



# המרכז למעון הילד

## כק נכ"ן את הילדים אסן החדש



תש"פ

**רוב הילדים יחוו קשיים בהסתגלות לגן חדש, זה טבעי והגיוני. איך נעזור להם להתמודד בהצלחה עם השינוי, מה הסימנים לכך שהילד לא מסתגל, ומתי כדאי לפנות לעזרה? שתי פסיכולוגיות ילדים מרגיעות את החששות והפחדים לקראת פתיחת שנת הלימודים**

אמנם אנחנו עדיין בעיצומו של החופש הגדול, אבל בעוד למעלה מחודש יחזרו ילדי ישראל לבתי הספר והגנים, ובראשון בספטמבר יהיו הרבה חיוכים ודמעות, הן מצד ההורים והן מצד הילדים. ובימים טרופים אלה, כשעולות שאלות קשות ומנשוא על התנהלות של גנות בגנים פרטיים, ענייני בחירת הגן, ההסתגלות של הילדים והיכולת שלנו להכיל את הקושי שלהם הופכים חשובים ביותר.

אין הורה שלא היה רוצה שהילד שלו ירגיש הכי בבית בעולם כשהוא בגן. ובעוד שבגנים פרטיים יש לנו בחירה מלאה לאן לשלוח את הילד, הרי שבגנים עירוניים אין יותר מדי יכולת תמרון. כן, אפשר לבקש שיבוץ, אבל אין ערובה שנקבל את מה שבחרנו. בסופו של תהליך, עד שהילדים מגיעים לכיתה א' הם עשויים לעבור בין שניים-שלושה גנים שונים, במיקומים שונים, עם צוות שונה והסתגלות כל פעם מחדש. והסתגלות לגן, יודע כל הורה שכבר היה שם, יכולה להיות מאתגרת למדי עבור שני הצדדים. כן, גם אנחנו ההורים צריכים להסתגל.

"יש ילדים שיחוו את המעבר וההסתגלות לשינויים באופן יחסי כקלים ונוחים, מלווים בהתרגשות ותחושות חיוביות של הנאה, התפתחות ולמידה, אחריות ובגרות מצמיחים", מסבירות הדס רון גל, פסיכולוגית חינוכית מומחית, וגל גולדברג, פסיכולוגית בהתמחות חינוכית, שתיהן נציגות "התנועה למען הפסיכולוגיה הציבורית". לעומתם, אומרות השתיים, יש ילדים שיחוו את ההסתגלות כחוייה מלחיצה, ויפתחו פחדים וחרדות סביב חוסר הידיעה. "תהיות כמו איך תהיה המסגרת החדשה, מי ילמד וישחק איתי, מי תהיה הגננת שלי או לאן אוכל לפנות לעזרה כאשר אצטרך דבר מה כמו כן בהחלט יכולות לעורר אי נוחות. מעבר לזה, הפרידה מהצוות המוכר מהגן הקודם יכולה להיות מלווה בתחושות של אובדן ועצב."

עבור ילדים עם קשיים מיוחדים כגון קשיי שפה, קשיי ויסות, קשיים רגשיים ועוד, המעבר עלול להיות מלחיץ במיוחד, אבל בפועל, אצל מרבית הילדים עולות במצב זה תחושות חיוביות ושליטיות כאחד.

## כמה זמן אמורה להימשך ההסתגלות?

רון גל וגולדברג: "אצל רוב הילדים תגובות הלחץ צפויות לחלוף לאחר זמן קצר, וחשוב לתת מקום לתגובות אלו. לכולם נדרשת הסתגלות, ועם זאת, ההתמודדות משתנה מילד לילד. לעיתים זה יקרה תוך מספר ימים, ואז הילד ירגיש בנוח עם השינויים, אבל יהיו ילדים שיגיבו בתגובות רגשיות חזקות. חשוב לומר שתגובות אלו הן טבעיות ואמורות לחלוף תוך זמן קצר, ובמידה שהן לא חולפות כדאי להתייעץ עם פסיכולוגית הגן."

במעבר לבית הספר יש נדבכים נוספים להסתגלות למקום החדש. ראשית, הרבה פעמים הילדים התחלפו, ובכיתה אחת ילמדו ילדים שהגיעו ממספר גני ילדים. כמו כן במעבר לבית הספר לכיתה א', ילדים צריכים להסתגל לסביבה פיזית של מבנים גדולים הרבה יותר, ילדים גדולים יותר בגילם השווים באותו מתחם בעיקר בהפסקות, ישיבה מול שולחן חלק ניכר משעות היום, הרבה יותר לימוד והרבה פחות זמן משחק. לכל אחד מאלה נדרשת הסתגלות.

