

המעבר מהגן לכיתה א' בצל משבר הקורונה



הורים כמבוגרים משמעותיים בשגרה ובתקופה של משבר, לחץ ואי וודאות

התקופה בה אנו נמצאים מורכבת לכם ההורים ולילדים. ישנם ילדים שהשהות בבית, מיטיבה איתם. ישנם ילדים שעבורם שינוי בשגרה, הלחץ שההורים חווים וחוסר הוודאות, עלולים להוביל לנסיגה התנהגותית וחזרה לדפוסים או הרגלים שכבר חלפו כמו: הרטבה, קושי בהרדמות, בעיות התנהגות ועוד. תגובות אלו הן תגובות נורמליות למצב לא נורמלי. מרבית הילדים יחזרו לתפקוד רגיל עם החזרה לשגרה. הסבירו לילדים שכל אחד מתמודד ומגיב אחרת וכי אתם מבינים שלפעמים קשה להם, ושגם לכם ההורים ישנם רגעים כאלו. חשוב שתשדרו אמונה בכוחות שלהם להתמודד וביטחון שישבו לעצמם עם החזרה לשגרה. העבירו מסרים של תקווה, הקפידו לא לשדר לחץ בנוגע למצב הנוכחי ובפרט בנוגע למעבר לביה"ס. המעבר לבית הספר הינו נקודת ציון משמעותית, אך חשוב לזכור כי הוא חלק מרצף מתמשך של התפתחות וגדילה של הילד, ששותפים בו ההורים, הגננות, הצוותים החינוכיים והקהילה. בימים אלו, רבים מכם נמצאים באי וודאות ונעים בין דאגות של קיום, בריאות ופרנסה לבין סיוע ותמיכה רגשית לילדיכם. הכוחות והמשאבים הזמינים לכם מוגבלים עוד יותר מאשר בשגרה.

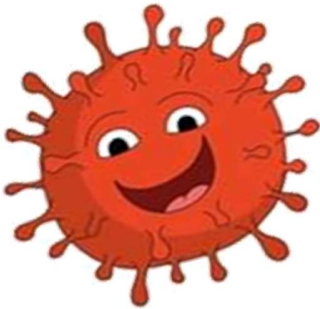
בכל שנה עם בוא האביב, אתם ההורים, ילדי גן החובה והגננות, מתחילים לחוש את סוף השנה המתקרב ועימו את סיום תקופת הגן והמעבר לכיתה א'. מטבע הדברים, תהליכי שינוי, פרידה ומעבר מעוררים בו זמנית זה לצד זה התרגשות וציפייה לצד חששות ושאלות כמו: האם הילד מוכן למעבר? כיצד יסתדר? שאלות כאלו ואחרות עולות בכל שנה. אך השנה, המצב שונה. השהייה הארוכה בבית והמעבר מהשגרה למציאות חדשה העצימו את השאלות והגבירו את החשש. רבים מכם בוודאי חוששים כיצד התקופה ה"חסרה" תשפיע על ההסתגלות של ילדיכם בית הספר. נכון, הילדים החסירו זמן משמעותי בגן, אך יחד עם זאת, חשוב לזכור כי **מערכת החינוך כולה הושפעה מהתקופה הנוכחית ויהיו לכך השלכות על האופן בו תפתח מערכת החינוך בשנה"ל הבאה ועל היערכות בתי הספר בקליטת ילדי כיתה א'.**

זכרו! משחק ולמידה אינם נפרדים - למידה מתרחשת בכל חלקי היום, בצורה מכוונת או שאינה מכוונת, באמצעות משחק ובפעולות יום יומיות. למשל: כשילד עורך שולחן הוא יכול בזמן זה ללמוד לספור, להבין כיוונים ולהרגיש עצמאות ובעל ערך.

