

נובמבר 2020

הורים יקרים,

בימים הקרובים אנו צפויים לחזרתם של הילדים בכיתות א'-ד' לבית הספר. כיצד תהיה החלוקה לקפסולות? מי יהיו המורים בכיתות? איך תיראה מערכת השעות? אלו אמצעי מיגון יוכנסו? אנו שואלים שאלות ולא תמיד מקבלים עליהן תשובות.

תחושת אי ודאות מעוררת לא אחת תסכול, מתח, חרדה וכעס – הן אצל הורים והן אצל ילדים. השיגרה הפכה למצב משתנה. ולמרות הכל, חשוב לנו להחזיק **בתקווה**. אנו מאמינים כי ניתן להתמודד עם מצב לא מיטבי זה. אנחנו סבורים שהחזרה לשגרת החיים דומה לפגישה מחודשת לאחר פרידה. יש צורך להכיר מחדש, ולעשות זאת בזהירות וברגישות.

באילו **עוגנים** ניאחז? עוגן משמעותי עבורכם ההורים וגם עבור הילדים הוא המחנך/ת. חיבור ושיתוף שלכם את המחנך/ת במצב הילד, בצרכים שלו ושלכם, יעזור מאד בתהליך ההסתגלות של כולם. העוגן המשמעותי ביותר לילדים הוא אתם ההורים. תחושה כי אתם סומכים על הכוחות של הילדים שלכם ובעיקר **נוכחות הורית** והידיעה שאתם נמצאים שם בשבילם יהיו חוף מבטחים עבורם. כמה דגשים לשיח:

הסבירו לילד בשפה מותאמת לגילו כיצד תראה השגרה החדשה בבית הספר. הסתמכו על המידע שקיבלתם מבית הספר. תארו מה יהיה סדר היום החדש, מתי קמים בבוקר, איך מתארגנים, מי לוקח ומחזיר מבית הספר ועוד. חשוב להפריד בין רגשות לבין עובדות, כדי להרגיע חששות ודאגות, שלנו ושל הילדים... לגבי שאלות שאיננו יודעים התשובות לגביהן, נוכל להסביר כי גם אנחנו המבוגרים עדיין איננו יודעים את התשובות, נגיף הקורונה מציב בפנינו כל פעם אתגרים חדשים שלא הכרנו קודם לכן, ולכן אנחנו נלמד תוך כדי עשייה, ואם יהיה צורך אז יוחלט על שינוי הכללים, על ידי משרד הבריאות והצוות החינוכי.

אזורו רגשות - שימו לב כי כל ילד עשוי להגיב אחרת לחזרה ללימודים אחרי תקופת הלמידה בבית. חלק מן הילדים נהנו מהזמן המשפחתי האינטימי ומתחושת החופש והצליחו להעסיק את עצמם. חלקם חוו חרדה, בדידות, עצב ושעמום ונחשפו למצוקות ודאגות משפחתיות. חלקם ישמחו על השיבה לכיתה ועל המפגש עם הצוות והחברים, וחלקם יחוו קושי להתאים עצמם מחדש לתנאי המסגרת החינוכית ואולי גם להיפרד מן ההורים. חלקם ידעו להביע במילים, וחלקם יביעו את תחושתיהם בהתנהגות. יש שמתרגשים ושמחים, יש שחוששים ויש שאדישים. כל תחושה שעולה הינה לגיטימית. הקשיבו לילדכם, שאלו שאלות לגבי תחושתיהם ותנו לגיטימציה למגוון הרגשות שעולים.

עירנות לשינויים התנהגותיים – רוב הילדים יעברו את תקופת ההסתגלות מחדש ויחזרו לשגרת החיים בבית הספר, כאשר לחלקם כמובן ייקח כמה ימים לשם כך. גלו אתם סבלנות. הסבירו לילדים שכל אחד מתמודד ומגיב אחרת וכי אתם מבינים שלפעמים קשה להם. חשוב שתשדרו אמונה ביכולות ובכוחות שלהם להתמודד ובטחון שישבו לעצמם. לצד זאת, היו ערניים לשינויים התנהגותיים, לביטויים של חרדה או קשיי התנהגות, ובעת הצורך פנו להיוועצות עם הצוות החינוכי או עם השירות הפסיכולוגי.

שאלות שילדים יכולים לשאול :

"זה לא מסוכן ללכת לבית ספר כשיש קורונה?" נגיף הקורונה אכן מדבק ואנחנו צריכים לשמור על כללי הניקיון והמרחק אחד מהשני. הילדים יחזרו בקבוצות, תוכלו לשמור על כללי הניקיון טוב יותר ויהיה פחות מסוכן. הדאגות שלנו שומרות עלינו ומזכירות לנו להישמר – לשטוף ידיים, להתעטש למרפק, לשמור מרחק. כך, נהיה בטוחים יותר.

"מה אם תהיה לי קורונה?" נגיף הקורונה פחות אוהב ילדים, כך שיש פחות מקום לדאגה שאתם תידבקו. חשוב מאוד שנקפיד לרחוץ ידיים עם סבון לעיתים קרובות מאד, אחרי האוכל, לפני האוכל, לאחר יציאה מהשירותים ולאחר שיעול או עיטוש. חשוב גם לא לגעת בפנים ולשמור מרחק אחד מהשני.

"מי ישמור עלינו?" כדי שכולנו נהיה בטוחים, נשמור יחד על הכללים. גם הילדים וגם המבוגרים. המורות והצוות יהיו עם מסכות ונקפיד יחד לרחוץ ידיים ולנקות את סביבת הגן ובמיוחד את ידיות הדלתות, את הברזים, השולחנות וכו'. כך, ביחד, נשמור את הגן נקי מקורונה.

"למה רק אני הולך לבית הספר? למה האחים הגדולים שלי לא הולכים?" יתכן מאוד שגם האחים שלך היו רוצים לפגוש כבר את החברים שלהם, או לפחות חלק מהם. כדי להימנע מהדבקה ולנצל את נגיף הקורונה, יחזרו הילדים ללימודים לאט ובהדרגה. אנחנו בטוחים שיהיה לך כיף לפגוש מחדש את החברים, אולי יש מורות שאתה מתגעגע אליהן...

ואם אני לא רוצה ללכת לבית הספר? ואם מתחשק לי להישאר בבית?" אולי לא תמיד יתחשק ללכת אבל הולכים, ואם יהיה קשה נעזור לך. המורה והחברים בכיתה ודאי מתגעגעים אליך ומחכים מאוד לפגוש אותך ולשחק איתך. תוכל לחזור ולהזכיר להם את כללי הזהירות לנגיף הקורונה – שוטפים ידיים, מתעטשים למרפק ושומרים מרחק.

זכרו כי אתם לא לבד. הצוות החינוכי בבית הספר וצוות השירות הפסיכולוגי עומדים לרשותכם בכל עת.

בברכת בריאות לכולם

צוות השירות הפסיכולוגי חינוכי

תל אביב – יפו

