או תקציר ספר ששמעתי או שקראתי בתקופה האחרונה?
 - האם יש לכן בקשה לפעילות שתמצאו שנקיים כאן כשנגיע וניפגש במרחב המשותף?
 - מה יעזור לכם להרגיש שמחה ורצון להגיע?
- חשוב לסיים כל מפגש בסיכום של התכנים שהועלו, בחוויה חיובית ובדבר חדש שלמדתי ולכתוב או להציג אותם על לוח החוסן הכיתתי ו/או במחברת החוסן האישי.
-

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 ולילדכם למספר 03-5789228.

בתפילה לבריאות איתנה, לשגרה מבורכת ולבשורות טובות,

עינת ישפה

וצוות השירות הפסיכולוגי חינוכי