



הנהגת ההורים  
הארצית



משרד החינוך  
מנהל פדגוגי

האגף לחינוך  
העל יסודי

אגף בכיר –  
שירות פסיכולוגי ייעוצי

# הורים ונתבארים – יוצאים לחופשת הקיץ

## הורים יקרים,

חופשת הקיץ מעניקה לבני ולבנות הנוער הזדמנות למנוחה ולהנאה, לשחרור, למפגש עם חברים, לטיול ובילוי.

החופשה היא גם זמן בו הן והם עלולים להיחשף להתמודדויות שונות ואף למצבי סיכון ולפיתויים, הן בסביבתם הפיזית והן בסביבה הווירטואלית.

לקראת החופשה חשוב לשוב ולשוחח עם המתבגרים על התנהלות מיטבית בחופשה ועל התמודדות עם מצבי סיכון.

## מהם העקרונות החשובים לשיחה כזו?

- « למצוא זמן נכון ונוח לשיחה.
- « להעביר מסר של אמון באחריות האישית של המתבגרות והמתבגרים ובשיקול הדעת שלהם.
- « להציב בפניהם שאלות והתלבטויות ולסייע להם להתכונן לקראת מצבי קצה או מצבי סיכון.
- « לנסות להגיע יחד עמם למסקנה שכדאי תמיד להפעיל אחריות ושיקול דעת בהחלטות שהם עתידים לקבל.
- « לזכור כי חופשה היא דבר חיובי ומשמח, חשוב לתת למתבגרים את ברכתכם לחופש שהם ראויים לו.

## מספר נושאים שכדאי להדגיש בשיח:

- « בדקו עם ילדיכם מהן תוכניותיהם ושאיפותיהם לקיץ הקרוב. עזרו להם לזהות את ההבטחות וההנאות שהם יכולים להפיק מהחופשה, לתכנן פעולות שירצו לעשות במהלכה, ווודאו אתם שפעולות אלו מתאימות להם.
- « שוחחו עם ילדיכם על הרגלי הבילוי שלהם, עזרו לילדיכם לזהות את הפיתויים, ואת מצבי הסיכון והלחצים עמם הם עלולים להתמודד.
- « שוחחו איתם גם על התנהלותם ברשת והעניקו להם עצות וכלים להתנהלות בטוחה בתוכה. דברו עם ילדיכם על נושא השימוש במסכים ועזרו להם להגיע להבנה שכדאי לתכנן סדר יום שכולל שימוש מאוזן במסכים.
- « בילויים ומפגשים של בני נוער עלולים להיות מלווים באלימות, בהתנהגות מינית לא מותאמת ושימוש בחומרים כמו אלכוהול וסמים (מריחואנה). הציגו בפני ילדיכם עמדה אישית ברורה אשר שוללת שתיית אלכוהול ושימוש בסמים בגיל ההתבגרות. שוחחו איתם על הסיכונים וההשלכות שטמונות בזה עבורם.
- « עודדו את ילדיכם לצאת לפעילויות במרחב הפתוח, ולחזק קשרים בין אישיים.
- « עודדו את ילדיכם לשמור על עצמם, לבקש עזרה בעת הצורך ולהציע עזרה לחבריהם.



הנהגת ההורים  
הארציית



משרד החינוך  
מנהל פדגוגי

האגף לחינוך  
העל יסודי

אגף בכיר -  
שירות פסיכולוגי ייעוצי

# הורים ונתבארים - יוצאים לחופשת הקיץ

**ולא רק בשיחה חד פעמית, אלא בהתעניינות אכפתית, עקבית וסדירה:**

חשוב להתעניין כל פעם מחדש ולשאול: לאן אתם הולכים? עם מי? כמה זמן תהיו ומה תעשו שם? מי מארגן את המסיבה?

לקראת היציאה לבילוי, מומלץ להחליט עם ילדיכם על שעת חזרה מותאמת לגילם. כדאי לתאם עם הורים אחרים מדיניות אחידה.

לאחר הבילוי, מומלץ לדבר עם ילדיכם ולראות מה מצבם, לחשוב עמם, באופן לא שיפוטי, אודות אירועים עמם הם התמודדו ולעודד אותם לזהות מחירים ורווחים שנבעו מהבחירות שלקחו.

חשוב לגלות ערנות לשינויים בהתנהגותם של המתבגרים אשר עלולים להעיד על מצוקה: חוסר שקט, תוקפנות, הסתגרות, הימנעות חברתית, חוסר רצון לשתף פעולה. במידת הצורך, פנו לסיוע.

הורים יקרים - שמרו על ערוץ תקשורת פתוח עם ילדיכם, והביעו בפניהם מסרים של אהבה ואכפתיות. היו גאים בהן ובהם והמשיכו לחזק ולעודד אותם. נוכחות הורית והשגחה תוך מעורבות וקיום שיח ודיאלוג עם הילדים, הם הדרך לחופשה בטוחה ולמניעת התנהגויות סיכון.

**בתקווה לחופשה בטוחה, מהנה ומשמחת!**

**מקורות סיוע:**

הצוות החינוכי והפסיכולוגיים החינוכיים ברשות המקומית (אפשר להיעזר גם במוקד 106 שזמין 24/7)

קו הסיוע של השירות הפסיכולוגי ייעוצי, \*6552, שלוחה 5, בין השעות 8:00-16:00

מוקד 105 של המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת, זמין 24/7

ער"ן - טלפון 24 שעות ביממה 1201, <http://www.eran.org.il/>

סה"ר - סיוע והקשבה ברשת <http://www.sahar.org.il/>