



מועצה אזורית
משגב
المجلس الأقليمي مسجاف

אגף החינוך - השירות הפסיכולוגי החינוכי
טל' 04-9902318 .shefi@misgav.org.il

תושבות ותושבים יקרות ויקרים,

הימים והלילות העוברים עלינו מתוחים מאוד, על אף שהם גם מוכרים כבר כל כך. הם מוצאים אותנו אחרי תקופה ארוכה ושוחקת של קושי ומפגשים אותנו עם מידה רבה של חוסר ודאות, שמציפה בתוכנו שאלות ודאגות – 'מתי זה יסתיים כבר?', 'מה יקרה איתי בימים הבאים?', 'איך זה ישפיע על העתיד האישי והלאומי?'. זה מאוד ברור שלאור המאמצים האדירים שאנחנו משקיעים בחינוך בכדי להשיג תחושות של שליטה ושל ביטחון, חוסר הודאות היא חוויה רגשית בלתי נסבלת. אנחנו רוצים לדעת, אבל יש מצבים שבהם פשוט אי אפשר לדעת ולא נשאר לנו אלא לחפש בתוכנו את ההסכמה שלא להיות במאבק עם השאלה 'אבל מה יהיה...?', אלא לקבל אותה ואת העובדה שאין לה כרגע באמת תשובה. ההסכמה לשהות בתוך אי הודאות יכולה להביא שקט לתוכנו והיא אחת מאבני היסוד של חוסן נפשי. אז מה שנוכל לתת לעצמנו ולילדינו כרגע זה את היכולת להיות ביחד בתוך העמימות הזו- מבלי להתפרק... ואיך עדיין נעשה מאמץ בכדי להפחית את החרדה ולהגביר עוד את החוסן?

בתוך כל המשימות, של השגרה ושל היציאה מהשגרה, אנחנו מתקשים לפעמים רגע לעצור את התפקוד ואת העשייה, להפנות את תשומת הלב פנימה ולשאול את עצמנו: "מה אני צריכה עכשיו?" לפעמים זה מרגיש כמו שאלה היפותטית לגמרי, כי אולי לא נוכל לקבל כרגע מענה לדבר הזה שאנחנו זקוקים לו. אבל אולי בכל זאת, על אף כל המגבלות והמשאבים המצומצמים שלנו ושל האחרים סביבנו, נצליח לתת לעצמנו רגע של שקט, של לבד, סיבוב קצר של הליכה או של ריצה בחוץ, מקלחת ממושכת מהרגיל או פשוט חיבוק, כזה שאפשר להרפות בתוכו. ואם הפניית תשומת הלב לעצמנו כל כך קשה לנו, חישבו עד כמה המיומנות הזו קשה עבור ילדינו, זו כמעט משימה בלתי אפשרית. לכן, במיוחד בימים מתוחים ומבולבלים שכאלה אנחנו מזמינים אתכם לפנות באופן אקטיבי לילדכם ולשאול אותם – "מה אתה צריך עכשיו?" ייתכן והם ידעו לומר בעצמם וייתכן שתצטרכו לפרט ולהציע כמה אפשרויות שיוכלו לבחור ביניהן ("אתה רוצה שנשחק ביחד או שאתה מעדיף להיות קצת עם עצמך?"), "אתה צריך חיבוק עכשיו או רק שאשב קצת לידך?".

הבחירות הקטנות האלה הן עוגן ובכל מקרה עצם הפניית השאלה מעבירה להם מסר מחזק שמותר ואפילו רצוי לעצור ולשים לב ולומר בקול למה אני זקוק עכשיו כדי להרגיש קצת יותר טוב.

אנחנו מקווים שזו הייתה קריאת כיוון מועילה עבורכם, שימרו על עצמכם ועל יקיריכם בגוף, בנפש וברוח וזיכרו שהשקט והשגרה עוד ישובו בקרוב.

השפ"ח והרווחה מפעילים קו חם לרשותכם אם אתם או ילדיכם זקוקים לתמיכה רגשית.

למוקד המועצה- התקשרו 04-9902333 או 107.

ניתן גם לפנות לפסיכולוגים של המסגרות השונות באמצעות יצירת קשר עם יועצות בתי הספר ומנהלות הגנים. בנוסף ניתן ליצור קשר עם מנהלת השפ"ח באמצעות מייל: inbalg@misgav.org.il

בברכת ימים בטוחים ורגועים,

צוות שפ"ח משגב

ד.נ. משגב 20179 | טל. 04-9902362 | פקס. 04-9902363 | www.misgav.org.il

אבטליון | אשבל | אשחר | גילון | דמיידה | הר-חלוץ | הררית-יחד | חוסנייה | חרשים | טל-אל | יובלים | יודפת | יעד | כישור | כמאנה | כמון | לבון | לוטם | מורן | מורשת | מכמנים | מנוף | מעלה צביה | מצפה אבי"ב | סלאמה | עצמון (שגב) | ערב אל-נעים | פלך | צורית | קורנית | ראס אל-עין | רקפת | שורשים | שכניה | תובל | אזורי תעשייה: פארק תעשיות משגב, בר לב | מרכזי שירותים: מרכז קהילתי משגב, משגב