למרות המצב עולים בכיף לכתה א'

כניסה של ילד לכתה א' מהווה ציון דרך משמעותי בחיי הילד ומשפחתו, על אחת כמה וכמה בתקופה מאתגרת זו, ואכן, בעוד מספר חודשים יחלו ילדינו את צעדיהם הראשונים בבית הספר. אתם ודאי עסוקים לא מעט במחשבות לקראת מעבר משמעותי זה ושואלים את עצמכם כיצד ניתן להתמודד עם המעבר בקלות.

השירות הפסיכולוגי חינוכי בהר חברון מלווה אתכן במעבר זה בהרצאות, סדנאות, מידע וליווי שלכם ושל המסגרת החינוכית בה לומד ילדכם.



ובכל זאת, מה אתם, כהורים, יכולים לעשות בכדי לסייע לילדיכם?

מבחינה רגשית

הימנעות משיפוטיות והשוואה לאחר - כדי להימנע מיצירת מתח וחרדות, ההשוואה היא רק לילד עצמו וזאת על מנת לעקוב אחר ההתפתחות האישית שלו. לכל ילד קצב משלו!

סבלנות וסובלנות - בתקופת לחץ עשויה להיות רגרסיה (חזרה אחורה) בהתנהגות ילדיכם. חשוב לגלות סבלנות לילדים ולהתנהגותם, לצד הצבת גבולות ברורים ועקביים.

קשיים בתהליך הלמידה - אם ילדיכם נתקל בקושי אין לעשות את העבודה במקומו, אך חשוב לשים לב שלא לוחצים עליו יותר מדי.

עידוד וחיזוקים חיוביים - בכל פעם שילדיכם משתדל ומתאמץ, שבחו אותו. כך גם כאשר לוקח יוזמה חיובית.

תמיד אפשר לפנות לעזרה - כאשר עולות מצוקות משמעותיות, כאשר אתם לא

שיחות על ביה"ס - הילד שלכם וודאי סקרן ונרגש לקראת המעבר. יחד עם זאת, ילדים יכולים לחשוש משינוי לא ידוע. נסו לדבר עם ילדיכם על בית הספר. הסתכלו באתר בית הספר, חפשו תמונות. אם יש אח או אחות בוגרים, ניתן לאפשר שיח עימם. אפשרו לילדיכם לשאול שאלות וענו בכנות.

ציפיות - השתדלו שלא לפתח ציפיות מוגזמות. לכל ילד יש קצב שלו ודרך התמודדות שלו. הדגישו את חשיבות המאמץ וההשתדלות ולא התוצר הסופי. התמודדות עם ציפיות מוגזמות, התייחסות לצורך במאמץ ובהשקעה.

חששות - ברור שגם אתם כהורים חוששים מהמעבר. זה טבעי. השתדלו להימנע מהקרנת החששות לילדיכם, אך שימרו על כנות ושיח פתוח. חשוב שתשדרו אמון במערכת ובצוות החינוכי והקשיבו לחששות

בטוחים ורוצים להתייעץ. אל תחששו לפנות
לצוות החינוכי.

העולים מילדיכם. היו אמפתיים והימנעו
משיפוטיות.

אחריות והתארגנות- עודדו את ילדיכם
לנטילת אחריות בתחומים שונים המתאימים
לגילם. ניתן לאפשר לו לבחור תפקיד בבית.
אחריות זו תאפשר בניית ביטחון עצמי
ותחושת שייכות.



לסיכום, תקופת הקורונה מאופיינת באי ודאות רבה, במתח וחשש בהיבטים משפחתיים, כלכליים
ואישיים. מעבר לכיתה א' מביא עמו התחדשות והתרגשות. התייחסותנו כמשפחה למעבר זה
חשובה על מנת לעורר בילד חוויה של אמון וציפייה.

הצוותים המקצועיים בכל גן עומדים לרשותכם לצורך חשיבה והתייעצות.