כצפוי, ילדים שונים יגיבו באופן שונה, ואי אפשר להעריך מראש מה תהיה התגובה שלהם. יש ילדים אשר המעברים הרבים והיכולת להסתגל אליהם יפתחו בהם תחושה של יציבות, חוזק ומסוגלות. עם זאת, ילדים אשר יתקשו להסתגל לאורך זמן, ולא יקבלו תשומת לב לכך וסיוע מהמבוגרים סביבם, עלולים לפתח קשיים רגשיים כגון חרדות ודימוי עצמי נמוך או קשיים חברתיים.

אספקט חשוב שרצוי לתת אליו את הדעת הוא ההתנהלות שלנו בתוך המעבר. "הסתגלות הילד מושפעת משמעותית מהאופן שבו ההורים חווים את המעבר ומגיבים אליו", אומרות רון גל וגולדברג. "אם ההורים יחוו אמון בצוות, יבדקו ויראו שהגן החדש משביע רצון מבחינתם ויאמינו בכוחות של הילד להסתגל למעבר, כלומר, ליצור קשרים טובים עם הצוות והילדים, להסתגל לסדר היום בגן, ולהצליח ליהנות מהלמידה ומהמשחק – כך גדל הסיכוי שהסתגלות הילד אכן תהיה חיובית"

## איך מומלץ להכין ילד לגן חדש

**ספרו על הגן החדש** : חשוב שיהיה פרק זמן קצר שמפריד בין הזמן בו נודע להורים על השיבוץ הסופי לבין שיתוף הילדים בכך. באופן טבעי, עם השיבוצים מתעוררות בקרב הורים רבים שאלות וחששות, וחשוב לעבד אותם קודם ולסיים את כל הבירורים, כדי שלא להעביר את החשש לילד ללא כוונה בעת השיח עימו.

כשההורים יותר רגועים, ניתן לשוחח עם הילד. אפשר לערוך את השיחה בסמוך למסיבת הסיום בגן הקודם, שמקשרות לילד את הסוף וההתחלה החדשה למשהו מוחשי. לאחר הפסקה של החופש הגדול, בה ייתכן שהנושא יעלה מדי פעם, אפשר כשבוע לפני תחילת הלימודים להזכיר שוב את הגן החדש, לשוחח על כך, ואם אפשר לסייר בו או בסביבתו.

**ביקור בגן החדש** : אפשר לבקר עם הילד בגן החדש ובסביבתו כשיודעים מה הוא. לחפש גינות קרובות לגן ולשחק בהן, ואולי להכיר בהן ילדים נוספים שיהיו בגן החדש.

**התכווננות בבית** : אפשר להכין לוח עם תמונות שמציירים או גוזרים לגבי מה הילד חושב שיהיה בגן החדש, כולל מבחינה פיזית, מבנה וכו'.

**מפגש עם הגן החדש** : חשוב מאוד להגיע למפגש ראשוני קצר שמתקיים לרוב בסוף החופש הגדול עם הגננת וילדי הגן, דבר שתורם לתחושת היכרות ועוגן.

**קריאת ספרים** : ניתן גם לקרוא יחד ספרי ילדים על מעברים.

**מתן לגיטימציה להרגיש** : חשוב לתת לילדים לחוות את כל קשת הרגשות במעבר לגן חדש: התרגשות, ציפייה, שמחה, פחד, עצב מסיום משהו טוב, כעס שאני עובר למרות שאני לא רוצה, ולנרמל את הרגשות – הרבה ילדים מרגישים כמוך וזה בסדר.

**להתחבר לחברים** : אם יש ילדים בגן החדש שהילד מכיר, כמובן ספרו להם שהם יהיו יחד בגן. אם יש אפשרות, ניתן גם לארגן מפגשים מקדימים. אם אין אף ילד מוכר, הסבירו לילד שהוא ירכוש חברים במהרה, וסייעו לו בתחילת השנה בארגון מפגשים אחר הצהריים לחיזוק ההיכרות והקשרים עם ילדים בגן.

# הואכים זאן: כל עלבי ההסתגלות



בתהליך ההתפתחותי של ילדנו הם יעמדו שוב ושוב בפני מעברים. מהבית למשפחתון או למטפלת, משם לגן, ובהמשך לביה"ס ולצבא. בכל מעבר יש גיוון וחידוש וסיכויים לדף חדש... אך אלו מלווים בחששות מפני החדש והלא מוכר. המעבר של הילד לגן מתרחש בגיל בו הוא עדיין מאד תלוי במבוגרים. לנו כהורים תפקיד מפתח בסיוע להסתגלות שלו. כיצד מומלץ להכין ילד לגן חדש?

