

### 5.3.21

הורים יקרים,

רגע לפני החזרה המבורכת לשגרה לימודית, לאחר תקופה ממושכת בבית, בשגרת קורונה אינטנסיבית מאד, נרצה לצייד אתכם במספר כלים שיעזרו לכם ולילדכם לצלוח את החזרה לבית הספר באופן מיטבי.

המתבגרים ברובם, התרגלו לשגרת הלמידה מהבית וייתכן כי החזרה לבית הספר תלווה בחשש ובקושי.

- רצוי לבדוק עמם מה המחשבות שעולות בהם בנוגע לחזרה, מה מרתיע? מה מפחיד? -ולתת לגיטימציה לחששות. ניתן לשתף בחששות שלכם ההורים על ידי דוגמאות אישיות מעולמכם, למשל הקושי בלהתרגל מחדש להתארגנות בבוקר... כנות ושיתוף יוצרים חיבור משמעותי.
- במקביל, ניתן לעזור להם להיזכר בדברים החיוביים בבית הספר, מה היה חסר להם בתקופת הלמידה מרחוק? למה הם התגעגעו? האם הם בקשר עם חברים? עם מי יותר עם מי פחות? האם זה מעסיק אותם? מה היו רוצים שיקרה מעתה בפן החברתי? חשוב לעזור לילדים למצוא יחד עוגנים שיהוו עבורם ביטחון בחזרה לבית הספר: חברים, איש צוות חינוכי, בן משפחה ועוד.
- היציאה מהבית עשויה ליצור אמביוולנטיות, חלק הילדים חוו את הבית כאזור נוחות וחלק מהילדים מרגישים הקלה אל מול החזרה לשגרה. ייתכן ותחוו תגובות שונות של הילדים נוכח החזרה לשגרה. כל ילד וכל מתבגר יגיב בסגנון שלו, ואל לנו להתעלם או להיבהל מהקשיים והאתגרים או מחוסר מוטיבציה שהקורונה יצרה. המתבגרים ברובם משתוקקים לשגרה ויש בהם את החוסן הנפשי להתעשת מול הקושי.
- חשוב מאד לשמור על הגבולות ולהיצמד אליהם גם אם מתעוררת פרובוקציה סביב החזרה לבית הספר. גילוי הסבלנות במקרה הזה משמעותי מאד, " אני מבינה שקשה לך (לתת תוקף לקושי), אך זה הגבול מבחינתי". יעזור מאד ליצור שיח חיובי מפרגן, שמכיל בתוכו אמונה בדרכו של הילד בהתעשתות מהירה וחזרה לשגרה. חלק מהמתבגרים התרגלו לסדר יום (שעות שינה למשל) שכעת נדרש לארגון מחדש.
- אם ילדכם מתמודד עם קשיים מיוחדים בכל הקשור לחזרה לשגרה, מומלץ לשתף את צוות ביה"ס ולערב את יועצת בית הספר והמחנכת.

תקופת הקורונה אתגרה את כולנו- הורים, תלמידים וצוותי חינוך.

אתם ההורים מהווים מודל להתמודדות עם אתגרים עבור ילדכם. בייחוד בעת הזאת, חשוב מאד להוות עבור הילדים מודל שייצג חוסן, זאת בכדי שתקופת ההסתגלות תהייה קלה ומהירה.

כאן עבורכם, בברכת בריאות וחזרה מהירה לשגרה המבורכת.

בברכה,

צוות היועצות, מקיף ח'