

הורים יקרים,

פתיחת שנת הלימודים תשפ"א, תהיה שונה מכל שנה בשל נגיף הקורונה. המציאות החדשה מאתגרת מאד עבור כולנו כבני אדם וכהורים בפרט. כניסה למסגרת חינוכית מספקת לילדים עניין, למידה, שייכות לקבוצת החברים, וכל אלה חשובים להתפתחות ולגדילה ותורמים לחוסן האישי. הכניסה לגן מעוררת מטבעה התרגשות לצד חששות, בייחוד עבור ילדים והורים שזו השנה הראשונה שלהם במערכת החינוך.

איגרת בה מידע על התנהלות הגן בימים הראשונים (כניסה הדרגתית, משך יום הלימודים, מועד אסיפת הורים ועוד), תשלח אליכם בימים הקרובים על ידי הגננת.

מכתב זה פורש בפניכם המלצות, העשויות לסייע כהכנה לכניסה לגן ובקליטה בימים הראשונים, תוך התאמתם לתקופת הקורונה:

הכנה בבית סמוך לכניסה לגן (כשבועיים לפני תחילת שנת הלימודים):

- ✓ **עוררו סקרנות לגבי הגן ועודדו שיח רגשי** - ספרו לילדכם כי בגן יוכל לשחק, ללמוד ולהתנסות במגוון רחב של משחקים, פעילויות, לפגוש חברים ולהנות. תארו מי ילווה אותו לגן. ספרו על הגננת שתקבל אותו יחד עם הצוות המצפה לו. הנחו את ילדכם שבכל עניין יוכל לגשת למבוגר בגן, ולהיעזר בו. הדגישו כי אתם סומכים עליו וחזקו את העובדה כי הוא "הולך לגן של גדולים". מומלץ בחום ליצור קשר עם חבר שילמד באותו גן, להכיר ולהפגיש ביניהם (ניתן גם באמצעים מקוונים). שאלו את ילדכם כיצד הוא מרגיש לקראת הכניסה לגן. עודדו הבעה של מגוון רגשות: ציפייה, תסכול, קושי, חשש, שמחה ועוד. הדגישו את החיובי, והעבירו מסרים של ביטחון. עזרו לילדכם ללמוד לזהות מה יכול לסייע לו כשקשה, למשל: לצייר, לדפדף בספר, לחבק את הדובי, לקפוץ במקום.
- ✓ **היכרות עם סביבת ומבנה הגן** - היכרות מוקדמת מסייעת בתהליכי הקליטה גם אם מדובר בהכרות עם סביבה חיצונית. חשוב להכיר לילד את סביבת הגן: ניתן לבחון ביחד מה יש בסביבה, להיות ערים למבנים, צבעים, ריחות וצלילים בדרך אל הגן. הראו לילד את מבנה הגן מבחוץ ואת שער הכניסה. הסבירו לילד כי לאור נגיף הקורונה הפרידה תעשה בפתח מבנה הגן, ושם יפגשו את הצוות.
- ✓ **שעות שינה:** לפני החזרה לגן חשוב לעזור לילדכם להתארגן מבחינת שעות השינה לנוכח הצורך במעבר מהרגלים של חופשה להרגלי שנת לימודים. באשר לילדים צעירים שזו שנתם הראשונה בגן הרגלים לשנת צהריים, חשוב להרגלים ליום פעילות רצוף.
- ✓ **תרגול עצמאות:** המעבר לגן כרוך באתגרים של תפקוד עצמאי יותר. תרגלו עם הילדים תהליך של בחירת בגדים בערב לפני השינה. בהתאם לגיל תרגלו לבישת בגדים (ללא שרוכים או כפתורים), נעילת נעליים, סגירה ופתיחה של תיק הגן ועוד.
- ✓ **חינוך לניקיון** - חשוב לתרגל תהליכי עצמאות סביב הליכה לשירותים בהתאם לגיל והיכולות של הילד (כגון: הורדת מכנסיים ולבישתם, ניגוב, שטיפת ידיים ועוד). מומלץ לא להתחיל את תהליך החינוך לניקיון (גמילה מטיטולים) בסמוך לכניסה לגן.