## פרידות ומעברים

במהלך חייהם, יאלצו הילדים להתמודד עם פרידות ומעברים שהינם חלק מחיים נורמליים. אלה הם שינויים נורמטיביים, חיוביים באופיים, שאינם נתפסים כמצבים חריגים. אנו כהורים נוטים לראות בשינויים אלו ארועים משמחים ומרגשים ושוכחים כי לילדינו קשה גם עם מעברים חיוביים.

כל שינוי מחייב את הילדים להתארגנות נפשית ופיזית שונה מאשר ידעו בעבר ולעתים המעברים כרוכים בקשיי הסתגלות. תפקידנו כהורים להקל על כניסתם למסגרת, תוך הכרה בקשיים. ציפייה לחוויות חיוביות בלבד, עשויה להפוך אירועים מעין אלה לחוויות קשות ומאכזבות. ועל כן חשוב בעת ההכנה להתייחס לאספקטים החיוביים והשלילים הכרוכים במעבר.

## כיצד מכינים ילד למעבר?

### שלב ראשון- להכין את ההורה

לתחושות ההורים והרגשתם כלפי השינויים שהילד עומד לעבור יש תפקיד חשוב באופן שבו הם תומכים בילדיהם ומתווכים עבורו את משמעויות המעבר. על ההורים לחשוב מה המשמעות של השינוי לגביהם. האם הם שלמים עם ההחלטה לשלוח את הילד לגן?, האם הם מרגישים שהילד בשל גופנית ונפשית למעבר, האם הם מרוצים מההגן שנבחר?

כאשר ההורה סבור כי הגן אינו מתאים לילד, וכי הוא אינו צפוי להשתלב הוא עלול להעביר לו את המסר, ליצור מתח סביב המעבר ולפגוע ביכולת שלו להשתלב. בדרך הזו ההורה שלא במתכוון עלול להעצים את הקושי של הילד.

לכן השלב הראשון בהכנה למעבר לגן הוא להכין את ההורה. ניתן להתייעץ עם הורים אחרים או גורם מקצועי, לבקר את גן, ולעשות מה שניתן כדי להיות פחות מתוחים.

השלב הבא הוא לדעת שהתחושות שלכם טבעיות, להיעזר במבוגרים אחרים כדי להתמודד איתן, אך לא לבטא אותן מול הילד.

אם ילד רואה שלהורה קשה לשלוח אותו לגן, הוא מבין שמהו לא בסדר, וזה מחזק את הקושי שלו. ממש כמו שילד נופל, ומקבל מכה לא חזקה, אבל ההורה נבהל מאוד. מהר מאד הילד חושב "הי, יש פה סיבה לבהלה", ונבהל גם כן. לאווירה שההורים משרים תפקיד מפתח בהסתגלות הילד למסגרת.

### שלב שני – להכין את הילד

חשוב להכין את הילד לשינוי ולא לדחותו לרגע האחרון. הילד זקוק לזמן כדי לעבד את התהליך, לשאול שאלות ואפילו להתנגד או לכעוס. חשוב לתת לגיטימציה לכל תגובה שעולה. הוא עובר שינוי משמעותי בחייו שלא הוא בחר, וייתכן שמרגיש כי מרחיקים אותו. יש לתת לילד לבטא את מה שהוא חש, ולנחם אותו. לילד בן שנתיים-שלוש, תספיק הכנה של כשבועיים. אך ילד בן 4 מומלץ להכין כחודש לפני השינוי.

כמה טיפים שיכולים לסייע להורים בהכנת הילד:

- ילדים חושבים במושגים מעשיים, ולכן יש להסביר להם את הדברים ע"י תיאור כמעט טכני. אפשר להסביר להם את סדר היום בגן וכיצד המקום יראה ואף לקחתם לביקור טרם התחלת השנה.

- לעתים ביקור ומשחק בגן בנוכחות הורה טרם התחלת השנה עשוי להפוך את הגן למקום מוכר יותר ופחות מאיים.

- במהלך ההכנה, אל תתפתו לדבר עם הילד רק על החוויות הטובות שיחווה, אין טעם להפוך את המעבר לגן לחגיגה – הדבר יוצר בילד ציפיות לא מציאותיות והילד אף עלול לחוש שהוא מאכזב את הוריו כאשר ירגיש אחרת ולא יהיה כל-כך מאושר כפי שהוא חושב שמצפים ממנו. כדאי לתאר את השינוי באופן מציאותי ולהתייחס גם לקשיים (למשל: יכול להיות שבימים הראשונים תתגעגע הביתה, אבל אמא תבוא אחרי השנת צהריים לקחת אותך).

