



משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי

אגף בכיר-שירות פסיכולוגי ייעוצי



הנהגת ההורים  
הארצית



הרשות הלאומית  
לביטחון קהילתי



המשרד לביטחון לאומי

## הורים יקרים

חופשת הקיץ בפתח...

בני נוער נפגשים, חווים, מבלים

# עוזרים את הקיץ הטוב

השנה ילדינו יוצאים לחופשת הקיץ בתקופה לא קלה עבור כולנו. מציאות מורכבת זו יכולה להשפיע על החוויה הרגשית של הילדים ועל אופי הבילוי בחופשה.

החופשה מאפשרת לבני הנוער מפגשים חדשים, חוויות, בילויים וזמן מנוחה, במקביל לאתגרים כמו היעדר מסגרת יומיומית, שעות פנאי מרובות, שעמום ושינויים במעגלים החברתיים.

היו ערניים לילדיכם ועזרו להם להתמודד עם אתגרי החופשה באופן מיטבי.

**מה כדאי לשמר בזמן החופשה:**  חוויות משפחתיות משותפות  זמן מנוחה ומפגשים חברתיים

להזכיר לילדינו את הכוחות שלהם ולתת להם ביטוי

### בחופשה השנה חשוב יותר מתמיד:

שימרו על תקשורת פתוחה וחיובית עם הילדים. הזכירו להם שאתם כאן בשבילם

התעניינו, שאלו שאלות והזמינו אותם לשתף בחוויות ובמה שעל ליבם.

גבשו יחד עם ילדכם שניים-שלושה כללים שחשוב לכם שהם ישמרו עליהם בחופשה, לדוגמה: איזו משימה הם לוקחים על עצמם לטובת הבית

בכל הקשור לבילויים ושעות הפנאי: הסבירו לילדיכם שאתם סומכים עליהם שישתפו עם מי יוצאים, היכן יבלו, מתי חוזרים וכשחוזרים, בקשו מהם להעיר אתכם כדי שתוכלו לראותם.

היו שם עבורם, סייעו ועודדו אותם למציאת תעסוקה, פעילות מתאימה ובעלת משמעות חברתית וקהילתית באזור מגוריהם.

שוחחו עם ילדיכם על הימנעות משימוש בחומרים ממכרים. הסבירו את עמדתכם תוך ציון הסכנות שיש בשימוש בחומרים ממכרים בגילם צעירים ובכלל.

**התייעצו ואל תישארו לבד!** במקרים בהם אתם נתקלים באתגרים, אל תהססו לפנות ולקבל הכוונה ועצה מאנשי מקצוע. פנו להתייעצות עם צוות בית הספר ו/או עם המנהל היישובי לביטחון קהילתי (דרך המוקד העירוני).

**מוגנות ברשת:** בחופשה חלק מהילדים ובני הנוער נוטים למלא את הזמן הפנוי מול מסכים. הם עלולים להיחשף לתכנים זמעוררי חרדה ולהיפגע ברשת על ידי אחרים, לכן חשוב שנהיה מעורבים במרחבי הרשת השונים בהם בני הנוער נמצאים.

**חושדים שילדכם נפגע ברשת? ילדכם שיתף אתכם בתוכן לא מותאם שנחשף אליו?** חייגו 105 למוקד להגנה על ילדים ברשת ו/או פנו להתייעצות עם צוות בית הספר ו/או עם המנהל היישובי לביטחון קהילתי.

## כיצד לשוחח עם מתבגרים על שימוש בחומרים ממכרים?

העבירו מסר ברור על הסכנות שבשימוש בחומרים ממכרים בכל גיל, ובגילאים צעירים בפרט.

כוונו אותם לאחריות אישית - עודדו את הילדים לקחת אחריות ולא לעמוד מן הצד כאשר הם עדים לפגיעה כלשהי או להתנהגות שאינה מותאמת. עודדו אותם לבקש ולהגיש עזרה.

במהלך השיחה חשוב להקשיב למתבגרים, לאפשר להם לשתף אתכם בעמדותיהם כלפי מידת הסיכון שיש בשימוש בחומרים ממכרים, ללא שיפוטיות ומתוך דאגה כנה ואכפתיות. לדוגמה, תוכלו להתעניין: מה משמח אותם? מה הבילויים האהובים עליהם? עד כמה אלכוהול וחומרים ממכרים מסוכנים לדעתכם?

**בברכת קיץ מוגן ובתפילה לשובם של החטופים, לשלומם של כוחות הביטחון ולהחלמת הפצועים**

מוקד הסיוע הרגשי של משרד החינוך, \*6552, שלוחה 5, בין השעות 08:00-16:00

חפשו אותנו ברשת: [הרשות הלאומית לביטחון קהילתי](#)