

כניסה והסתגלות

לגן הילדים

תשפ"ב

הורים יקרים,

שנת הלימודים תשפ"ב עוד רגע בפתח, כשהקורונה עדיין איתנו, עם חוסר ודאות וחששות מצד אחד, ומצד שני- עם תקווה להטבה וחזרה לשגרת למידה רגילה.

הכניסה וההסתגלות לגן בתוך מציאות שכזו, בייחוד בפעם הראשונה, הופכת להיות מעט יותר מאתגרת ודורשת מוכנות של הילדים. ושל ההורים כאחד.

מכתב זה נועד לתת לכם, ההורים, כמה נקודות למחשבה ו"טיפים" שיכולים לסייע לקראת הכניסה לגן ובהסתגלות בימים הראשונים.

גם אנחנו צריכים הכנה...

העמדה הרגשית שלכם. כלפי הפרידה, השינוי וההסתגלות היא המשמעותית ביותר! ערנות לרגשות השונים המתעוררים בכם. סביב נושא הפרידה ועבודה עצמית על גיוס כוחות, תקווה ואופטימיות היא אחד המפתחות המשמעותיים להתמודדות בריאה.

הפרדה בין הרגשות שלנו לאלו של הילדים.ות - מה שעובר עלינו יכול להיות שונה מאוד ממה שעובר על הילדים.ות סביב הכניסה לגן. כדאי לנסות לשוחח עימם ממקום ניטרלי ולשים לב שלא לשתף ול"העמיס" עליהם. את הדאגות והחששות שלכם.

הילדים.ות לא מכירים.ות (או פחות זוכרים.ות) פרידה אחרת - אנחנו אלה שיודעים.ות שזה יכול להיות אחרת, ומכאן גם רוב רגשות התסכול, הכעס והחששות. מזווית הראייה של הילדים.ות (החדשים.ות בגנים בעיקר) אין מודל אחר, ולכן רובם.ן יוכלו לקבל את הפרידה בצל הקורונה בצורה הרבה יותר טבעית ומסתגלת.

תכנון מראש של הפרידה וימי ההסתגלות - מי מביא.ה לגן? מי מחזיר.ה? איך מתארגנים.ות עם אחים.ות, מקום עבודה וכו'. התארגנות שלנו מראש יכולה לסייע בהפחתת חרדה.

כולנו באותה סירה ולכולנו מטרה משותפת - נשות הצוות בגנים עובדות בימים אלה על תכנון ימי ההסתגלות וההיכרות, על מנת שהכניסה לגן תתנהל באופן המיטבי בתנאים הקיימים. חשוב לזכור כי כולנו מנסים לעשות את המיטב תחת ההנחיות ולכולם- הורים וצוותים חינוכיים- מטרה משותפת, כך ששיתוף פעולה ומתן אמון יסייע לתהליך.

מה שתשדרו לילדים.ות - זה מה שיקלטו. הילדים.ות רואים.ות בכם.ן עוגן ומקור לביטחון. הם.ן חשים.ות אתכם.ן ויכולים לקלוט מסרים מילוליים ולא-מילוליים (כגון שפת גוף, הבעות פנים, מידת הלחץ באחיזת היד וכד'). לכן רצוי להעביר מסרים של ביטחון ואמון בצוות ובילד.ה שיוכל/תוכל להתגבר. הלימה רבה יותר בין התוכן המילולי ללא-מילולי- תרגיע ולא תבלבל.

רגרסיה היא טבעית, חולפת וברת-התמודדות- חלק מן הילדים.ות עשוי לבטא את קשיי הפרידה בדרכים שונות (חזרה להרטבה, קשיי שינה, צורך מוגבר בשליטה או התפרצויות זעם). התנהגויות אלה הן טבעיות וחולפות אחרי זמן מה. במקרים בהם צפויים קשיים כלשהם, חשוב לשתף את צוות הגן, להתייעץ ולהיערך בהתאם. בנוסף, רצוי לשוחח על כך עם הילד.ה ולחשוב על דרכי רגיעה והתמודדות חלופיות. מתן הסבר ומשמעות מסייע בהתמודדות (ניתן לומר למשל, "אני שם.מה לב שאת.ה יותר כועסת בזמן האחרון, אולי זה בגלל שאת.ה עדיין מתרגלת לגן החדש, זה באמת קצת קשה בהתחלה").

רגע לפני...