- נסו לחבר בין הילד לבין ילדים נוספים שילמדו באותו גן, במהלך החופשה. ניתן לבקש שמות של שניים שלושה הורים, ולהציע להם להפגיש בין הילדים מס' פעמים במהלך החופש. כך הילד יגיע לגן ויפגוש פנים מוכרות.

• להביא חפצים המקלים על הילד את תהליך הפרידה: דובי, שמיכה, חיתול בד וכד', אלו יכולים להקנות לו תחושת ביטחון ולהקל על היעדרות ההורה.

• בבקרי ההליכה לגן חשוב לאפשר בוקר רגוע ושקט בבית. סביר שהילד יבכה ויתנגד להליכה לגן. חשוב לא להיכנס לדיון בנושא, לא להזדהות עם העצב והמתח של הילד, לא לנסות להסביר שוב ושוב, באופן ממושך שההורים הולכים לעבודה והוא חייב ללכת לגן. כהורים עלינו לנחם את הילד, לכן אנחנו צריכים לעזור לו להירגע ולא להצטרף למתח שלו. אפשר להגיד שזה באמת לא נעים שצריך ללכת למקום שלא רוצים, ללטף לחבק, ולומר שאמא / אבא יבואו בסוף היום לאסוף אותו, וכן אם אפשר לספר מה תעשו יחד אחרי שעות הגן (נלך הביתה/לגינה וכו'). הסבר ממושך על הגן, או על הצורך של אמא ללכת לעבודה בבוקר יחזקו את המצוקה. הילד יבין שיש סיבה להתעכב על הדברים מחד, ומאידיך הוא אינו פנוי לשמוע הסברים כאשר הוא במצוקה רגשית.

• חשוב ללוות את הילד בתמיכה ובעידוד תוך כדי המעבר – מאד חשוב שבימים הראשונים לכניסה לגן ישהה עם הילד מישהו מוכר כאמא או אבא. משך זמן שהייה בגן יגדל בהדרגה ע"פ קצב ההסתגלות האישי של הילד. הילד עשוי להיות מתוח מהרגיל וחשוב לשהות יותר במחיצתו, להיענות לו ולהיות קשוב לאותות מצוקה כבעיות שינה, ירידה בתיאבון, תוקפנות, הרטבה מחודשת וכל ביטוי רגשי או התנהגותי השונה מהמקובל. ילד מתוח זקוק להורים שיבינו את מצוקתו ולא יתעלמו ממנה בתגובות סתמיות כמו: "עזוב שטויות, כיף בגן". לא יועיל להגיד לילד שהמתח שלו אינו מוצדק, אלא יש לתת לילד הרגשה שקשובים לחרדות שלו ומוכנים לשוחח עמו על המציק לו.

לאורך תהליך ההסתגלות טבעי שתרגישו חששות, אך סימכו על הילד שלכם ועל המסגרת שבחרתם. הגן בסופו של דבר הוא מקום המשלב פעילויות מהנות עבור הילד. יכול להיות שהוא צפוי להשתלב מהר יותר מכפי שחשבתם. אם יש לכם ספק לגבי קשיי הסתגלות צפויים - היעזרו באיש מקצוע.





עוד מעט יסתיים החופש הגדול. חלק מהילדים שלנו יחזרו לגן שהיו בו לפני שנה, ואילו אחרים יתחילו גן חדש. לא משנה אם אתם הורים דאגנים או פחות, אצל כולם בשלב הזה מתחילים להסתובב פרפרים בבטן. העובדה שאנחנו מעבירים את הטיפול בילד לידיים זרות (או זרות יחסית), לעתים תוך תחושה של חוסר ודאות באיכות הטיפול או עד כמה הוא מתאים לעקרונות החינוך שלנו, הופכת את הפרידה ליותר קשה עבור ההורים, לעיתים מאשר הילדים.

למרות החששות שלכם כהורים, אסור לשכוח שהילדים מתמודדים עם הכניסה שלהם למסגרת חינוכית עם שני תהליכים במקביל - פרידה מהבית ומההורים וקליטה והסתגלות במקום החדש. גם ילדים שכבר חוו את חוויות הגן יתמודדו בתחילתה של שנה חדשה עם קשיי קליטה מסוימים, הנובעים מהצורך בהיכרות עם ילדים חדשים, צוות חדש, חלל כיתה שונה ואולי גם כללים אחרים. חשוב לזכור שלכל ילד התנהגות שונה במהלך התנסות חדשה הנובעת מתכונותיו האישיות וממזגו. ישנם ילדים, שתגובתם הראשונית כלפי הסיטואציה החדשה בגן תטה לכיוון של התנסות והתקרבות לעומת אחרים שאצלם תהיה התכנסות והתרחקות.

