

אפריל 2020

השירות הפסיכולוגי החינוכי מבואות החרמון אגרת להורים

הורים יקרים, שלום רב!

אנו מצויים כבר תקופה בסגר והאתגר העומד בפני רובנו הוא כיצד להתמודד עם השחיקה - כיצד לשמור על אורח רוח, לאור זה שמדובר ב"ריצה למרחקים ארוכים". קו הסיום יגיע בקרוב, כך כולנו מקווים, אבל לא לגמרי ברור מתי, וחוסר וודאות זה, מקשה גם הוא עלינו מאוד.

מה שמאוד עוזר להתמודד במצבים כאלו, הוא לנסות להתמקד בשליטתנו בהווה, ב"כאן ועכשיו", תוך בניית שיגרה חדשה בתקופה זו, בפעילות יומיומית מהנה ומשמעותית שלנו בבית, במקום להישאב למחשבות של ניבוי העתיד לבוא.

השהייה בבית עם הקרובים אלינו מעניקה בטחון והרגעה, אך גם יכולה להוות מעין "סיר לחץ" שבו כולם פורקים מתחים, כעסים ודאגות.

אנחנו בשירות הפסיכולוגי חינוכי של המועצה, ריכזנו עבורכם מספר המלצות שיסייעו לכם בשחרור "שסתום הלחץ" בתקופה שלפנינו:



1. **שמירה על שגרת יום** עד כמה שניתן- כך למשל כאשר קמים לא נשארים עם פיג'מה, אלא מטפחים היגיינה אישית כבימים רגילים (כגון: צחצוח שיניים, מעבר לבגדים של יום, ארוחת בוקר). בנוסף, מזכירים לילדים שיש שעת התחלה לשעורים מקוונים על מנת שלא ימשיכו לישון ויפספסו אותם. חשוב לשמור גם על שגרה של מפגשים עם קבוצת השווים (החברים בני אותו הגיל), באמצעים של שיחות וידאו וטלפון. לילדים הקטנים מומלץ לקבוע שעת מפגש קבועה על מנת להעלות את הסיכוי לקיום מפגשים אלו, אשר משמרים חווית רצף ותקשורת עם חברים אליהם מתגעגעים.



2. יש ילדים החוששים ואף חרדים מהדבקה שלהם או של בני משפחתם בנגיף, לדוגמה כשאחד ההורים יוצא לקניות וסידורים או לעבודה. במקרים כאלה חשוב שהורה יסביר לילד כיצד הוא **שומר על ההיגיינה** ועושה פעולות מניעה.



3. מומלץ שההורים יקיימו **שיחה אישית או משפחתית** ושאלו כל אחד מבני המשפחה מה יעזור לו לעבור את הימים בהם שוהים בבית בתקופה זו? חיבוק, חום ואהבה, זמן איכות במשחק משותף, שיחה על רגשות, שיחה עם קרוב משפחה שלא גר בבית, מרחב פרטי זמן לעצמו וכדומה. **חשוב להיות קשובים** לצורך של כל אחד (ילד צעיר



או מתבגר) ולנסות לכבד ולהתכוון בהתאם. לדוגמא: הצורך של מתבגרים בפרטיות לעומת הצורך של האחים הקטנים שישחקו עימם.



4. **הגמישות ההורית חשובה** מאוד בעת זו. תקופה זו שונה לגמרי ממה שהתרגלנו אליו, ועלינו כהורים להיות סלחניים בעיקר כלפי עצמנו (וגם כלפי הילדים), ולעיתים להבליג על שעות מסך שגולשות מעבר למה שהקצנו בעבר, ועל כך שהבית פחות מסודר ובעיקר כשלא עמדנו ביעד שהצבנו לעצמינו.



5. כשכל בני המשפחה שוהים באותו מרחב לזמן ממושך, סביר שייזווצרו לעיתים קונפליקטים המלווים בתסכולים ובכעסים. במקרים אלה, חשוב שאתם ההורים תגלו **מנהיגות**, ותפתחו שפה משפחתית של פתרון סכסוכים, על ידי כך שלכל אחד יהיה המקום להביע את מה שהוא מרגיש, רוצה או צריך, מבלי לשפוט אותו, ומאידך, תסייעו **למציאת פתרונות בדרך של פשרה**, כך שכל צד בקונפליקט יוכל להרגיש שרואים אותו ושכבדים את צרכיו.



6. מומלץ לעודד עם בני המשפחה **לעשות פעילויות מרגיעות ואהובות** – בישול ואפייה, יצירה ואומנות, קריאה, צפייה בסרטים ובסדרות אהובות, אימון ספורט בבית, לשחק במשחקים, לשיר, לחוד חידות, לעשות סדר ולזרוק חפצים שלא משתמשים בהם. מומלץ להאזין/לרקוד למוסיקה של זמר/להקה אהובים, אפילו לנעימות ללא מילים, על מנת להפוך את הבית לנעים יותר. שימוש בהומור גם הוא מאוד מסייע ומייצר הפגה.



7. **חלוקת תפקידים** בה כל אחד יתרום את חלקו – אפשר לשאול כל אחד מבני המשפחה במה הוא מעוניין לעזור ולהושיט יד? תפקיד חשוב הוא להיות מי שמתזכר לקיים שיחת וידאו או טלפון יומית עם בני המשפחה המורחבת, ועם **סבא וסבתא**.



8. **הגבלה בחשיפה לחדשות** במיוחד עבור ילדים ובני נוער חרדתיים. הורים שמעוניינים להישאר מעודכנים יכולים להתמקד בצפייה בחדשות בנייד או בטלוויזיה באחד מחדרי השינה, ולהשאיר את המרחב בסלון לפעילות שקטה ומהנה.



9. **שפע פירגון הדדי** וחיזוקים לכל בני המשפחה על עזרה הדדית, תמיכה, פעילות משותפת, תרומה למשפחה. אנחנו רוצים לחזק התנהגויות חיוביות שנאמנות לערכי המשפחה שלנו.

שלכם באהבה ובהערכה צוות השירות הפסיכולוגי החינוכי במועצה

יונתן, מזי, תמי ואלי

