

איתכם גם בשגרה החדשה

נקודות למחשבה שיכולות להקל את ההסתגלות

הורים יקרים,

במהלך שבעת השבועות האחרונים כולנו נקלענו למציאות חדשה. עבורכם ההורים מדובר היה בתקופה מאתגרת, המלווה בדאגות הנוגעות לבריאות ולפרנסה ובניסיונות לתמוך בתא המשפחתי. בשונה מאיתנו המבוגרים, רב בני הנוער לא באמת מפחדים ממגפת הקורונה, אך הם סובלים מתוצאות הסגר ומן ההנחיות: הם מוגבלים פיזית, לא נמצאים בקשר עם חבריהם והם נדרשים להישמע למרות חיצונית. וכך, בני הנוער נדרשו לעצור את שגרת חייהם שכללה למידה, עבודה ומפגשים חברתיים (לא בהכרח בסדר החשיבות הזה).

והנה, בימים הקרובים כולנו עומדים בפני שינוי נוסף ב"שגרת הקורונה" – חזרה ללימודים של תלמידי יא'–יב'. רגע לפני החזרה למסלול הלמידה האינטנסיבי וההשקעה הרבה לקראת התקופה המכריעה של בחינות הבגרות, אספנו עבורכם כמה נקודות למחשבה:

1. גלו סבלנות וסובלנות: זכרו שכולם (הורים, מורים ומתבגרים) לומדים את השגרה החדשה וזקוקים לזמן. זכרו שגם אם ההתנהגות הגלויה של המתבגר משדרת רוגע ושליטה, לא תמיד זה בהלימה לעולמו הפנימי.

2. התבוננות בכוחות ובחזקות: רב בני הנוער בגילאי יא'–יב צלחו את השנים הקשות של גיל ההתבגרות. רבים מהם בעלי תפיסת מציאות תקינה והם מחזיקים בשאיפות לעתיד. כמו כן, הם מכירים בערך הלמידה ובחינות הבגרות וזאת לצד תפיסה ביקורתית. זאת ההזדמנות להתבונן במתבגר שלכם ולתת מקום לכוחות הגלומים בו. חלק מהמתבגרים הפגינו מיומנויות טכנולוגיות, יכולת למידה עצמאית ותשוקה לשוב וללמוד. אחרים החלו לעזור במטלות הבית וגילו אכפתיות ביחס למתרחש. תנו מקום לכך וסייעו למתבגר שלכם לשמר התנהגויות אלו.

3. בין תלות לעצמאות: הנתק בשגרת הלמידה ותקופת הקורונה עשויים להשפיע על ילדכם. על כן, ייתכן שגם אם ילדכם פיתח דפוסי למידה עצמאיים בעבר, הוא יזדקק לעזרה ותמיכה רבה. באם ילדכם נזדקק לתמיכה זאת גם קודם, ייתכן ותראו נסיגה רבה יותר. היו סובלניים לשינויים אלו ומומלץ להסתייע בצוות החינוכי בכדי לעזור לילדכם לצלוח את החזרה לשגרת הלימודים.

להפעיל מחדש את שירי הגוף ו"שירי" המח: לאחר חוסר תנועה ולמידה ממושכים בני הנוער נדרשים להפעיל מחדש את הגוף ואת השכל. ישנם כאלה שרק מחכים לרגע הזה והחזרה לשגרה תהיה קלה, אחרים יתקשו לעשות זאת. סייעו להם בשבוע

הראשון, תוך מעקב אחר השינויים במערך בחינות הבגרות ובמבנה הלמידה של ילדכם. עוד מומלץ לבדוק עם המתבגר שלכם האם הוא ער לשינויים.

5. התייחסות לשינוי בהתנהגות המתבגר: בשגרת החיים הרגילה מתבגרים רבים נעים בין הסתגרות פנימה ושהייה בחדר לבין יציאה החוצה. אף שקשרים רבים המשיכו להתקיים באמצעים דיגיטליים, מתבגרים רבים חוו קושי בהעדר מסגרות וזאת לצד האינטימיות המשפחתית שנכפתה עליהם. היו ערים לשינויים בהתנהגות של ילדכם, ומומלץ לשוחח עימו על הדברים, בגובה העיניים ומתוך הכרה בצרכים וברגשות שלו.

6. בין חופש לדאגה: בכדי להצליח בבחינות, בני הנוער נדרשים להשקיע רבות והמאמץ הקוגניטיבי הוא גבוה. יתרה מכך, החזרה לשגרת לימודים אינטנסיבית עשויה להוביל גם למעמסה נפשית גבוהה ולעיתים אף לחרדת בחינות. יש מתבגרים שזקוקים יותר לאוכל ביתי בתקופה זו, אחרים זקוקים לתמיכה רגשית שלעיתים נראית לא מותאמת לגיל. גלו הבנה ואכפתיות ביחס להתמודדות הנדרשת והציעו את התמיכה שתסייע למתבגר שלכם לסיים תקופה זו בהצלחה.

7. בין קורונה לבחינת הבגרות: ייתכן וילדכם הפגין אדישות ביחס למגפת הקורונה, אך ייתכן ובעולמו הפנימי התעוררה דאגה רבה אשר לה הוא לא נתן ביטוי. כעת, עם החזרה לשגרת הלמידה ייתכן וחלק מהלחצים שחווה יבואו לידי ביטוי סביב הבחינות עצמן. **אם מתעוררת אצלכם דאגה, פנו למחנכת, יועצת השכבה או לשפ"ח.**

צוות השירות הפסיכולוגי חינוכי (שפ"ח) של אגף החינוך בעיריית אילת, איתכם ובשבילכם, בייעוץ, ליווי ותמיכה, בימים א'-ה' בין השעות 08:00-16:00 | טלפון 08-6367815.



טלפון 08-6367815

ימים א'-ה' בין השעות 08:00-16:00