במקביל לחששות חשוב לזכור שגן הילדים הוא מקום מצוין עבור הזאטוטים שלכם לרכוש מיומנויות כמו משמעת, משחק, שינה, ציור, מוזיקה, מושגי יסוד, פעילויות מוטוריות ועוד. בנוסף, גן הילדים מאפשר אינטראקציה חברתית שדורשת שיתוף, הדדיות, התחשבות, דחיית סיפוקים ועוד. השהייה בגן מלמדת את הילדים לשהות הרחק מהוריהם למשך זמן מסוים ומאפשרת להם להתרגל לכך שמבוגרים אחרים, שאינם הוריהם, יכולים לדאוג לצורכיהם. מסגרת הגן מאפשרת לילד לחוות סדר יום קבוע ומאורגן שמותאם לצורכיהם, כך שהם יכולים לצפות את מה שיקרה וללמוד תכנון וסדר.

## **איך להכין את הילד לקראת הכניסה לגן?**

**הכירו לילד את הדרך לגן:** לכו איתו בדרך הזו כמה פעמים ומצאו "עוגני דרך", שנמצאים באופן קבוע בדרככם. הילד ילמד לזהות אותם ויחוש בטוח יותר ובעל שליטה במצב.

**דברו על השינוי בנימה חיובית ומתלהבת:** המוכנות לקראת השינוי כוללת הכנה הדרגתית. עליכם לדבר עם הילד על השינוי וליצור אצלו תחושות חיוביות. "בגן של סימה יש הרבה משחקים ותוכל", "כשתגיע לגן אז " מטרת השיחה היא להרגיל את מחשבתו של הילד למקום החדש, לחברים החדשים, למשחקים וליצור ציפייה לקראת המעבר.



**הסתגלות לשעות שינה סדירות:** רצוי להכין את הילד בהדרגה לחזרה לשגרה בסדר היום ובסדרי השינה והקימה. כשבוע לפני תחילת הגן חשוב להקפיד יותר על שעת השינה ולהקדים אותה במעט כל פעם.

**הבאת מוצץ ו/או חפץ מעבר לגן:** אם הילד משתמש במוצץ, יש להביא אותו לגן. רצוי להביא שניים כדי שהילד לא יישאר בלי מוצץ במידה ואחד הלך לאיבוד או נקרע. לגבי חפץ מעבר - לילד בגיל הרך קשה להבין את מושג הפרידה ולא ברור לו לאן נעלמה המטפלת או הגננת שהוא הכיר עד היום. לכן אם הילד משתמש בחפץ מעבר, זיכרו להביא אותו לגן.

מצד שני, אם לילד אין חפץ מעבר, לא הייתי ממליצה להביא לו משהו מהבית. ילדים שמביאים דברים מהבית רבים עם ילדים אחרים שמנסים לקחת להם, או שהם נשארים דבוקים אליהם ולא משתמשים בפעילויות שוטפות של הגן. ילד שמחזיק חפץ ביד יכול לעבוד רק עם יד אחת וזה חבל. אנחנו רוצים שינצל את מסגרת הגן ואת הפעילויות שבו עד כמה שניתן.

**הלבישו את הילד בבגדים נוחים המאפשרים תנועה קלה ושניתן להסירם בקלות:** את כל השמלות היפות והארוכות, ואת כל הגיינסים הצמודים עם הכפתורים כדאי להשאיר בבית. הילד "בא לעבודה", וחשוב שיהיה לו נוח. אם בתכם מתעקשת על שמלה, יש להלביש לה מכנסיים קצרים מתחת כדי שהחול לא יכנס לה לתחתונים.

**רצוי לשוחח עם הגננת באופן אישי כדי לספר קצת על ילדיכם:** מה הוא אוהב, שמות חיבה שלו ועוד. חשוב מאד לספר לגננת ולצוות על מילים משמעותיות שהוא אומר, שייחודיות לו. לדוגמא, פעוטה שאומרת "איה" כשהיא רוצה את בקבוק החלב שלה.

