

30.04.2020

הורים יקרים,

חוזרים לשגרה ישנה- חדשה

וזה קצת כמו להכיר מחדש...

ביום ראשון יחזרו למסגרות החינוך ילדי כיתות א-ג. הציפייה לחזרה לשגרה מעוררת רגשות שונים. לצד הקלה ושמחה, עולות גם שאלות וחששות.

בתקופה האחרונה אנו וילדנו לומדים שוב ושוב להתאים את עצמנו ואת ההתנהלות שלנו למציאות המשתנה ובתנאי ערפל וחוסר וודאות. כעת, עם הפנים לשגרה חדשה, המציאות שוב משתנה. לא תמיד קל לקבל שהחזרה לא תהיה בדיוק לאותה שגרה.

כמו שכל ילד קיבל שונה את היציאה מהשגרה, כל ילד יגיב שונה בהסתגלות לשגרה החדשה. זכרו שהתגובות השונות הן טבעיות. לכל ילד יש את הקצב וסגנון ההתמודדות שלו.

מה אפשר לעשות כדי להקל על ההסתגלות לשינוי?

הכינו את הילדים והסבירו בשפה המותאמת לגילם מה צפוי לקרות. נסו כמיטב יכולתכם לתת מענה קונקרטי לשאלותיהם של ילדיכם. זה בסדר גם לא לדעת את התשובה. ניתן להשיב בכנות שלא הכל ידוע בשלב זה, אפילו לכם ההורים, ושחלק מהדברים יתבהרו בהמשך.

התחילו לסגל שגרה: חלק מהילדים לא יצאו תקופה ארוכה מהבית. הקפידו בימים אלה לצאת כל יום לסיבוב התאווורות. עודדו את ילדיכם לקשר אקטיבי עם חברים.

חזקו את תחושת השליטה של ילדיכם באמצעות עשייה ומתן תפקידים. לדוגמא:

✚ לארגן את הילקוט לקראת החזרה

✚ להכין "ערכת קורונה" יצירתית (מסיכה, אלכוהול, כפפות, מגבונים)

✚ ניתן להציע לבחור משחק או חפץ שיוכלו לסייע במעבר למציאות החדשה

אפשרו לילדים להביע תחושות וחששות. חלק מהילדים מאוד מתגעגעים, חלק חוששים לחזור למסגרת. אפשרו לילדים להביע את רגשותיהם לגבי השינוי הצפוי, את ההתרגשות לצד החששות.

שתפו את הצוות החינוכי במידה שיש לכם שאלות או חששות לגבי הסתגלות הילד לשגרה החדשה. חלק גדול מהילדים יחזרו לתפקוד תקין בהדרגה עם הכוחות הפנימיים והסביבתיים הטבעיים. יחד עם זאת, אתם מכירים את ילדיכם הכי טוב, במידה וסימני המצוקה של הילד נמשכים לאורך זמן ו/או מחריפים, **אל תהססו לפנות להתייעצות.**

היו סבלניים גם לעצמכם כהורים בתקופה זו. גם לכם יש חששות, גם לכם ייקח זמן להסתגל לשגרה החדשה ולמצוא איזון בין הדרישות המוטלות עליכם לחזרה לשגרת עבודה ותפקוד, לבין הצורך להכיל ולגלות סבלנות לכל אחד מהילדים. נסו לגלות חמלה עצמית בתהליך הזה, להיעזר במעגלי התמיכה ובדברים ש"מטעינים את המצברים" שלכם.

בכל צורך להתייעצות וסיוע, מוזמנים לפנות אלינו.

השירות הפסיכולוגי- חינוכי באר יעקב.

טלפון: 089579842 0508756795 (לא בשבת) Viki@b-y.org.il