- **מתן מידע על הגן** - שם הגן, הגננת והצוות ככל שידוע, חברים.ות וכו'.
- **קריאת ספרים בנושא כניסה לגן** (למשל, פינוקי הולך לגן, "ילד קטן הלך לגן", סיפור מתוך "הנשיקה שהלכה לאיבוד").
- **שיח רגשי חיובי כלפי המעבר לגן** - התייחסות לכך שהילד.ה כבר גדולה, יהיו לו חברים.ות חדשים.ות, חוויות חדשות ומהנות...
- **לגיטימציה למגוון רגשות** - חשש, ציפייה, התרגשות, עצב וכו', תוך הדגשת הכוחות, האופטימיות והיכולת להסתגל וליהנות. אפשר גם לתת דוגמא אישית לכך.
- **מסר של אמון וביטחון**- ביכולת של הילד.ה להסתגל ולהסתדר, גם אם קשה בהתחלה- תוך חשיבה על דברים שיכולים לסייע- חפץ, זיכרון של חוויה מהנה, חיבוק, פעילות פיזית- כל ילד.ה ומה שמתאים לו.ה.
- **הכנה לסדר היום החדש**- חזרה לשעת שינה מוקדמת, הסתגלות לסדר יום ללא שנת צהריים לילדים.ות הצעירים.ות, במידת האפשר.
- **היכרות עם מבנה הגן והדרך אליו**- הליכה משותפת לגן ברוע, תוך שימת לב לדברים מיוחדים בדרך, תצפית על מרחב הגן וכו'.
- **תרגול עצמאות**- עידוד לאימון וניסיון לעצמאות בפעילויות יומיומיות כגון התלבשות, נעילת נעליים, סגירה ופתיחה של תיק הגן ועוד.
- **חינוך לניקיון**- עידוד להתנהלות עצמאית ככל שניתן בתפקודים של ניקיון והיגיינה אישית בהתאם לזמן הקורונה (הליכה לשירותים, ניגוב, פשיטת בגדים ולבישתם, שטיפת ידיים יסודית וכו'). מומלץ לא להתחיל בתהליך של גמילה (מחיתולים, מוצץ וכו') בסמוך לכניסה לגן.
- **המחשה ושיתוף בהכנות**- ילדים.ות מבינים.ות טוב יותר את מה נקלט בחושים. לכן, מומלץ לשתף אותם בחירת תיק/ קופסת אוכל, בגדים ליום הראשון וכו' ולהמחיש בעזרת לוח שנה מתי מתחיל הגן. ניתן להכין גם "לוח בוקר" עם טבלה וציורים הממחישים את שלבי ההתארגנות לקראת היציאה לגן.

זהו, עכשיו נפרדים...

- **מומלץ להגיע אל הגן בהליכה ולא "על הידיים"**- כך, הילד.ה מקבלת מסר של בגרות ועצמאות. הפרידה מזרועות ההורים היא קשה יותר.
- **יש לומר כשאתם.ן הולכים.ות**- ניתן לומר בקצרה: "עכשיו אני הולך.כת, ואבוא לאסוף אותך בסיום הפעילות", אפשר להוסיף: "כשאחזור אשמח לשמוע איך היה לך היום בגן". היעלמות שלכם.ן ללא הכנה יכולה להקשות וליצור חוסר אמון בנוכחות שלכם.ן, מה שיגביר את קשיי הפרידה בהמשך.
- **טקס פרידה מסייע**- ניתן לבחור עם הילד.ה שיר, דקלום או רצף תנועות כטקס פרידה. אפשר לתרגל זאת בבית גם בפרידות אחרות בשגרה.
- **חפץ מעבר**- במקרה הצורך, התייעצו עם הגננת באשר לאפשרות להביא חפץ מהבית, שעשוי לסייע לילד.ה להירגע בימים הראשונים- בעיקר לגילאי 3 שנים.
- **אם הילד.ה עצובה/ בוכה חשוב להתייחס ולומר**: "אני רואה שקשה לך, לפעמים קשה להיפרד, אבל אני בטוח.ה שיהיה לך טוב בגן", ולהזכיר- "עכשיו אני הולך.כת, אחזור בסוף הפעילות לאסוף אותך".
- **פרידה טובה היא קצרה והחלטית**- לאחר האמירה שאתם.ן הולכים.ות והתייחסות לתחושותיו.ה של הילד.ה, חשוב להתרחק וללכת, למרות הקושי שעשוי להיות בכך (לכם.ן ו/או לילד.ה). פרידות שאינן חד-משמעיות מבלבלות ומחזקות את קשיי הפרידה!
- **דוגמא אישית בשמירה על הנחיות הקורונה**- קריטית בהעברת מסרים של כבוד לאחרים, ערבות הדדית ושמירה על כללי התנהגות נאותים בגן. אם יראו אתכם.ן מפרות.ים את הכללים- הדבר יעביר מסר לא-רצוי שבגן מותר להפר את הכללים.

לא מומלץ:

- לשאול אם אפשר ללכת- התשובה תהיה לרוב, לא!". שאלה כזו מעבירה מסר שאנחנו פחות בטוחים.ות ביכולתנו להיפרד ושיש אפשרות לא להיפרד.
- להבטיח פרסים ומתנות, או להשתמש באיום ("אם לא תיפרד יפה, אז...")- הפרס הכי גדול עבור ילדים.ות הוא תחושת הגאווה, האמון והביטחון ביכולתו.ה להתמודד הפרידה. -לחזור לאחר שנפרדתם- הדבר עשוי לבלבל ולהקשות עוד יותר. במידת הצורך ובתיאום עם הגננת ניתן לשקול הקדמה של זמן האיסוף.

איסוף הילדים.ות ושיחה לאחר הגן:

- רצוי להגיע בזמן לאסוף את הילד.ה, על פי לוח הזמנים שיקבע.
- כדאי לשאול ולהתעניין איך היה בגן וכיצד הרגיש.ה, ובעיקר לחזק על ההתמודדות, ההתגברות תוך הדגשת הגאווה שלכם.ן (גם אם היה קשה). במקרה הצורך, אפשר לומר שלפעמים לוקח זמן להתרגל למקום חדש.
- הזכירו כי מחר שוב נחזור לגן, חזרו על מקום הפרידה וטקס הפרידה שקבעתם, ובדקו אם יש משהו נוסף שיכול לעזור אם יהיה קשה.

אתם.ן לא לבד! אל תהססו לפנות בכל שאלה והתלבטות. מנהלת הגן תוכל לסייע לכם ו/או להפנות אתכם לפסיכולוגית הגן במידת הצורך.

ביחד נצליח לספק לילדים.ות חוויה מיטבית של כניסה והסתגלות לגן!

באיחולי שנת לימודים מוצלחת ובריאה,
השירות הפסיכולוגי החינוכי - גני תקווה.