**הורים אל תראו את החשש שלכם:** אומנם היום הראשון בגן לא קל גם עבור ההורים שרואים את הילד חושש ובוכה, וחוששים בעצמם ומתקשים להיפרד גם כן. נסו לא להראות לילד את החששות שלכם מהפרידה. הזכירו לעצמכם שבדקתם את הגן היטב לפני שהחלטתם לרשום את הילד אליו ושאתם אנשים שקולים ורציונליים שיודעים להחליט החלטות טובות. זכרו, שככל שההורה מתקשה להשתחרר, גם לילד קשה יותר. חשוב לשדר לילד שההורה סומך על הגננות וסומך על הילד שיסתדר בלעדיו. היזכרו בכל השינויים והמעברים שילדיכם עבר עד כה, גם בגילו הצעיר. מהבטן החוצה, משכיבה לזחילה ולהליכה, מיניקה למאכלים מוצקים, ועוד. את כל השינויים האלו הם עברו בהצלחה רבה. הם מותאמים לבצע מעברים כאלו והם יהיו בסדר.

**שריינו לכם את הימים הראשונים בגן כימי קליטה:** הודיעו בעבודה שתאחרו, וארגנו את הזמן בהתאם. בואו לגן עם הילד רגועים, כשזמנכם בידיכם, ותנו לו הרגשה שאתם פה ושאתם לא לחוצים ללכת. ככה תנטרלו לחצים מיותרים מעצמכם ומהם. צריך לזכור שהימים הראשונים בגן הם ימי התאקלמות וזה לוקח לוקח זמן.

**לא להעלם ותמיד לומר שלום:** לפעמים נראה שזה קל יותר ומקל על הילד, פשוט לתת לו לשחק וללכת מבלי להפריע לו, אך זו טעות משמעותית. חשוב מאוד להגיד לילד שלום. חשוב שהילד יידע שרגשות הפחד, החששות, ההתרגשות והבכי הם לגיטימיים. "בריחה" ללא פרידה חוסכת מעט בכי לטווח הקרוב אך היא בעלת מחיר יקר לטווח הארוך, שכן הילד לא ייתן אמון בהוריו ויגביר את הבכי בניסיונות הפרידה הבאים וגם עלול לפתח חרדת נטישה.

כדי להקל על הפרידה יש לחבר את הילד לגננת, מטפלת או חבר אחר, כדי שלא להשאיר אותו לבד לאחר הפרידה. אל רגע העזיבה הצמידו טקס קטן וקצר: נשיקה חיבוק פרידה, וחזרו עליו מדי יום. הטקס עוזר לילד להפנים את רגע הפרידה כחוויה משותפת לו ולהורה.

**שלום זה שלום:** היו עם ילדכם בגן, אולם ברגע שהחלטתם להיפרד - היפרדו. הסבירו לו שאתם הולכים ושתחזרו תוך פרק זמן שתגדירו עבורו, גם אם הדבר כרוך בבכי. אם תחזרו שוב ושוב, ילדיכם יזהה את ההיסוס ואת חוסר האונים ולא יפסיק לבכות או להיתלות עליכם. היו ברורים לעצמכם ולו. חבקו אותו, אמרו שלום, הבטיחו שהזמן יעבור ואתם תחזרו לקחת אותו הביתה ואז לכו. רוב הילדים שוכחים את הפרידה לאחר כמה דקות ונכנסים לשגרת הגן. עליכם לקיים את הבטחתכם ולחזור במועד שציינתם - כך הילד ילמד שאתם חוזרים ואמונו בכם יתחזק.

**תהיו שותפים:** בשובכם לקחת את הילד, אפשרו לו להראות לכם מה עשה היום, היכן שיחק, אכל, ישן וכו'.

**במהלך תהליך ההסתגלות לגן תכננו זמן רגוע ואינטימי (הורים-ילד) אחרי הגן:** כדאי לדחות את עבודות הבית, קניות, ביקורים חברתיים וכדומה לזמן אחר ולבלות זמן משותף בבית המוכר, להירגע וליהנות יחד. הבטרייה הרגשית שלכם ושלו צריכה להיטען שוב, אחרי הפרידה הממושכת זה מזה.

**הימנעו משינויים רבים:** בכדי להקל על תהליך השתלבות הילד בגן מומלץ להימנע בתקופה זו מעשיית שינויים נוספים. יש לזכור כי המעבר לגן מצריך מהילד כוחות רבים להתמודדות.

**חשוב להכיל, גם רגרסיות בהתנהגות:** כדאי לזכור שילדים מגיבים באופן שונה לכניסה למסגרת חדשה. יש ילדים שיראו קשיי פרידה בשבוע הראשון בגן או אפילו לאחר מספר שבועות, "כשהאסימון נופל". יהיו ילדים שיראו רגרסיה ויחזרו להיצמד להורה, להתנהגות "תינוקית", יתכן ונראה ביעותי לילה ועוד. חשוב להכיל תגובות רגרסיביות אלה, ולזכור כי הן זמניות וצפויות לעבור כשהילד ישוב להרגיש בטחון ויציבות בחייו.



