

איתכם גם בשגרה החדשה

נקודות למחשבה שיכולות להקל את ההסתגלות

הורים יקרים,

בימים הקרובים כולנו עומדים בפני שינוי נוסף ב"שגרת הקורונה", חזרה ללימודים.

בתקופה האחרונה כל משפחה הסתגלה לשגרה החדשה בהתאם לאופי המשפחה, הערכים שלה ולנוכח המציאות המשפחתית שלה. עבורכם ההורים מדובר היה בתקופה מאתגרת, המלווה בדאגות הנוגעות לבריאות ולפרנסה ובניסיונות לתמוך בתא המשפחתי. וכעת, עם החזרה ללימודים נדרש לסייע לילדים בהסתגלות מחודשת למצב.

אספנו כמה נקודות למחשבה שיכולות להקל את ההסתגלות:

1. גלו סבלנות וסובלנות לתהליך עצמו: זכרו שכולם (הורים, מורים וילדים) לומדים את השגרה החדשה וזקוקים לזמן.

2. לילדים יש קצב אחר: ילדים מצד אחד מסתגלים מהר, ברגע שהם מבינים מה מתרחש סביבם ומנגד, לוקח להם זמן להבין את המתרחש. ולכן אצל חלק מהילדים תהיה חזרה חלקה לשגרה ואילו אצל אחרים תהינה "נסיגות" ו"נפילות".

3. חזרה למרחב מוכר ויצירת המשכיות: בשונה מחזרה לבית הספר לאחר החופש הגדול, מדובר בחזרה למרחב פיזי מוכר, עם צוות חינוכי וקבוצה חברתית ידועה. מומלץ לשוחח עם הילדים על הציפיות לקראת החזרה לבית הספר ועל הדברים שאליהם הם מתגעגעים ואלו שפחות.

4. מתן מידע: לאחר שתקבלו את תוכנית הלימודים מהמחנכות, הסבירו לילדכם מה סדר היום הצפוי ואת מי הם עתידים לפגוש.

5. חיזרו על הנחיות ההיגיינה והסבירו להם שחשוב להקשיב לצוות החינוכי בכל הנוגע לשמירה על ריחוק פיזי ולבישת מסיכה.

6. התייחסות לרגשות של הילד: השינוי עשוי לעורר רגשות מנוגדים (שמחה ודאגה, התרגשות וחשש) וניתן לשאול את הילד על רגשותיו ולשתפו בתחושותיכם (באופן מותאם לגילו). אפשרו ביטוי לכל רגש שעשוי לעלות ותנו לכך מקום.

7. התבוננות בכוחות ובחזקות: זאת הזדמנות להתבונן בילדים שלכם ולזהות את הכוחות הגלומים בהם. חלק מהילדים הפגינו מיומנויות טכנולוגיות, יכולת למידה עצמאית ותשוקה לשוב וללמוד. ילדים אחרים החלו לעזור במטלות הבית וגילו אכפתיות ביחס למתרחש. תנו מקום לכך וסייעו לילדים לשמר התנהגויות אלו.

8. התייחסות לשינוי בהתנהגות הילד: ישנם ילדים שחוו רגרסיה התנהגותית בזמן השהות בבית ואילו אצל ילדים אחרים אתם עשויים לראות שרק לאחר החזרה למסגרת החינוכית יהיו שינויים התנהגותיים. במרבית המקרים מדובר בתגובה נורמטיבית למצב החדש. שתפו בכך את המחנכת והמשיכו לעקוב.

9. חזרה להרגלים של ימי בית הספר: החזרה לביה"ס מחייבת שעות שינה ושגרה התואמים את הלימודים, חזרה למטלות כמו התלבשות ועמידה בלוחות זמנים. ישנם ילדים שיפגינו קושי ואחרים סרבנות. ילדים שחוו קשיים בבית הספר עשויים לבטא מצוקה סביב החזרה לשגרת הלימודים. הסתייעו בצוותים החינוכיים בכדי לאפשר לילדכם לחוש בטוח.

10. הערכות משפחתית לחזרה לבית הספר: למשל, נסו לפנות זמן בבוקר בכדי ללוות את הילד בנועם בפרידה וכן פנו זמן לקבל את הילד בתום יום הלימודים ולשאול לשלומם.

11. התייחסות לאחים שנותרים בבית: שתפו את הילדים הצעירים בתוכנית הלימודים הצפויה לילדים שנותרים בבית והקפידו לדבר על השונות במבנה הלימודים שלא במונחים של מרוויחים ומפסידים.

זכרו שאתם לא לבד - בכל שאלה אתם מוזמנים לפנות למחנכת, ליועצת בית הספר 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.

