



15.9.2020

הורים יקרים,

בעקבות ההנחיה על סגירת מוסדות החינוך בארץ במטרה לצמצם את התפשטות נגיף הקורונה-  
לדכם ישארו בבית לפחות עד אחרי חופשת פסח.  
אנחנו נמצאים בתקופה של חוסר ודאות וכולנו, הורים וילדים, מגיבים לכך.  
מטרת המכתב הזה זה לאפשר לכם להתמודד עם האירועים האחרונים טוב יותר.

**הורים הם העוגן הרגשי החשוב ביותר עבור ילדים.** אם אתם תצליחו לשר לילדכם שאתם  
בשליטה, הם ישמחו להאמין לכם. חישובו על מה עוזר לכם להרגע ותפרגנו לכם את מה שאפשר  
בנסיבות הקיימות.

**חשוב לשר אמון בכוחנו כמשפחה ובכוחם של הילדים להתמודד.** אפשר להיזכר בחוויות עבר  
שחזקו אותנו במשפחה ולהדגיש את הכוח של הביחד

**ידע מבוסס ואחראי מפחית חרדה.** הסבירו לילדכם מה קורה בצורה כנה וברמה המתאימה  
לגילם. היו קשובים לשאלות של הילדים ונסו לענות עליהם.. הגבילו חשיפה לתכנים בתקשורת  
שאינם תואמי גיל. בנוסף, צמצמו חשיפה לשידורים המתרכזים בקורונה.

**סגרה היא דבר מבורך ומרגיע.** הקפידו על שעות שינה וארוחות משותפות. חישובו אילו עוד  
'משבצות' הייתם רוצים להכניס ליום. מומלץ לשבת יחד עם הילדים וליצור מערכת לשבוע  
הקרוב. עודדו יצירתיות בהכנת המערכת. ניתן להכניס פעילויות של יצירה, ספורט, למידה. נסו  
לגוון ולנצל את הזמן ללימוד משותף של תחומי עניין.

**חברים זה דבר חשוב בכל גיל.** במידה וניתן, דאגו להפגיש ילדים. במידה ולא ניתן, עודדו את  
הילדים ליצור קשר עם חבריהם באמצעות הפלאפון, המחשב וכו'. לרוב הילדים יכולים להסביר  
לכם איך משתמשים בטכנולוגיה.

**עזרה לאחרים מגבירה תחושה של שליטה ומסוגלות.** תנו לילדכם תפקיד בבית וחזקו אותו על  
ביצוע התפקיד. חישובו יחד עם ילדכם, איך ניתן לסייע לאחרים (בבית, במשפחה, בשכונה). עודדו  
ילדים בוגרים לבלות זמן עם אחיהם הצעירים. במידה שניתן לצאת מהבית, עודדו ילדים להתנדב  
במקומות שונים.

**יצירתיות היא ערוץ נפלא לעידוד ביטוי רגשי ולתעסוקה חיובית.** עיסוק במוזיקה (נגינה,  
הקשבה, ריקוד), אומנות (ציור, קיפולי נייר, דמויות מפלסטלינה, בנייה בעץ, צביעת קירות),  
בישול יסייע לכולם להעביר את הזמן בצורה נעימה יותר. יש סרטונים כיום כמעט בכל תחום  
המסבירים ומראים איך ליצור דברים (תשאלו את הילדים. הם יראו לכם).

**אם ניתן- עודדו את הילדים לצאת החוצה** להליכה, ריצה, רכיבה על אופניים, משחק כדורסל,  
כדורגל. למי שמתאים, הציבו מטרה והתאמנו לקראתה.

אם אתם או ילדכם במצוקה, אל תהססו לפנות אלינו. צוות השפ"ח נמצא כאן כדי לסייע. אפשר  
לפנות דרך הצוות החינוכי לפסיכולוג המסגרת או ישירות לשרות הפסיכולוגי  
טל. 9510175 בשעות 8.00-16.00  
ובאמצעות מוקד 106 בשעות לאחר מכן.

בברכה,  
עדה שנפלד וצוות השפח