



ביה"ס לשילוב אמנויות ע"ש משה שרת

תקציר הרצאת הורים-הורות בתקופה של חוסר וודאות

ביום ה', 1.10.20, נערכה הרצאה מקוונת להורי בית הספר בנושא "הורות בתקופה של חוסר וודאות". בחלק הראשון של ההרצאה שוחחה פסיכולוגית בית הספר על קשיים בייסוס הרגשי ודרכי התמודדות. בחלק השני התייחסו יועצות בית הספר למטרות הלמידה מרחוק, תיעדוף נכון בין תחומים רגשיים, חברתיים ולימודיים, על אתגרי התקופה בפן החברתי ועל התפקיד המהותי של ההורים בזירה החברתית המקוונת. להלן תקציר ההרצאה.

חלק א- פסיכולוגית בית הספר

אנו נמצאים בתקופה של חוסר וודאות מתמשך. תקופה זו מאופיינת בתחושות של חוסר אונים. אין לנו יכולת להשפיע על המצב הכללי, אנו נמצאים במצב הישרדותי כרוני ובאופן טבעי דרוכים כל הזמן לסכנות בסביבתנו.

מצב זה נותן אותותיו בתחושות ובהתנהגות שלנו ושל ילדינו.

בילדים- זה יכול לבוא לידי ביטוי ברגסיה, ערעור של הרגלים קיימים וחזרה לדפוסים ישנים שכבר התגברו עליהם. בצעקות, קשיי שינה, בכי ועוד.

אצלנו ההורים- משום שאנו נמצאים במצב איום מתמשך, באופן הישרדותי, אנו מגיבים אוטומטית כאילו מדובר בסכנה אמיתית כל הזמן. חשוב להבין שזאת לא אשמתנו- כך הגוף שלנו מתוכנת כדי להגן על עצמנו במצבי איום וסכנה. זה מאוד אנושי שנגיב ככה. כתוצאה מכך קשה לנו לווסת את הרגשות שלנו ולהתאים את סוג הרגש ועוצמתו למצב. אנו מגיבים למצבים פעוטים כאילו זה סוף העולם, כאילו מדובר בסכנה אמיתית. על פני השטח זה מתבטא בהתגברות של כעסים, ויכוחים וצעקות.

מה ביכולתנו לעשות אל מול המצב הזה?

חשוב שנהיה **מודעים** לתהליכים שמתרחשים אצלנו, נהיה סלחניים כלפי עצמנו ובאותה הנשימה נחזור ונזכור את תפקידנו כהורים.

חשוב שניצור רגע **מרחב לנשימה ולמחשבה**, נלך לחדר, למרפסת, לכוס הקפה שלנו.

ננסה להבין את עצמנו- מה קורה אצלי עכשיו? מה הטריגרים שלי? מה לוחץ לי על הכפתור האדום ומדליק אותי? אולי כשלא רואים את המאמץ שלי? אולי כשמדברים אלי לא יפה? אולי כשלא נותנים מקום גם לצרכים שלי כבן/ת אדם?

פעולות שניתן לעשות כדי להתמודד עם המצב:

פעילות גופנית.

טקסים- להתחיל את הבוקר עם כוס קפה ועוגייה. עם מקלחת. מה שמאפס אותנו.

חצי שעת שקט למנוחה שמתאפשר. מנוחה לא חייבת להיות שינה. מנוחה עם ספר, בשירותים, במסך, במקלחת.

לגלות חמלה כלפי עצמנו- זה מאוד חשוב! להבין שעוברים עלינו תהליכים שגדולים מאיתנו ואנחנו לא אשמים.



ביה"ס לשילוב אמנויות ע"ש משה שרת

איפה שאפשר לוותר- לעצמנו, לילדים- אז לוותר. הבית פחות נקי. יש יותר זמן מסכים. לא ביצעו את כל המטלות בלמידה מרחוק. נוותר. נזכיר לעצמנו שזה לא זמן רגיל והחוקים משתנים עכשיו ואנחנו יכולים להגמיש אותם. חשוב להתאים את הציפיות למצב ולא לדרוש מעצמנו ומהילדים מה שאנו דורשים בשגרה.

