

הורים יקרים!

אנו מצויים בתקופה מבלבלת ומפחידה. תקופות כאלו מאופיינות בשינויים מהירים, באי-ודאות, ובהצפה של מידע. כולנו חווים מידה מסוימת של מתח, חרדה מפני הלא-נודע, וגם מידה של סקרנות וציפייה דרוכה לקראת העתיד. כמונו, גם הילדים חווים קשת של רגשות: פחד, בלבול, ואולי גם שמחה על החופש שנחת במפתיע.

בדף זה נפרט מספר עקרונות חשובים עבור הורים, במטרה להסביר לילדים על המצב בצורה מתאימה, לתמוך בהם ולחזק אותם במציאות המוטרפת. וכמובן, איך להפוך את השהייה המשותפת בתוך הבית לנעימה ומועילה ככל הניתן.

לתווך את המציאות: המצב הנוכחי קשה מאוד לתיווך לילדים מכיוון שהמבוגרים עצמם מבלבלים ושרויים בחוסר-ודאות. יחד עם זאת, יש חשיבות גדולה לתיווך המידע באופן מותאם לילדים. להלן כמה עקרונות מנחים בשיחה עם הילדים על המצב:

- (1) לא לשקר. ילדים מזהים שקרים בקלות רבה יותר ממה שחושבים, וזה רק מוסיף לתחושת הבלבול שקיימת גם כך. יש חשיבות עליונה לכך שהילדים יראו בכם מקורות מידע אמינים, שיוכלו לסמוך עליכם.
- (2) להתאים את המידע שחושפים: יש להסביר לילדים את המצב באופן פשוט, מובן ומותאם ליכולת השפתית וההתפתחותית שלהם. הצפה במידע עלולה להגביר את החרדה ותחושת הבלבול.

- (3) לצמצם חשיפה למדיה: באמצעי התקשורת המידע מוצג באופן שאינו מותאם לילדים. חשיפה למידע שמוכן באופן חלקי עלולה להגביר חרדה ובלבול.
- (4) להרגיע: אמירות כמו "הכללים החדשים יעזרו לנו להיות בטוחים", "המין האנושי כבר התמודד עם מחלות בעבר, הן תמיד עוברות וממשיכים הלאה", "יורסים אמנם מחלישים את הגוף בטווח הקצר אבל מחזקים אותו לטווח הארוך", "זו מחלה שלרוב לא מזיקה לילדים".
- (5) לשדר אופטימיות: חשוב לתאר לילדים גם את הצד החיובי שבמציאות החדשה: להלהיב אותם על דברים שאפשר לעשות בבית, לשדר אופטימיות לגבי העתיד.
- (6) לעודד שיתוף: לעודד את הילדים לדבר אתכם, לשאול שאלות ולבטא רגשות וחששות.

להפוך לימונים ללימונדה: אף אחד לא בחר במציאות החדשה, אבל יש פה גם הזדמנות לפעילויות חיוביות שאנחנו לא מוצאים להן זמן ביומיום:

- (1) פרויקטים: כדאי לתכנן יחד עם הילדים פרויקטים שרוצים לקדם בתקופה זו: סידור ועיצוב החדר והבית, הזדמנות לזרוק את מה שלא צריך ולפנות מקום לדברים חדשים, עשייה משותפת של הורים וילדים (בישול, יצירה וכו').
- (2) אחריות אישית ובגרות: זה זמן מצוין לתת לילדים תפקידים חדשים בבית, בהתאם לשלב ההתפתחותי. שהילדים ירגישו שאתם סומכים עליהם ורואים את הפוטנציאל שלהם.
- (3) למידה והתפתחות: זו הזדמנות לא רק לחיזוק התכנים שנלמדים בבית הספר, אלא גם ללמידה של דברים חדשים: ציור, כתיבה, ריקוד וכל מה שעולה בדעתכם. אפשר להכניס לסדר היום, כמו חוגים, ולהיעזר בחומרים שיש במדיה.

לחזק את הקשרים, שלכם ושל ילדיכם. לחזק את הקשר שלכם עם ילדיכם באמצעות זמן איכות מובנה, שיתוף ויצירה משותפת.

- (1) לחזק את הקשר שלכם עם ילדיכם באמצעות זמן איכות מובנה, שיתוף ויצירה משותפת.
- (2) לשמור על קשר (בטלפון או בשיחות ווידאו) עם בני המשפחה המורחבת וחברים.
- (3) להציע לילדים ליצור קשר עם חבריהם למסגרת החינוכית, לשאול לשלומם ולשתף.
- (4) אפשר להגדיל ולהכין מתנות – ברכה, ציור, חבילת שי (במשלוח) – עבור אנשים אהובים, גם את יקבלו אותה רק בתמונה. זה שווה המון!

ועוד כמה טיפים לשמירה על שפיות:

- (1) **סדר יום:** להחליט בשיחה משותפת של כל המשפחה אילו דברים חשוב לכל אחד לעשות, ולחלק את היום בהתאם. לדוגמא: זמן לארוחת בוקר, זמן יצירה, זמן למידה וכו'.
- (2) **זמן איכות להורים:** חשוב שתכננו היום יכיל גם זמנים (גם ליליים) שאתם, ההורים, תוכלו לעשות דברים בשביל עצמכם.
- (3) **להתייעץ:** עם הקרובים לכם, בפורומים או עם גורמים מקצועיים.

הורים יקרים, שולחים לכם חיבוק גדול ומחזק! צוות השירות הפסיכולוגי-חינוכי אור יהודה, אגף החינוך.

למעוניינים לשתף, להתייעץ ולהיתמך, ניתן לתאם מפגש טיפולי טלפוני או אינטרנטי (זום, ווטסאפ), חד פעמי או רב פעמי עם צוות השירות הפסיכולוגי, אגף חינוך עיריית אור יהודה.
בין השעות 8:00-15:00 בטלפון 073-3388561