בנוסף, לכל שאלה והתלבטות ניתן לפנות לשירות הפסיכולוגי-החינוכי בטלפון 02-9969184

בברכה

גל תמים סיקולר

וכלל צוות השרות הפסיכולוגי בהר חברון

מצ"ב רעיונות לפיתוח מיומנויות היסוד:

התחום	היכולת	איך ניתן לפתח
גרפ- מוטורית	- מוטוריקה עדינה - מוטוריקה גסה	- השחלת חרוזים, השחלת צ'יריוס לתוך קיסם, הכנת נחשים מפלסטלינה, גזירת נחשי פלסטלינה עם מספריים, הדבקת מדבקות, בניית רכבת מאטבי כביסה, ציורים בגירים/עפרונות/טושים שונים, גלגול גולות, להניח כף יד על השולחן ולהרים כל אצבע בנפרד, לחיצות על הפלסטלינה כל אצבע בנפרד, להכין כדורי נייר קטנים ולתפוס אותם עם אטבי כביסה, מריחת פלסטלינה על דף, משחק בגומיות בין האצבעות. - גני שעשועים, טיפוס על סולם, משחק בכדור, הליכת מריצה
שכלי	- שפתית - הבחנה שמיעתית - מודעות פונולוגית - הבחנה חזותית - סיבה תוצאה, רצף - חשבון - קשב וריכוז	- לספר סיפורים ולשאול שאלות על הסיפור - משחקים של צלילים במה מתחיל.. מה נגמר ב... - חלוקת מילים להברות במחאות כפיים - להסתכל בתמונה/ספרים מה דומה/שונה - שהילד מספר סיפור לעזור לו לארגן מה לפני מה, לשאול שאלות סיבה ותוצאה, מה קדם למה - לתרגל ספירה עם חפצים – לספור מלפפונים בסופר, מדרגות בעלייה לבית, עצים עד הבית.. התאמה בין כמות לחפצים – לארוך שולחן לפי מספר היושבים, להכין מספר מתאים של כלי אוכל - לעודד את הילד לסיים פעילות שהתחיל, למקד כשיש צורך
רגשי	- עצמאות - אחריות - התארגנות ותכנון - דחיית סיפוקים - עמידה בתסכולים - חיזוק תחושת המסוגלות של הילד	- לתרגל התלבשות לבד, נעילה נעליים לבד, קינוח האף לבד, ניקוי עצמי אחרי שירותים, שטיפת ידיים עצמאית... - לתרגל אחריות על איסוף צעצועים אחרי משחק, הורדת כלי האוכל אחרי אוכל, בחירת משימה ביתית עליה הילד אחראי (לטייל עם הכלב/להשקות עציץ...) - לתרגל אריות תיק – מה צריך (לדבר על התכניות ומה אורזים), מה מכינים לקראת מקלחת, ארוחה וכו' - לתרגל מצבים בהם הילד לא מקבל מענה מידי לרצונותיו - עידוד הילד להתמודד גם כשקשה, ללמד דרכים מקובלות להביע כעס, עצב ותסכול - להאמין בילד, לסמוך עליו, להעביר מסר שביה"ס הוא הזדמנות לצמיחה בשביל הילד, לא לחשוש לתת לו להתנסות, לקבל בהבנה קשיים ומגבלות אישיות
חברתי	- יכולת לעמוד בתחרות - חיים משותפים - התאמה למסגרת, קבלת מרות	- לתרגל בבית דרך משחקים כאשר לא תמיד נותנים לילד לנצח ועוזרים לו להתמודד עם התחושה שמעורר הפסד - דרך משחק עם חברים בבית ללמוד לחכות לתורו, לשמור על חוקי המשחק, להתחשב באחרים, להקשיב לאחרים, לעמוד על שלו - הקפדה על נורמות התנהגות וחוקי הבית, לא לחשוש להציב גבולות לילד גם אם הילד מוחה על כך, לסמוך על ביה"ס ולהעביר לילד עמדה חיובית כלפי ביה"ס, ליידע את ביה"ס אם לילד יש קשיים מיוחדים כך שיקבל סיוע

לאהוב את הילד ללא תנאי ובלי קשר ליכולותיו או קשייו