קהילתיות היא גורם חוסן מאוד משמעותי- להיעזר במי שאפשר ולעזור למי שאפשר. זה נותן לנו תחושה שאנחנו חלק ממשהו גדול יותר ושאנחנו משמעותיים. אותו הדבר נכון גם לגבי הילדים- לתת להם הזדמנויות לעזור ולהרגיש משמעותיים. שיעזרו להכין ארוחת בוקר. שיעזרו עם האחים הקטנים, שיהיו להם תפקידים בבית.

תרגילים שעוזרים:

חיבוק עצמי.

חיבוק דוב לילד במצבי כעס.

חיבוק פרפר- ידיים בהצלבה על הכתפיים ולטפוף בעדינות על עצמנו 25 פעמים. זה מרגיע ומפקס, אפשר אחרי זה עוד 25 פעמים.

תרגיל חמשת החושים- עוזר להתחבר לעצמנו ולכאן ועכשיו:

מחפשים 5 דברים שאפשר לראות ומונים אותם- אני רואה עכשיו אור בחלון, רואה כד, רואה כוס מים, רואה ענן, רואה ציפור.

4 דברים שאפשר למשש- אני מרגישה עכשיו חתיכת בד, כוס מזכוכית, שולחן מעץ וכו'.

3 דברים שאפשר לשמוע- שומעת קולות ילדים מלמטה, שומעת רעש מכונית שנוסעת וכו'.

2 דברים שאפשר להריח.

משהו אחד שאפשר לטעום.

ולסיים את התרגיל בנשימה עמוקה.

התקשרות שלנו עם הילדים:

חשוב שנראה את הנפרדות שלנו מהילדים. זה שאנחנו מבינים שקשה עכשיו לא אומר שהם מבינים את המצב כמונו.

חשוב שניתן להם תחושה של ביטחון ומוגנות. נסביר להם את המצב בהתאם להבנתם, בצורה כנה ואמיתית. אנחנו באמת לא יודעים מתי זה יגמר, אבל יש הרבה אנשים שעובדים מאוד קשה כדי למצוא חיסון ואנחנו מקווים שזה יגמר בקרוב.

לעשות מנטליזציה- כשאנחנו רואים התנהגות מסוימת, גם של הילד אך גם שלנו- לנסות ולהבין מה עומד מאחוריה.

במידה ויש מצוקה רגשית- ניתן לפנות לשירות הפסיכולוגי בטלפון מספר 03-5342540, ולהשאיר הודעה לאליענה בחינוך הרגיל או לרענן בחינוך המיוחד. לא להסס לפנות לשם התייעצות, אנחנו שם עבורכם!



ביה"ס לשילוב אמנויות ע"ש משה שרת

חלק ב- יועצות בית הספר

בשבועות האחרונים וכמו כן בשבועות הקרובים אנחנו מתנהלים בלמידה מרחוק. לפני הכל המטרה בלמידה מרחוק היא רגשית- חשוב לנו, צוות בית הספר, להישאר דמויות משמעותיות עבור התלמידים/ות, שימשיכו את הקשר היומיומי עם המחנכות, המורות המקצועיות והיועצות, ישתפו אותנו וידעו שאנו זמינות עבורם.

לכן, חשוב לנו מאוד שהתלמידים/ות יתחברו לשיעורי כישורי חיים- זה השיעור החשוב ביותר. שם מתרחש שיח רגשי-חברתי, התלמידים משתפים מעולם ומשוחחים על תחושות ואתגרים. חשוב לנו שאתם ההורים תשדרו עבור התלמידים/ות את המסר ששיעורי כישורי חיים הינם שיעורי חובה והם חשובים ביותר. חשוב מאוד להתחבר גם לפתיחת יום עם המחנכת- בתחילת כל יום נערך שיח רגשי קצר וזאת הזדמנות למחנכת לראות ולשמע כל ילד וילדה ולאסוף אותם/ן לקראת יום הלמידה. בנוסף, המחנכות זמינות עבור התלמידים/ות טלפונית, וכמו כן מקיימות שיחות אישיות עם כל תלמיד ותלמידה.