גם אם חיכיתם ליום בו ילדכם יילך לגן, וגם אם אתם חולמים על לבלות במחיצתו עוד חודש-חודשיים בבית בשמחה, בכל מקרה היום הראשון בגן הולך להיות לא פשוט - גם לזאטוט ובמיוחד עבורכם.

והנה, היום הגדול קרב ובא, ורגע הפרידה קרוב מאי פעם. השבוע הראשון בגן הוא שבוע טעון רגשית, מבלבל ומתיש, שבסופו מגיעה תחילתה של תקופה חדשה שתספק הרבה רגעי אושר, גם לקטנים וגם לגדולים. בכדי לעזור לכם לעבור את הימים הראשונים בגן, ריכזנו עבורכם עצות שנתרמו על ידי הורים מנוסים וגננות חכמות, שכבר עברו את תהליך הפרידה פעמים רבות ויעזרו לכם לראות את האור שבקצה המנהרה. בכדי לעשות סדר בדברים חלקנו את ההמלצות לשלושה חלקים: הכנה לגן, היום הראשון והשבוע הראשון.

### הכנה לגן

אם זה מתאפשר, עדיף שהילד שלכם לא יגיע לגן לראשונה ביום הראשון ללימודים. רצוי להגיע איתו לביקור בגן לפחות פעמיים בטרם תתחיל שנת הלימודים שלו. בכל ביקור שכזה הראו לו את חצר המשחקים, את פינת הספרים, דאגו שיראה אתכם משוחחים עם הגננת ודאגו שגם לילד תהיה אינטראקציה מסוימת עם הגננת, הסייעות והילדים, כך שלא יהיו לו זרים לחלוטין ביום הראשון ללימודים.

בתקופת ההכנה ספרו לילד סיפורים לפני השינה העוסקים בגן, בילדים ובמשחקים. אל תתחילו להעביר את הילד תהליך גמילה מחיתולים, בקבוקים או מוצץ בסמוך ליום הראשון בגן. הדבר עלול לגרום לרגרסיה ולערער את בטחונו.

בטרם תפתח שנת הלימודים, נסו לתפוס שיחה קצרה עם הגננת ולספר לה קצת על הילד: מה מרגיע אותו, מה מסעיר אותו, כיצד נראים הרגלי האכילה שלו, מה עוזר לו להרדם, מה הם המשחקים האהובים עליו ובכלל - כל דבר שיכול לסייע לגננות לעזור לילד לעבור את שלב ההסתגלות לגן בצורה חלקה ונעימה.

לפני היום הראשון ספרו לילד מה הוא עומד לעבור עליו מחר, גם אם הוא לא יבין הכל או יזכור - חשוב לנסות להעביר לו במילים את תהליך הפרידה, את חשיבותו של הגן, לספר לו על הגננת והמקום בו הוא עתיד לבלות את מרבית שעות היממה.

## היום הראשון בגן

בתוך תיק הגן של הילד אל תשכחו להכניס גם מוצץ או חפץ מרגיע (משענת) שמשמש את הילד בבית (חיתול בד, בובה אהובה או כל חפץ אחר).

בטרם תצאו אל הגן הקפידו לתת לו לאכול דבר מה, כך שיגיע לגן שבע ורגוע (ההמלצה הטובה ביותר זה לתת לו בקבוק/הנקה במידה והילד עדיין יונק או אוכל תמי"ל).

הלבישו את הילד בבגדים קלים ונוחים כך שלא יהיה לו חם מדי, קר מדי, שלגנות יהיה קל להחליף לו חיתולים ושהוא יוכל להתנועע בהם בקלות (לטפס, לזחול וכו).

הקפידו לבחור בדרך אחת קבועה לגן, דרך שהילד יוכל לזהות במהרה בכל פעם שתעשו את דרכם לגן ובכך יכין את עצמו בכל פעם מחדש לקראת המפגש עם הגננת והילדים ומהפרידה מההורים. הסבו את תשומת לב הילד לעץ גדול שבדרך, לחנות בולטת, למעבר החצייה הקבוע בו תחצו את הכביש ועוד.

את יום הלימודים הראשון של הילד בגן רצוי שתבלו איתו. תשהו איתו במקום למשך שעתיים-שלוש, תאכלו איתו, תשחקו איתו בחצר ולאחר מספר שעות קחו אותו איתכם בחזרה הביתה.

