

## להורי בני הנוער - תקופת קורונה

שלום להורי הנערים והנערות בגילאי חטיבות ותיכונים בעיר הרצליה.

בתקופה זו של אי ודאות ודאגות רצינו להציע לכם מידע ומספר עצות להבנה והתמודדות מעט נוחה יותר עם המצב המורכב.

בני הנוער, בנכם או בתכם, אשר נמצאים כעת בגיל ההתבגרות, עוברים תהליכים טבעיים וחשובים, בין היתר, גיבוש זהות עצמית. בתהליך זה בודקים בני הנוער ומנסחים לעצמם את סדרי העדיפויות שלהם מבחינת תחומי העניין, ערכים, אמונות ועוד.

### איך מתרחש התהליך הזה?

פיטר בלוס, פסיכואנאליטיקאי שחקר את גיל ההתבגרות, הסביר שהמתבגר מתנתק מהיחסים הראשוניים התלתיים עם ההורים ויוצר קשרים בין אישיים משמעותיים עם הסביבה החיצונית. בעוד שהילדים הקטנים פונים להורים להשגת תמיכה, נחמה, ולקבלת תשובות והכוון. בני הנוער פונים לבני גילם. ההשתייכות לקבוצת בני הגיל חשובה והיא מרככת את החרדות ואת המתחים המתעוררים בנער או בנערה בתקופה פגיעה זו.

כמו לכולנו, גם עבור בני הנוער, ההתמודדות עם הפחד והשינוי הפתאומי קשים. על אחת כמה וכמה, כאשר דרך ההתגוננות בפני האיום הנוכחי היא ריחוק מבני גילם וקירבה אינטנסיבית עם בני המשפחה.

**איך נעזור למתבגרים?** קודם כל, נבין שקשה להם. ניתן הכרה לקושי, לחולשות ולתחושות של תסכול וכעס.

שנית, נסייע להם לשמור על רציפות של קשרים חברתיים ובין אישיים. המפגש החברתי החוזר והמוכר בכתת הלימוד, בחוגים, בתנועת הנוער, היה עד לפני מספר ימים קבוע וברור מאליו ויצר תחושה של ביטחון ושליטה. מפגשים מסוג זה נקטעו. אך, לבני הנוער יש אמצעים רבים להמשיך לשמור על קשר רציף באמצעים דיגיטליים. כך, על אף שהמפגש אינו ממשי הרי שהוא בעל חשיבות גבוהה.

- זה הזמן לעודד את בני הנוער לגשת למסך ולהצטרף לשיחות הזום, לשיחות ווטס-אפ וידאו ולאמצעי התקשורת הנוספים שברשותם בעתות אלו. עודדו אותם לעקוב אחר הלמידה המקוונת של בית הספר ושל המסגרות השונות אליהן משתייכים.

- מרחב - הניחו לילדכם להיות בחדרם, אפשרו להם פרטיות בעת שיחות הוידאו המקוונות. לצד זה דאגו שתהיינה גם שיחות ביניכם ומפגשים משפחתיים סביב ארוחות ועוד.
  - **ערכה של שגרה** - עזרו לילדכם לשמור על שגרה מסוימת, מסגרת וסדר יום נותנים תחושה של ביטחון במצב של עמימות.
  - עזרו לילדכם לשמור על ערות במהלך היום (גם כשמתעוררים מאוחר 😊). במהלך שעות הערות, קבעו שתיים או שלוש משימות יומיות שתחזרנה על עצמן, רצוי לשלב פעילות גופנית. אך אל תהיו נוקשים יתר על המידה.
  - עודדו את ילדכם למצוא תחום עניין שיכול ללוות אותם בימים או בשבועות הקרובים, סוג של פרויקט אישי שיתפתח עם הזמן וייתן להם תחושה של משמעות. יהיו שירצו לאפות, לבשל, יהיו שירצו להתחיל בתוכנית אימון גופנית, יהיו שירצו לנסות ללמוד שפה חדשה, יהיו שיבחרו לעקוב אחר סדרה. סייעו להם לעשות זאת באופן הדרגתי כך שיהיה למה לצפות לאורך זמן.
- מילה על פעילות גופנית: פעילות גופנית מתונה יכולה להעניק תחושת שחרור ורוגע ולהסיח את הדעת ממחשבות שליליות.

### ובאופן כללי?

- אשרו לעצמכם, ולילדכם, כי המצב אכן מאתגר ושונה. בכך הם אינם לבד ואינם שונים, גם חבריהם בבתים מתמודדים עם השינוי. אלו הם פני הדברים כעת.
  - השתדלו להתעניין, גם כשילדכם אינו יוזם זאת, גשו ושאלו "מה שלומך?".
  - נסו להימנע מאמירות מכלילות שעלולות לפגוע כגון – "עצלן" "אתה לא עושה כלום" ועוד.
  - כוונו את בני הנוער לצרוך חדשות במידתיות כך שלא יוצפו במידע או בחרדות מהמידע.
- כולנו ממתנים לכך שהמצב יגיע לסימום. במידה ואתם מודאגים מהתנהגות ילדכם או מרגישים צורך להתייעץ, אתם מוזמנים להתקשר ליעוץ טלפוני שניתן על ידי פסיכולוגים מהשירות הפסיכולוגי.

בברכת בריאות איתנה לכולם,

צוות השירות הפסיכולוגי חינוכי התפתחותי

עיריית הרצליה