



# מעבר והסתגלות לגן בצל הקורונה



פתיחת שנת הלימודים תשפ"א, תהיה שונה מכל שנה בשל נגיף הקורונה. המציאות החדשה מאתגרת מאד עבור כולנו כבני אדם וכהורים בפרט.

מטבע הדברים, תהליכי שינוי ופרידה מעוררים התרגשות וציפיה לצד חששות ושאלות כמו:

"האם הילדה שלי תסתדר עם המעבר לגן עירוני?" "הגננת והסייעת יהיו נחמדות וחמות? הילד שלי כל כך רגיש..."

אלה שאלות שעולות אצל כל ההורים בכל שנה, אבל השנה במיוחד. השהייה הארוכה בבית ו"הזמן החסר" בגן, מעצימים אצל חלק מההורים את החששות לגבי המוכנות של ילדיהם לגן עירוני.



בצל הקורונה, הכניסה לגן בבוקר מקבלת נופך נוסף של מורכבות. בשלב זה, אין להורים אפשרות להיכנס עם הילד לגן, לשבת ולשחק איתו ולהיפרד בנחת. עבור משפחות רבות ההגבלות האלה מייצרות קושי, תסכול ואף כעס. עם זאת, יש לציין שישנו גם צד חיובי משום שהפרידה תחומה וברורה מבחינת המקום והזמן, וצוות הגן לוקח אחריות רבה יותר על התיווך והכניסה לגן.

אז איך ניתן לסייע לילדיכם (ולכם 😊) כדי שהמעבר וההסתגלות לגן ייעשו על הצד הטוב ביותר?



## קצת לפני שמתחילים.....

- דברו עם ילדיכם וספרו לו על הגן החדש, על הגננת, על הסייעות. שתפו את ילדיכם גם בחוויות מהילדות שלכם, כמה התרגשתם להיכנס למסגרת של הגדולים יותר. העבירו מסרים של ביטחון.

- ככל שהסביבה תהיה מוכרת כך תגדל תחושת הביטחון. טיילו במסלול המוביל לגן, תראו לו את מבנה הגן, את שער הכניסה. תגלו ביחד סימני דרך: עצים, מבנים, צבעים...

- הקריאו סיפורים העוסקים במעברים: מעבר גן, מעבר בית.

- שעות שינה וסדר יום קבועים: שגרה קבועה תורמת להתפתחות תחושת הביטחון ורוגע. תמנעו משינויים בתקופת ההסתגלות.

- עידוד לעצמאות, בהתאם ליכולת של הילד/ה.



## תהליכי הסתגלות ופרידה:

קודם כל, תזכרו שהסתגלות היא תהליך שלא קורה ביום אחד. רגרסיה זמנית כגון הרטבה, קשיי שינה, ביטויי זעם הן תגובות נורמטיביות. לכל ילד קצב משלו וחשוב לכבד את הקצב שלו (בכל תחום).

### • חיבור וקשר עם צוות הגן:

אחד הגורמים החשובים ביותר בהסתגלותו של ילד למסגרת היא עמדה פנימית חיובית של הוריו כלפי המסגרת החדשה והצוות החינוכי. הגננת וצוות הגן הם השותפים החדשים שלכם למעבר מיטבי. שטפו את הצוות במאפיינים האישיים של הילד: רצונות, העדפות, יכולות, צרכים וגם קשיים. כמו כן, באינפורמציה ושינויים רלוונטיים סביבו.



עבור חלק מהילדים הקושי בפרידה נעוץ במעבר עצמו, מהבית לגן.  
ניתן לרכך אותו על ידי:

- הבאת חפץ מהבית ולהציגו לחברים במפגש (בתאום עם הגננת).
- ניתן לכתוב בנוכחות הילד/ה פתק מעצים ולבקש שימסור לגננת בכניסה לגן, או להכניס פתק מחויך לקופסת האוכל וכד'.

דרך נוספת היא להדגיש את הפגישה המחודשת בסוף היום, במקום להדגיש את הפרידה. אפשר לתכנן עם הילד מה תעשו יחד כשתיפגשו, להציע לו לצייר לכם ציור אם ירגיש שמתגעגע.

חשוב לזכור שעבור חלק מן הילדים, הכניסה לגן דורשת הסתגלות מחודשת בכל בוקר, לעתים לתקופה ארוכה. נכבד זאת, וננסה לתת את המענה המתאים, לצד חיזוק והעצמה ומתן אמון בכוחותיו ויכולותיו של הילד.





- **הכנה מראש:** הכנה מראש להתארגנות הבוקר, ליציאה מהבית ולפרידה עשויה לסייע. מומלץ בשעות הערב כאשר הילד רגוע ונינוח "לתסרט" איתו את מה שצפוי לקרות בבוקר, לפי הסדר. ניתן ליצור יחד "לוח התארגנות" ולתלות על המקרר. כאשר רצף הפעולות מובן וידוע מראש, והילד שותף ויודע מה מצופה ממנו, הוא מרגיש בטוח ורגוע יותר. אם הבוקר יהיה רגוע ומאורגן, סביר להניח שגם הפרידה תהיה רכה יותר.
- **טקס פרידה:** ניתן לקבוע בשיתוף עם הילד טקס קבוע וקצר כמו דקלום או רצף תנועות כטקס פרידה. אפשר לתרגל זאת בבית גם כשאתם יוצאים לעבודה, לקניות או משאירים את הילד עם שמרטף או קרובי משפחה.
- **חשוב להגיד לילדים שאתם הולכים:** ציינו במשפט קצר: "עכשיו אני הולך, ואבוא לאסוף אותך במהרה בסיום הפעילות", אפשר להוסיף: "כשאחזור אשמח לשמוע איך היה לך היום בגן".

- העמדה הרגשית של ההורה כלפי הפרידה: חשוב לזכור כי ילדים צעירים רואים בכם ההורים מקור חוסן, וחשים את הקשיים והחששות שלכם, על כן הם זקוקים לתחושת בטחון מצדכם ואמון בהם ובצוות. לכן חשובה המודעות להשפעת העמדת הרגשית שלנו כהורים על העמדה הרגשית של הילד.

השאיפה היא לשדר לילד:

- ביטחון ביכולתו להיפרד
- בטחון ביציבות של התא המשפחתי ובנוכחות ההורית גם כשנפרדים
- ביטחון בכך שניפגש שוב בקרוב.

ככל שהמסוגלות ההורית והביטחון שלנו בהורות יתחזק, כך נוכל לחזק גם את תחושת המסוגלות של הילדים שלנו. ניתן להיעזר בפסיכולוגית הגן או איש מקצוע אחר כדי לדייק את מקור הקושי ולהביא לשינוי.





בכל מקרה של קושי מתמשך ומשמעותי, אל תישארו לבד. לכל שאלה  
והתלבטות ניתן לפנות ל

סימוני רכזת הגיל הרך - [simona@kadima-zoran.muni.il](mailto:simona@kadima-zoran.muni.il)

ויעל מנהלת השפ"ח - [yaels@kadima-zoran.muni.il](mailto:yaels@kadima-zoran.muni.il)

## **בהצלחה רבה ושנה טובה ומוצלחת**

צוות השפ"ח קדימה - צורן

09-8821692