תהליכי הסתגלות ופרידה:

הסתגלות לגן בימי קורונה שונה מהתנאים בימים רגילים. צוות הגן נערך לקליטת הילדים, ואנו בטוחים כי בשיתוף פעולה עם הגננת והצוות ניתן לסייע בתהליך. חשוב לזכור כי ילדים צעירים רואים בכך ההורים מקור חוסן, וחשים את הקשיים והחששות שלכם, על כן הם זקוקים לתחושת בטחון מצדכם ואמון בהם ובצוות. יתכן כי בימים הראשונים יתעוררו קשיי פרידה, או קשיים נוספים, כגון: הרטבה, קשיי שינה, ביטויי זעם ועוד. התנהגויות אלו ואחרות הינן טבעיות, ואצל מרבית הילדים יחלפו במהרה ככל שיכירו את צוות הגן ואת הסביבה החדשה. כל הורה מכיר את הילד שלו, ויודע כמה זמן לוקח לו להתרגל למקום חדש, ומה מסייע לו להתגבר על קשייו. עדכנו את הצוות על כך. להלן הצעות לדברים שעשויים לסייע בתהליכי פרידה:

- ❖ מומלץ שהילד יגיע אל הגן כשהוא הולך על רגליו ולא בזרועותיכם- פרידה קשה יותר מזרועות ההורים. כך, ילדכם מקבל מסר שהוא בוגר ועצמאי.
- ❖ יש להגיד לילדכם שאתם הולכים- ציינו במשפט קצר: "עכשיו אני הולך, ונבוא לאסוף אותך במהרה בסיום הפעילות", אפשר להוסיף: "כשאחזור אשמח לשמוע איך היה לך היום בגן".
- ❖ טקס פרידה מסייע – ניתן לבחור עם הילד דקלום או רצף תנועות כטקס פרידה. אפשר לתרגל זאת בבית גם כשאתם יוצאים לעבודה, לקניות או משאירים את הילד עם שמרטף או קרובי משפחה.
- ❖ אם הילד עצוב/ בוכה חשוב להתייחס ולומר: "אני רואה שקשה לך, לפעמים קשה להיפרד. אני בטוח/ה שיהיה לך טוב / שמח בגן". חזרו על המשפט "עכשיו אני הולך/כת, נחזור בסוף הפעילות לאסוף אותך..".
- ❖ חשוב שהפרידה תהיה קצרה- לאחר שהודעתם לילד והתייחסתם לתחושותיו, על אף הקושי, חשוב להתרחק וללכת. אל תשאלו את הילד אם אתם יכולים ללכת – התשובה תהיה לרוב "לא!". פרסים ומתנות, כמו גם איומים ("אם לא תיפרד יפה, אז.."), לא מומלצים. לאחר שנפרדתם, אל תחזרו גם אם אתם שומעים את הילד בוכה, הדבר עשוי לבלבל ולהקשות עוד יותר. במידת הצורך ובתאום עם הגננת ניתן לשקול הקדמה של האיסוף של הילד, אך לא מומלץ לחזור במידה ומתגלה קושי.
- ❖ חפץ מעבר- במקרה הצורך, התייעצו עם הגננת באשר לאפשרות להביא חפץ מהבית, שעשוי לסייע לילד להירגע בימים הראשונים- חשוב בעיקר בגן לגילאי 3 שנים.

איסוף הילדים ושיחה לאחר הגן:

- ❖ הקפידו להגיע בזמן לאסוף את ילד, על פי לוח הזמנים שיקבע.
- ❖ שאלו את הילד כיצד הרגיש בגן, חזקו אותו על ההתמודדות והדגישו כי אתם גאים בו. במקרה הצורך, ציינו כי לעיתים לוקח זמן להתרגל למקום חדש והגן הינו מקום טוב עבורו.
- ❖ הזכירו כי מחר שוב נחזור לגן, חזרו על מקום הפרידה וטקס הפרידה שקבעתם, ובדקו עם הילד אם יש משהו נוסף שיכול לסייע לו.

זכרו שאתם לא לבד:

הגננת וצוות הגן יסייעו לכם בתהליכי הקליטה בגן. קשר רציף, אמון ושיתוף פעולה בין ההורים לצוות החינוכי ישרה על הילד תחושת ביטחון. חשוב לעדכן את מנהלת הגן בכל שינוי המתרחש גם בבית, בייחוד בשל נגיף הקורונה (בידוד ביתי, תחלואה, עבודה, ושינויים אחרים). אל תהססו לפנות בכל שאלה והתלבטות. מנהלת הגן תוכל לסייע לכם ו/או להפנות אתכם לגורמים הרלוונטיים. המציאות החדשה מאתגרת עבור כולנו, ביחד נצליח לספק לילד תחושת מוגנות ומסוגלות. שיתוף הפעולה, משמעותי ביותר להסתגלות יעילה בשנת הלימודים הייחודית בצל נגיף הקורונה.

באיחולי שנת לימודים מוצלחת ובריאה,

אבי קמינסקי	גל סיקולר תמים	רינה בן שבת
מנהל אגף החינוך	השירות הפסיכולוגי החינוכי	מנהלת הגנים

הייעוץ החינוכי והפיקוח במשרד החינוך.