

מועצה אזורית דרום השרון

שרות פסיכולוגי חינוכי

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

www.shapach.org



אייל

אלישמע

בית ברל

גבעת השלושה

גבעת חן

גן חיים

גני עם

גת רימון

חגור

חורשים

ירחיב

ירקונה

כפר מלל

כפר מעש

כפר סירקין

מגשימים

מתן

נווה ימין

נווה ירק

נחשונים

ניר אליהו

נירית

עזנים

עינת

צופית

צור יצחק

צור נתן

רמות השבים

רמת הכובש

שדה ורבור

שדי חמד

קיימים מספר חששות שעולים בקרב המתבגרים, גם אם הם לא תמיד מדברים עליהם. למשל קיים חשש מהעתיד. לקראת העלייה לתיכון, חטיבת הביניים, יש מתבגרים שמסיימים עכשיו תיכון ומתגייסים, מתחילים במיונים לצבא, פרידה מהמסגרת, עוזבים חוגים שהשתתפו בהם, אולי חווים קטיעה מתנועת הנוער.



מועצה אזורית דרום השרון

שרות פסיכולוגי חינוכי

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

www.shapach.org



א"ל חשש נוסף הוא מהמראה החיצוני, הדימוי הגופני אל מול מצלמות המחשב ובשל עטיית המסכות. י"ג גם דאגה משימור של קשרים חברתיים- איך להמשיך להיות בקשר עם החברים שלי, קשרים רומנטיים שנקטעו, חברויות חדשות, איך לשמר את הסטטוס החברתי בכתה, בשכבה, ובבית הספר.

גבעת השלושה כדי לרכך מעט את החששות, ההורים צריכים לבדוק עם עצמם היכן הם נמצאים ומה יכול לעזור להם להכיל יותר טוב את הילדים. צריך לנסות ולשמור כמה שיותר על השגרה שהיתה לפני תקופת הקורונה, לצד נסיון לייצר שגרה חדשה לתקופה זו. למשל, לייצר זמן לספורט, זמן ללימודים, זמן למפגשים מקוונים עם חברים. אם הילד שלכם לא ממש מתחבר לקשרים חברתיים דרך האפליקציות השונות, זה הזמן לעודד אותו כן להתנסות בכך. זאת, לצד עידוד בפגישות פנים מול פנים, ככל שמתאפשר.

סובלנות

אפשרו לילד גם זמן של פרטיות בחדר, של שהות שלו עם עצמו לבד. תתעניינו במחשבות וברגשות של הילד, בררו איתו ממה הוא חושש וכיצד אתם יכולים לסייע לו. נסו לבחור את המאבקים שלכם. זו תקופה לא פשוטה, יתכן עם ריבים בבית, יכול להיות שיש יותר ווכחנות, צעקות, אולי סירקיה הילד הולך לישון מאוד מאוחר, אל תכנסו עם הילד למאבקים על כל דבר. נסו להבין שיש התנהגויות שטבעי שהן מועצמות בתקופה זו.

הכלה

המתבגרים מאופיינים בחשיבה קיצונית של שחור ולבן. של "העולם כולו ייחרב" אל מול "לי זה לא יקרה". הסבר שלכם ומיתון הרגש שלהם יכול מאוד לעזור. נסו להסביר להם למה חשוב לשמור על הכללים. אולי דרך דיבור על ערכים, כמו ערבות הדדית. תפיסות עולם וערכים הם משהו שמאוד מדבר למתבגרים. אפשר גם לדבר על הדאגה למבוגרים מאיתנו, לסבא וסבתא, ליקרים לנו ולהמשכיות הקיום האנושי.

אנו מאחלים בהצלחה לכל תלמיד והוריי המועצה.

בכל שאלה, ניתן לפנות לשירות הפסיכולוגי במספר 09-7409075 וכן לפסיכולוג בית הספר.

א"ל
אלישמע
בית ברל
גבעת השלושה
גבעת חן
גן חיים
גני עם
גת רימון
חגור
חורשים
ירחיב
ירקונה
כפר מלל
כפר מעש
כפר סירקיה
מגשימים
מתן
נווה ימין
נווה ירק
נחשונים
ניר אליהו
נירית
עדנים
עינת
צופית
צור יצחק
צור נתן
רמות השבים
רמת הכובש
שדה ורבורג
שדי חמד



מכון התקנים הישראלי