



המצבר לכיתה א' בצל הקורונה

הורים יקרים,

המצבר של ילדכם לכיתה א' מצורר ללא ספק הרבה התראות לצד
שאלות וחששות: איך הוא יסתדר? איך יהיה לו מבחינה חברתית?
ראות אלו הם טביעות ומתאורות מידי שנה בקרב כל הורה והורה.
השנה, בשל מצב הקורונה קיימת התמודדות נוספת שלא היינו רגילים
אליהן.

מה מאפיין את התקופה הזו?

בציקר אי-וודאות: בעוד שבתקופת שנה אנחנו יודעים בסבירות גבוהה
איך תראה השנה, בתקופה זו ישנם סימני שאף רבים לאבי למה לצפות.
למדנו בחודשים האחרונים איך דברים משתנים בפתאומיות. דברים כגון
אלו, בהם יש קטטיות בסדרה המוכרת עלולים לצורר בנו חרדות וחששות.

מה צורך לנו להתמודד עם אי-ודעות?

בראש ובראשונה **אמינות**. היכולת לפתח מחשבה מישה מבטיחה
סיכוי טוב יותר להסתגל לשינויים ולמצערים. זה נכון לנו כמבוגרים
וכמובן לילדכם. אמיות דורשת להיות יצירתי, לחשוב "מחוצץ לקופסה"
לדעת לשנות כיוון כשצריך ולחשוב תמיד יש יותר מדק אחת בכל דבר.

מועצה אזורית דרום – השרון

שרות פסיכולוגי חינוכי

גן חיים - דואר כפר סבא - מיקוד 4491000 - 09-7409075 פקס. 09-7400990.

www.shapach.org



למה לצפות?

אצל ילדים ניתן לזהות תאבות שונות למצב של לחץ כגון, חרדות, פחדים או נסיגה בהתנהגות. דברים אלו טבעיים וחשוב כהורים לא להיבהל אם זה קורה בהתחלה. חשוב מאוד לקחת בחשבון שאצל ילדים קיימת יכולת הסתגלות גבוהה (יותר ממה שיש לנו כמבוגרים). רק

מתי לדאוג?

מציבים בהם לאחר זמן סביר אנחנו מזהים עליה ברמות המתח צריק לנסות לתמוך ולהרגיע, במידה שאין הטבה או שמזהים החרפה אנחנו ממליצים להתייעץ עם איש מקצוע כגון המחנכת, היועצת או פסיכולוג בית הספר.

איך נוכל לעזור לילדים שמחדיים משינוי?

- ❖ **תיווק:** ילדים מושפעים מהדרך בה אנחנו חווים ומגיבים לדברים. חשוב מאוד לתת לילדים מסרים מרגיעים שיואפשרו להם לפתח תחושת ביטחון ואמונה בעצמם ובסביבה.
- ❖ **הקשבה:** יש חשיבות רבה בעידוד הילדים לפתח ברעשותיהם ולשדר להם שאנחנו מוכנים להקשיב להם ולתמוך בהם. לשם כך, יש עם הילד על רעשותיו חייב להיות ברעעים שאנחנו יכולים להקדיש להם את מלוא הזמן.
- ❖ **לכל ראש יש מקום:** חשוב לתת הכרה ואישור לכל ראש. אין רעשות "לא נכונים". יש ראשי מאפשר לילד להבין יותר את עצמו ולמצוא דרכים להתמודד באופן יציב יותר.



מועצה אזורית דרום – השרון

שרות פסיכולוגי חינוכי

גן חיים - דואר כפר סבא - מיקוד 4491000 - 09-7409075 פקס. 09-7400990

www.shapach.org



לקראת תחילת הלימודים מספר טיפים שיצרכו הילדים המצטרפים.

✓ לאור המצב, השנה לא נצרכו ביקורים עם הילדים בבית הספר. אנחנו ממליצים שבנסיעה ברכב או ברכב תצברו דרך בית הספר. זו תהיה הזדמנות לשיח עם הילד בו הוא יוכל לדמיין לפני את היום הראשון שלו בבית הספר ומלמין לשיח ראשי. הדבר תורם לילד בעיבוד המצב ובהפחתת מתח.

✓ שיתוף הילד בהכנות לבית הספר: חשוב שיידעם יהיה מצורב בדברים שקשורים לחוויות לקראת תחילת שנת הלימודים, כגון, בחירת הילקוט, קנייה של חולצות בית"ס, רכישת ציוד ועוד. המטרה היא לאפשר לילדים להרגיש שיש להם שליטה בדברים או בחלקם, ולפתח תחושת שייכות וציפיות.

✓ שיח ראשי: ניתן בליחות לקרא עם הילדים סיפורים על סוסים בנושא הצליחה לביתה א'. דרך הסיפור אפשר לקיים שיח על מה הדמויות חושבות ומרגישות לזה דרך יצירה בה הילד יכול להביע את רגשותיו.



מאחלים לכם בהצלחה. צוות הפסיכולוגים

של השפ"ח צומד לרשותכם לכל דבר וצניין.

