



מינהל חינוך וחברה

אגף השירות הפסיכולוגי חינוכי-התפתחותי

אפריל 2020, ניסן התש"פ

שלום להורי תלמידי החינוך המיוחד בעיר נתניה,
בתקופה זו של אי ודאות ודאגות רצינו להציע לכם מידע ומספר עצות להתמודדות מעט נוחה יותר עם המצב המורכב.

איך נעזור לילדינו?

- ניתן הכרה לקושי שלהם ולמגוון התחושות והרגשות שעלולים לעלות (תסכול, כעס, חרדה) וגם לרגשות מורכבים וסותרים (כעס ושמחה, הנאה וגעגוע). סביר להניח שהדברים יבואו לידי ביטוי בהתנהגויות ולא דווקא במילים- ואתם כבר מורגלים בלפרש אותן..
- יתכן ותראו בהתנהגויות של הילדים חזרה לדפוסים מהעבר. הדבר נורמטיבי. זכרו – כאשר נחזור לשגרה ניתן יהיה להגיע שוב להישגים התנהגותיים שהושגו בעזרת העבודה המשותפת עם הצוותים החינוכיים.
- נסביר להם באופן המותאם להבנה שלהם אודות המציאות הנוכחית, תוך הגבלת החשיפה שלהם לחדשות ולשיח מודאג של מבוגרים אודות המצב.
- נסייע ונעודד אותם לשמור על רציפות של קשרים חברתיים ומשפחתיים באמצעות ווטסאפ וידאו, זום וכל אמצעי דיגיטלי שברשותכם.
- צוותי החינוך המיוחד אמורים לחדש קשר מקוון עם התלמידים – חשוב לסייע לילדים לשמור על רציפות הקשר עם המורה ולעקוב אחר הפעילות המקוונת שהיא מציעה, יחד עם פעילויות חינוכיות מקוונות שמשרד החינוך מציע לתלמידי החינוך המיוחד אשר יכולות לסייע ביצירת סדר יום עם תכנים ומשמעות.
- נעזור להם לשמור על שגרה וסדר יום, לצד שמירה על גמישות מבחינתנו. נקפיד שיתעוררו בשעה סבירה ושילכו לישון בשעה סבירה, נקבע מספר משימות יומיות שתחזורנה על עצמן בזמנים קבועים, וכן נדרבן אותם לשלב פעילות גופנית המותאמת להם. במידה ויש צורך בעזרי תקשורת על מנת לעגן את סדר היום- חשוב שתשתמשו בסמלים שנקבעו יחד עם אנשי הטיפול ממסגרת החינוך על מנת לשמר האחידות והרצף.
- נפעיל את הילדים לפי יכולתם במטלות הקשורות לשמירה על סדר וארגון בבית.
- נעשה שימוש, כמיטב יכולתנו, בהומור ובהסחת דעת (לא צריכים להיות עסוקים כל היום בהתפשטות הנגיף).
- ננסה לקדם את הקשר והתקשורת בין הילד עם הצרכים המיוחדים לשאר אחיו אחיותיו - לעודד פעילויות משותפות אשר בחיים ה"רגילים" אין זמן עבורן.

ובאופן כללי?

- הזכירו לעצמכם ולילדיכם כי המציאות אכן מאתגרת ושונה, אך אתם כבר מורגלים בכך- ושכל הילדים וכל המשפחות נדרשות להתמודדות מיוחדת כיום.
 - גבשו לעצמכם את הכללים והעקרונות בהתנהלות הבית, שגם במצב הנוכחי חשובים לכם כהורים ואתם נחושים לשמרם. לצד זאת, בחרו את העקרונות שאולי חשובים בשגרה, אולם במציאות הנוכחית ניתן להגמיש או מעט להרפות.
 - לקחו נשימה ארוכה, כי המצב אכן דורש סבלנות ואורך רוח, וסלחו לעצמכם כאשר אינכם במיטבכם.
 - נסו לייצר "חופשות אוורור" מדי פעם לכל הורה לסירוגין.
- זכרו!** במצבים של לחץ וחוסר וודאות, עשויות להופיע תגובות מגוונות בקרב ילדים (ומבוגרים), תגובות אשר לרוב מותאמות למצב, וצפויות לחלוף בסיימו. עם זאת, יש לשים לב להתנהגויות הנראות לכם כחריגות באופן קיצוני.

כולנו ממתנים לכך שהמצב יגיע לסיימו. במידה ואתם מודאגים מהתנהגות ילדכם או מרגישים צורך להתייעץ, אתם מוזמנים להתקשר לייעוץ טלפוני שניתן על ידי פסיכולוגים מהשירות הפסיכולוגי במוקד 106 או בטלפון 052-2357474.

בברכת בריאות איתנה לכולם,
צוות השירות הפסיכולוגי חינוכי התפתחותי

רחוב אחי מאיר 9, נתניה

טל: 09-8609770/1 פקס: 09-8826331