אל תדחקו בילד לשחק במשחקים או להשתעשע עם ילדים – כל ילד מסתגל למקום ולחברה בקצב שלו ואין צורך להאיץ בו. להפך, אם כבר הסבו את תשומת ליבו למשחקים אהובים שיש בגן שגם אהובים עליו בבית ובכך תעזרו לו לפתח תחושות ביטחון מדברים שהוא מכיר, יודע, אוהב ומצליח גם בבית.

## השבוע הראשון

ביום הלימודים השני בגן בלו עם הילד במקום כחצי שעה ואז היפרדו ממנו לשלום. חשוב מאוד לא להיעלם לילד, לא לברוח לו ובכך להכניס אותו לחרדת נטישה מיותרת. הסבירו לו בדיוק לאן אתם הולכים, מתי אתם חוזרים, מי ישמור עליו בזמן בו תיעדרו ובכל מקרה – אל תיצרו דרמה מיותרת: אל תבכו, אל תאחזו בו בצורה לא אופיינית, אל תתמהמהו בצאתכם מהגן ואל תעשו כל דבר כזה או אחר שיגרום לילד לתחושה שאם אמא ואבא פוחדים אז לו לבטח יש סיבה טובה לחשוש.

נסו להפריד בין הפחדים והחששות שלכם לאלה של ילדכם. אם הילד שמח ורגוע בגן אל תישארו שם במשך שעות רק מכיוון שאתם לחוצים ומפחדים לשחרר את האחיזה.

מהרגע בו אמרתם לו שלום וסיימתם את כל טקס הפרידה עליכם להסתובב וללכת במהרה - גם אם הילד בוכה וזועק שתחזרו. סביר להניח שאם תרימו טלפון לגננת כעבור 5 דקות תגלו כי הילד כבר רגוע, שמח ומשחק. לעומת זאת, אם תיפרדו, תחזרו לקול הבכי שלו, שוב תלכו ושוב תחזרו – תיצרו בלבול עמוק אצל הילד ולא תצליחו לבנות שגרת פרידה נכונה ובריאה.

לרוב לאחר שלושה ימים בהם תשאירו את הילד לבד בגן לחצי יום תוכלו כבר להשאיר אותו ליום שלם. כמובן שעליכם לשים לב לכך שהוא אכן מוכן לכך, התייעצו עם הגננת וסמכו על תחושת הבטן שלכם ושלה.

מיום ליום תגלו שהילד משתלב בגן בשמחה, שמח לראות את הגננת, הילדים והצעצועים החדשים ותכינו את עצמכם לכך שלא יעבור זמן רב עד שהוא אפילו יסרב ללכת הביתה או יקפוץ לזרועות הגננת כאילו והיא זו שילדה אותו.

זה בסדר גמור לשאול את הגננת בכל יום כמה הוא אכל, כמה ישן, האם היא שמה לב להתנהגות חריגה או לשאול כל שאלה אחרת שתעזור לכם לדעת מה עובר על הקטן שמבלה את רוב יומו בגן.

## סימנים שהילד לא מסתגל לגן

- ✓ תחושות תכופות ועוצמתיות יותר של כעס, עצב, בכי או פחדים שיצופו, הן בהקשר של הגן והן ללא קשר ישיר לכך.
- ✓ עלולים להופיע קשיים בשינה והתעוררויות רבות בלילה, חוסר או שינוי בתיאבון ועוד.
- ✓ ילדים עלולים להילחץ כאשר יזהו את ההתארגנויות הנעשות בבוקר לקראת הגן, ולסרב לבצע אותן. הם עשויים להראות קשיי פרידה ולהיצמד להורה לקראת הגן או בהגעה למקום לאורך זמן רב (זאת מעבר לקשיי פרידה נורמטיביים שמתרחשים אצל ילדים רבים לתקופה קצרה עם המעבר למסגרת חדשה).



### מה עושים?

”חשוב לקבל ולהכיל את תחושות הילדים, ולזכור כי כל הילדים חווים את תקופת ההסתגלות לגן והיא תלויה בקושי ברמה זו או אחרת”, מסבירות רון וגולדברג, ”חלקם יצליחו להתמודד בכוחות עצמם, וחלקם יחוו את הקשיים בצורה קיצונית יותר. כאשר הורים מוטרדים מהשינויים אצל הילדים, חשוב לפנות לאנשי הצוות במסגרת החינוכית או לפסיכולוג החינוכי המלווה את הגן (במקרה של גן עירוני), לייעוץ וטיפול תוך כדי עבודה עם ההורים”

**לתיאום פגישת התייעצות עם פסיכולוגים הגן אפשר לפנות למרכז למען הילד :**

**04-6587038 / 5946 בימים א'-ה' , בין 8.00-15.30**