מעבר לשיעורי כישורי חיים, את חלקם היועצות מעבירות, אנו היועצות זמינות לתלמידים גם דרך מרחבי הלימוד(וובטופ), שם פתחנו את "פינת היועצת" בה הם יכולים לכתוב לנו ישירות. ניתן להיכנס עם הזדהות אחידה של משרד החינוך.

בנוסף הלמידה הרגשית יוצרת עבור התלמידים/ות סדר יום, מאפשרת להם לשמור על שגרה מסוימת וכמו כן להבין שהם עדיין חלק בלתי נפרד מהכיתה.

המטרה השנייה היא חברתית- הלמידה מרחוק מאפשרת לתלמידים/ות לראות את החברים/ות ולשמור על קשר. היא נותנת גם פתח להמשך קשר חברתי בהמשך היום- פעמים רבות התלמידים/ות קובעים/ות במהלך השיעור להמשיך להיפגש אח"כ, פרונטלית או טלפונית, לעבוד יחד על מטלות לימודיות ולהמשיך את השיח שהתחיל בכיתה.

ולכן חשוב שאתם ההורים תעודדו את הלמידה מרחוק ותסבירו לילדים/ות את חשיבותה.

ברור לנו שהורים רבים מודאגים גם מההיבט הלימודי ומהשלמת החומר. חשוב לעשות תיעדוף נכון בלמידה מרחוק ולהבין שישנם/תלמידים/ות שלא יכולים להתמודד עם כל המטלות והשיעורים. אם אתם חשים בעומס או בלחץ של ילדכם, אל תהססו לפנות למחנכת הכיתה לחשיבה משותפת ובמידת הצורך להתאמה אישית של המטלות. המטרה היא לא להעמיס על הילד או להלחץ אותו!

הצוות החינוכי זמין עבורכם, אך לא נדע אם לא תפנו ולא תציפו. בימים אלו, יותר מתמיד, הקשר שלכם איתנו הוא קריטי.

בימים הללו עולים גם אתגרים חברתיים. חשוב שנשים לב יחד שנשמרים כללי ההתנהגות ברשתות החברתיות- שהשיח הוא מכבד, שהילדים נחשפים לתכנים מותאמים, שאין הוצאה והדרה של תלמידים/ות מקבוצות הווטסאפ. גם כאן אנחנו חייבים אתכם ההורים עם עין פקוחה, חשוב לעבור על התכתובות של הילד/ה לפחות פעם ביום ולהראות נוכחות הורית גם ברשת. אם עולה משהו מדאיג, או משהו שמחייב התערבות ברמה כיתתית- נא לפנות למחנכת הכיתה ואנו נערוך הסברה ונתייחס לסוגיות בשיעורי כישורי חיים.

אתגר נוסף, בעיקר בשכבות הגיל הנמוכות, הוא קושי בשמירה על קשרים חברתיים. הילדים/ות הצעירים/ות זקוקים לתיווך, דרבון והכוונה כיצד להמשיך ולנהל קשר חברתי מבעד למסכים. אנו מעודדות



ביה"ס לשילוב אמנויות ע"ש משה שרת

אתכם ההורים ליזום שיחות טלפוניות, זומים בין חברים, לשלוח סרטונים, להכין ציורים וברכות לחברים ולשלוח. מאוד חשוב עבור הילדים/ות הצעירים להמשיך ולשמר קשרים חברתיים גם על בסיס אישי מעבר לשיעורים עם כלל הכיתה.

מודעות מאוד לאתגרים הרבים שהמצב מזמן לכם כהורים. קוראות לכן לפנות ולהתייעץ בכל דבר, אנו כאן עבורכם! ניתן לפנות אלינו דרך המחנכות, דרך הטלפון של בית הספר או במיילים האישיים.

יונית- yonitbar@gmail.com

יעל- fery16@gmail.com

יעל ויונית.