

## אגרת להורים לתלמידים עם צרכים מיוחדים

הורים יקרים,

במוצאי שבת הוחלט על הפסקת הפעילות בכל מוסדות החינוך ובכללם גם במסגרות החינוך המיוחד. המציאות החדשה בה אנחנו נדרשים להתמודד עם התפשטות נגיף הקורונה, מציבה בפני כולנו: הורים, ילדים ומצוותי חינוך, אתגרים מורכבים שעלולים לעורר מגוון רגשות ותחושות כגון: פחד, פגיעות, חוסר ביטחון ודאגה מפני הבאות. ברור לנו, שגם עבורכם, כהורים לילדים עם צרכים מיוחדים, זוהי מציאות מאוד לא פשוטה להתמודדות.

על מנת להאיר ולסייע לכם במהלך התקופה בה נדרשים הילדים לשהות בבית, ריכזנו עבורכם סל הצעות ודגשים מומלצים להתנהלות יומיומית ותיווך המציאות לילדיכם, בהתאם להיכרותכם את תפקודו, צרכיו והעדפותיו.

אנו כאן עבורכם בכל פנייה .

ניתן להתקשר לגורמי הסיוע בביה"ס/בגן: פסיכולוגית/יועצת וכן לקווי הסיוע שנפתחו לאחרונה.

**מעל הכול זכרו: אתם לא לבד!**

משרד החינוך מפעיל קו המאויש על ידי אנשי מקצוע מהשירות הפסיכולוגי הייעוצי והוא יפעל בין השעות 08:00 ל-19:00

בטלפון: 1-800-25-0025 או בטלפון 073-3931111

כל המידע להורים מתעדכן מעת לעת גם ב [פורטל הורים](#) דף קורונה

דגשים לתשומת לב:

- **לשוחח עם הילדים בצורה גלויה ופתוחה על המצב**, ללא פרטים מיותרים ובלי "נבואות זעם". שיח ישיר, המותאם לשלב ההתפתחותי ולתפקודו של ילדיכם. תיווך המידע צריך להיעשות בצורה רגועה ומאוזנת. זכרו שתיווך מתאים ושיח פתוח בכל נושא וגם בהקשר לנושא זה יכולים להרגיע ולתת תחושות של ביטחון, מסוגלות וחוויה שיש על מי לסמוך.
- **להימנע משיחות "מעל ראשיהם של הילדים"**. מבוגרים מנהלים לעתים שיחות על נושא ליד ילדם, תוך מחשבה שהילד איננו מבין. חשוב לזכור שהבנה חלקית וחשיפה לטונים המודאגים של השיחה, עלולים להגביר חששות. ילד קולט את המסרים הבלתי מילוליים, חלקי מידע ועלול "לצייר" תמונה שעשויה להיות מפחידה, לעתים הרבה יותר מן המציאות עצמה. לילדים חשוב להסביר עניינית את המצב כרגע, להדגיש מה ניתן לעשות ולהימנע מתחזיות.
- **להגביל את הצפייה והאזנה לחדשות הן בטלוויזיה והן ברשתות החברתיות**. גם כאשר נחשפים לחדשות מהימנות, עיסוק מוגבר בהן, עלול לגרום לאי שקט, מתח ולחץ (גם למבוגרים). לאנשים שיש להם ממילא נטייה לחרדה, העיסוק המוגבר בחדשות עלול להעצים את החרדה. כדאי לצמצם ולווסת את החשיפה של ילדיכם.
- **לשמר שגרה ככל שניתן**. חשוב ליצור שגרה של יום אצל כל מי שנמצא בבית. שגרה שתבטא יום חולין של פעילות. מומלץ לייצר לוח שגרה לפי ימים ושעות ולמלא אותו בשיתוף עם ילדיכם. מוצע לגוון את סדר היום ולכלול פעילות ספורטיבית. השגרה מחזקת את הביטחון, ולמרות השינוי, החלקים שנשארו כפי שהיו מהווים עוגן ונקודות אחיזה.
- **פעילויות שונות ותפקידים עם משמעות, במיוחד אם הם קשורים להתמודדות עם האירוע**, מחזקים תחושת שליטה במצב ותחושות של ביטחון ותקווה. תפקידים שונים, גם אם הם "קטנים", הם בעלי פוטנציאל חיובי ותרומה לתחושות מסוגלות ויכולת לנהל מצבים. תפקידים הקשורים בסידור הבית, הכנת אוכל, יצירה וקשר עם הסביבה המשפחתית והחברתית באמצעים טכנולוגיים. ניתן לשלב בשגרת היום פעילות המוצעת במסגרת [הלמידה מרחוק](#)
- **חיזוק קשרים חברתיים במגוון דרכים והגברת הלכידות החברתית הם בעלי כוח מרפא ותומך**. בהתפשטות וירוס הקורונה קיים סיכון להגברת פירוד וניכור, עקב החשש מהדבקה. אך דווקא עכשיו יש לעשות הכול כדי לבסס קשרים חברתיים ולמנוע פירוד וניכור. חשוב לעודד את הילדים ליצור קשר באמצעות הרשתות החברתיות או הטלפון.
- **הסחות דעת** לכיוונים של משחק, יצירה, צפייה בסרט, בישול, טיול וכד' יכולות מאוד לסייע. אם הפעילות נעשית בחברת בני משפחה וחברים היא משמחת הרבה יותר.
- **הומור, בדיחות ויחס קליל לנושא** בהחלט יכולים להרגיע, לשמח ולאפשר גיוס כוחות להתמודדות.
- **תשומת לב לילד שקשה לו יותר חשובה מאוד**. אם הילד מסתגר בתוך עצמו, ממעט לקחת חלק בפעילויות, מגלה חוסר תיאבון, מבטא פחד, מגלה קושי להירדם וכד', אפשרו לו לשתף אתכם. שאלו אותו מה יכול לעזור לו להירגע בתוך המצב המורכב, למדו אותו לבצע נשימות עמוקות ועשו זאת עימו. הציעו לו הסחות דעת שמתאימות לו, חברו יחד משפטים מחזקים ומרימי מצב רוח ותלו אותם במקומות בולטים בבית.

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
מינהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

אגף א' חינוך מיוחד

**ולכם ההורים, אנו ממליצים**

לסמוך גם על האינטואיציות שלכם, ולתת אמון ביכולת ההתמודדות שלכם ושל ילדכם. לנסות ולהיעזר בסביבה הקרובה בהפעלת ילדכם, ובמקורות התמיכה בעבורכם, ולקחת גם לעצמכם ככל שניתן הפוגות במהלך היום.

**בכל מקרה בו אתם זקוקים לייעוץ ועזרה תוכלו לפנות לגורמי הסיוע והעזרה במוסד החינוכי – מנהלת הגן, מחנכת, יועצת, פסיכולוג/ית.**

בברכת בריאות טובה לכולם.