

הורים יקרים,

אנו נכנסים שוב לסגר, הטומון בחובו גם הזדמנות להעמיק ולחזק את הקשר והתקשורת עם ילדינו (בכל גיל). מומלץ:

- להרבות בשיח רגשי וחווייתי (יותר מה הרגשת ופחות מה עשית)
- לשתף ברגשות שלכם ובחוויות שאתם עוברים
- להציע אמפתיה, תיווך ואופק חיובי: (אני מבין שאתה עצובה... זה בהחלט מעציב מה שקרה, עם זאת, אולי.....)
- לנצל את הזמן להכרות מעמיקה יותר: מה הם אוהבים, מה הם חושבים על... (השתדלו לשאול ולהקשיב יותר מאשר להשמיע).
- אם יש מתבגרים בבית, זה הזמן לשוחח על לחץ חברתי ומצבי סיכון
- להרבות בפעילות משותפת (ספורט, יוגה, בישול, משחקים וצפייה יחד בסדרות)
- לאפשר וליזום מצבים בהם יוכלו להפגין את כישוריהם ולהעצים את החוזקות.
- לשים לב לשינויים במצב הרוח וההתנהגות, אם קיים חשד לשינוי קיצוני הנמשך כמה ימים, יש לפנות לגורמי המקצוע.

לכל שאלה, מוזמנים לפנות אלי [reli@pardesia.muni.il](mailto:reli@pardesia.muni.il)

שלכם,

רלי ארין, מנהלת היחידה למוגנות בקהילה

