



מינהל חינוך וחברה אגף השירות הפסיכולוגי חינוכי-התפתחותי

אפריל 2020, ניסן התש"פ

שלום להורי ילדי הגנים 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).
- נסביר להם באופן המותאם לשלב ההתפתחותי בו מצויים אודות המציאות הנוכחית, תוך הגבלת החשיפה שלהם לחדשות ולשיח מודאג של מבוגרים אודות המצב.
- נסייע להם לשמור על רציפות של קשרים חברתיים ומשפחתיים באמצעות ווטסאפ וידאו, זום וכל אמצעי דיגיטלי שברשותכם.
- נסייע להם לשמור על רציפות הקשר עם הגננת ולבצע את המשימות הניתנות (אם ניתנות כאלה).
- נעזור להם לשמור על שגרה וסדר יום, לצד שמירה על גמישות מבחינתנו. קבעו מספר משימות יומיות שתחזרונה על עצמן בזמנים קבועים (למשל: זמן יצירה, זמן משחק חופשי), וכן נשלב פעילות גופנית.
- נפעיל את הילדים במטלות הקשורות לשמירה על סדר וארגון בבית (בדיוק כשם שעושים בגן) – הורדת כלים מהשולחן, פינוי מדיח, סידור משחקים...

ובאופן כללי?

- הזכירו לעצמכם ולילדיכם כי המציאות אכן מאתגרת ושונה, ושכל הילדים וכל המשפחות נדרשות להתמודדות דומה.
- גבשו לעצמכם את הכללים והעקרונות בהתנהלות הבית שגם במצב הנוכחי חשובים לכם כהורים ואתם נחווים לשמרם. לצד זאת, בחרו את העקרונות שאולי חשובים בשגרה, אולם במציאות הנוכחית ניתן להגמיש או מעט להרפות.
- השתדלו במידת האפשר לחלק בינכם ההורים את הזמן בו אתם נדרשים להיות עם הילדים, כך שלכל אחד יהיו גם פרקי זמן בשביל עצמו.
- לקחו נשימה ארוכה, כי המצב אכן דורש מידה רבה של סבלנות ואורך רוח, וסלחו לעצמכם באותם הרגעים בהם אינכם במיטבכם.

זכרו!

במצבים של לחץ וחוסר וודאות, עשויות להופיע תגובות מגונות בקרב ילדים (ומבוגרים), תגובות אשר לרוב מותאמות למצב, וצפויות לחלוף בסיומו. עם זאת, יש לשים לב להתנהגויות הנראות לכם כחריגות באופן קיצוני.

כולנו ממתנינים לכך שהמצב יגיע לסיומו. 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