

19/10/2023

הורים יקרים,

ימים קשים עוברים על כולנו. אנו נמצאים באירוע חירום מתמשך, המלווה בדאגה, כאב וחוסר וודאות. ילדיכם נחשפים גם הם למציאות הביטחונית ולמתח סביבם. על מנת להשיב להם תחושת רצף ומוגנות חשוב לשוב, ככל הניתן, לשגרה המוכרת. כידוע לכם, על פי הנחיות פיקוד העורף, ובתיאום עם משרד החינוך והרשות המקומית, דנים כעת במועד פתיחת גני הילדים. היום ותמיד, הילדים זקוקים לתמיכתכם כדי להרגיש מסוגלים להתמודד ולהסתגל מחדש. אתם, ההורים, סוכני בריאות הנפש החשובים ביותר עבורם – ככל שהורה ינסה לשמור על מצב רגשי מאוזן ורגוע, כך יוכל להקרין זאת גם לילדו. לכן, חשוב שתזהו מה מרגיע אתכם ומאפשר לכם להמשיך בעשייה, לצד היכולת לתת מקום לכל קושי ורגש שעולים בכם ולבקש עזרה במידת הצורך.

הכנה מוקדמת

דברו עם הילדים על החזרה לגן, על כך שאתם תלכו לעבודה ותבואו לקחת אותם בזמן מהגן. היזכרו ביחד בסדר היום בגן, ברגעים טובים ונעימים שהיו להם עם צוות וילדי הגן. תכננו מה ילבשו ליום הראשון בגן, הכינו יחד תיק. חשבו עם הילדים במה ירצו לשחק את הגננת, במה ירצו לשחק בגן. לפני החזרה, אפשר להזמין חבר. מהגן למפגש ביתי.

הגברת תחושת ביטחון ומוגנות

חזרו על הנחיות הבטיחות במילים פשוטות וברורות. דברו עם הילדים על אמצעי זהירות מבלי להפחיד אותם. לדוגמה, "אם יש אזעקה, תלכו עם הגננת והסייעת למרחב המוגן והן ישמרו עליכם. אחר כך תוכלו לצאת ולהמשיך לשחק בגן". אפשר לחשוב יחד מה עושים במרחב המוגן. זכרו כי יכולת ההורה לשדר לילד ביטחון ורגוע קריטית לאופן בו הילד יתפוס את המציאות ויתמודד עם המצב.

בהדרגה לשגרה גם בבית

יתכן כי בתקופה האחרונה שיגרת היום השתנתה ואיתה גם שעות השינה, הרגלי האכילה וצריכת המסכים. חזרו בהדרגה לשגרה היומיומית המוכרת לילד כדי לספק לו תחושת יציבות ושליטה. זכרו כי שמירה על שיגרת יום חשובה להתפתחותם המיטבית של הילדים.

שיח רגשי והדגשת כוחות

אפשרו לילדים להעלות מגוון רגשות הנוגעים לחזרה לגן ותנו לגיטימציה לתחושותיהם – לחששות, לעצב, להתרגשות, לשמחה. הזמינו אותם לשאול כל מה שירצו. חישובו איתם על דרכי התמודדות והרגעה (מה יכול לעזור להם בגן, מה עזר להם בבית). שדו לילדים כי אתם מאמינים בהם וביכולתם לחזור לשגרה המוכרת.

כמו בשגרה גם בחירום, אנחנו פה בשבילכם. להתייעצות, להרגעה, לתמיכה ולחשיבה משותפת. מנהלת מחלקת גני ילדים, פיקוח על גני הילדים וצוות מוביל גנים השירות הפסיכולוגי חינוכי התפתחותי רמת גן
 טלפון 03-6780388

נעבור את זה יחד ♥

זכרו כי לכל ילד וילדה קצב משלהם להתאקלם ולשוב לשגרה. היציאה מהשגרה התרחשה בעיצומה של הסתגלות, כך שחשוב להיות סבלניים ולתת מרחב וזמן לתהליך המעבר. עדכנו את הגננת בכל מידע חשוב בנוגע לילדכם. בעזרתכם ובעזרת צוות הגן, מרבית הילדים יצלחו את החזרה לשגרה בצורה טובה באופן טבעי. יחד עם זאת, חשוב להיות ערניים לאותות מצוקה, באם יעלו, ולפנות לייעוץ בעת הצורך.