

כיצד לסייע לילדים ולקדם הסתגלות קלה עם הכניסה לגן עירייה.

כתבו: ענת אבידן, פסיכולוגית חינוכית מומחית, מרכזת תחום הגיל הרך בשירות הפסיכולוגי החינוכי, ד"ר אינה כץ-גולד: פסיכולוגית חינוכית מומחית-מדריכה, ורד פלסקוב: פסיכולוגית חינוכית מומחית-מדריכה, מרכזת תחום עבודה קהילתית בשירות הפסיכולוגי החינוכי.

הורים יקרים, בקרוב יכנסו ילדיכם לראשונה לגן עירייה, זהו שלב משמעותי ומרגש עבור הילדים ועבור המשפחה כולה ולכם ההורים תפקיד משמעותי בליווי ותמיכה בילדיכם בשלב הזה. צוות השירות הפסיכולוגי ריכז עבורכם המלצות שיסייעו בהסתגלות מייטבית למסגרת העירונית:

- עמדת ההורה משפיעה מאוד על ההסתגלות, גם אם היא לא נאמרת במילים.** עשו הכנה לעצמכם, תנו מקום למה שאתם מרגישים, להתרגשות, לחששות הטבעיים והיעזרו במעגלי התמיכה שלכם (בן/בת זוג, חברים, משפחה, דמויות טיפוליות).
- היכרות מוקדמת עם מעברים והסתגלויות קודמות של הילד:** הכניסה למעון, מעבר לאוכל מוצק ועוד. מה הקשה ומה סייע לילד בשלבים הללו, למה הוא היה זקוק מכם? לאיזו התארגנות משפחתית ואישית נדרשתם. **הכנה מוקדמת מסייעת להגיע לתקופת ההסתגלות עם פחות "הפתעות" ועם ציפיות ריאליות ופתרונות שיכולים להקל על הילדים ועליכם.**
- חישובו על הכוחות של הילד:** מהן נקודות החוזקה שלו מה הוא אוהב לעשות, מה מרגיע אותו, מה גורם לו להרגיש בטוח ונינוח ושתפו את הצוות החינוכי עם תחילת שנה"ל.
- צרו גשרים של המשכיות ורציפות לצד השינוי הצפוי:** ספרו לילדיכם מה עושים בגן עירייה: במה הוא דומה לגן הנוכחי שלהם (זמן מפגש, זמן חצר, יצירה, פינת משפחה, פאזלים, קוביות...), במה הוא שונה (אין שנת צהריים, צוות הגן מתחלף בצהריים, המבנה שונה...).
- היכרות מוקדמת עם סביבת הגן מפחיתה חוסר וודאות ומגבירה את תחושת הביטחון.** עשו טיול רגלי/ברכב לאזור הגן, לכו עם ילדכם בדרך בה תלכו לגן בכל בוקר, ספרו לו מי מהחברים המוכרים, או השכנים עולים אתו לגן.
- עודדו את הילד. ה. לעצמאות הדרגתית (ברגעים שאתם פנויים לכך):** להתלבש בעצמו, להתנסות במריחת כריך. להתנסות בפתיחה וסגירה של תיק הגן, בהכנסה והוצאה עצמאית של ציוד. למלא את בקבוק המים, לפתוח ולסגור עצמאית. כמובן שצוות הגן נמצא לסייע לילדים. יחד עם זאת, תחושת העצמאות מחזקת ומגבירה את המסוגלות ומאפשרת לילדים להיות פנויים וליהנות מכל מה שיש לגן להציע.
- עידוד וחזיון קשרים חברתיים:** מומלץ לערוך בתקופה זו מפגשים חברתיים עם ילדים שעתידיים להיכנס יחד עם ילדכם לאותו הגן. מפגשים קצרים בגינת השעשועים, משחק משותף, גם אם קצר יסייעו רבות לתחושת ההיכרות והחיבור עם תחילת השנה. לצד זאת, אם הדבר לא מתאפשר חשוב לעודד את הילד ולומר שהוא יפגוש ילדים חדשים בגן ולאט לאט הוא יכיר את כולם.
- כמה מילים על גמילה:** כחלק משלב התפתחותי שכולל בתוכו מעבר לעצמאות והסתגלות הדרגתית לדרישות הסביבה, רוב הילדים מראים מוכנות לתהליך גמילה מטיטולים. תוכלו להיעזר בצוות הגן בכדי לבנות תכנית גמילה. בנוסף, מחלקת גנים והשרות הפסיכולוגי החינוכי יקיימו סדנת גמילה בתחילת שנת הלימודים. חשוב להשתתף בסדנא זו על מנת לקבל כלים מעשיים להתמודדות מיטבית עם תהליך הגמילה.
- פרידה בבוקר:** פנו לעצמכם ולילדכם את הזמן בבקרים הראשונים על מנת שתהיו פנויים וקשובים לצרכים שלו. מומלץ שהילד יכנס לגן בהליכה רגלית, לא על הידיים ולא בעגלה. החזיקו לו יד בטוחה ומאמינה, הציגו אותו לצוות, הסתובבו ביחד בגן והכירו את המוקדים השונים, את המגירה שלו, את השירותים. שבו עמו באחד מהמוקדים, אם מתאפשר יחד עם חבר. עשו לו הכנה במשך מספר דקות לפני הפרידה ("נשחק עוד משחק אחד ביחד ואז אבא ילך לעבודה, אתה תישאר בגן, תיכף הגננת תקרא לכל הילדים למפגש ואח"צ אמא תבוא לקחת אותך"). שדרו ביטחון בו ובצוות, היפרדו בחיבוק ונשיקה. היעזרו בצוות הגן אם יש צורך בכך.
- ההסתגלות הינה הדרגתית ולוקחת זמן, אל תיבהלו משינויים התנהגותיים ורגשיים עם תחילת השנה.** עייפות בשעות אחה"צ, היצמדות יתר, התנהגות תלותית או ילדותית הינן חלק מתהליך ההסתגלות למסגרת החדשה ולרוב אחרי פרק זמן של ימים-שבועות בודדים רוב הילדים מסתגלים. מומלץ בתקופה הראשונה לא להעמיס פעילויות ומפגשים חברתיים בשעות אחה"צ, ולאפשר לילד זמן עיבוד ומנוחה שקטה בבית בנוכחותכם ההורים. בכל התלבטות או קושי ניתן להתייעץ עם צוותי החינוך ועם אנשי מקצוע וכמובן לפנות אלינו, לשירות הפסיכולוגי החינוכי: 08-9306010).

המשך חופשה נעימה ובטוחה,

צוות השירות הפסיכולוגי – החינוכי.