



עיריית נתניה

מינהל חינוך וחברה אגף השירות הפסיכולוגי חינוכי-התפתחותי

אפריל 2020, ניסן התש"פ

לפי האורניצריס ונצרות האילאי על יסודי הציר נתניה,

בתקופה זו של אי ודאות ודאגות רצינו להציע לכם מידע ומספר עצות להתמודדות מעט נוחה יותר עם המצב המורכב, כפי שבא לידי ביטוי בגיל ההתבגרות.

איך נעזור לילדנו?

- ניתן הכרה לקושי שלהם ולמגוון התחושות והרגשות שעלולים לעלות (תסכול, כעס, חרדה) וגם לרגשות מורכבים וסותרים (כעס ושמחה, הנאה וגעגוע).
- נעודד אותם לשמור על רציפות של קשרים חברתיים ובין אישיים. לבני הנוער יש אמצעים רבים להמשיך לשמור על קשר רציף באמצעים דיגיטליים. נאפשר להם פרטיות במהלך שיחות אלה.
- נעודד אותם לעקוב אחר הלמידה המקוונת של בית הספר ושל המסגרות השונות אליהן משתייכים, תוך ביצוע המשימות הנדרשות ושמירה כמידת האפשר על רציפות בלמידה. נמנע ככל האפשר מאמירות מכלילות שעלולות לפגוע כגון "עצלן" או "אתה לא עושה כלום".
- נאפשר להם מרחב ופרטיות, כפי שזקוקים מתבגרים בשגרה. לצד זאת, נדאג להתעניין, ליזום שיחות ובדיקה של "מה שלומך", ונייצר מפגשים משפחתיים סביב ארוחות ועוד.
- נעזור להם לשמר על מסגרת של שגרה וסדר יום, לצד שמירה על גמישות מבחינתנו. נעודד התעוררות ושינה בשעות סבירות, נקבע מספר משימות יומיות שתחזרנה על עצמן בזמנים קבועים, וכן נדרבן אותם לשלב פעילות גופנית.
- נעודד אותם למצוא תחום עניין שיכול ללוות אותם בתקופה הקרובה ויהיה בעל משמעות עבורם (למידה של תחום חדש, בישול, צפייה בסדרה חדשה ועוד).

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 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 מידה רבה של סבלנות ואורך רוח, וסלחו לעצמכם באותם הרגעים בהם אינכם במיטבכם.

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

כולנו ממתינים 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