

הורים יקרים,

מעבר מהגן לכיתה א' בצל נגיף הקורונה


בכל שנה עם בוא האביב, אנו מתחילים לחוש את סוף השנה המתקרב ואת סיום תקופת הגן לקראת המעבר לכתה א'. מטבע הדברים, תהליכי שינוי, פרידה ומעבר מעוררים בו זמנית זה לצד זה התרגשות וציפייה לצד חששות ושאלות כמו: "האם הילד שלי מוכן למעבר?", "כיצד יסתדר?" שאלות כאלו ואחרות עולות בכל שנה. אך השנה, שהייתה הארוכה בבית בצל נגיף הקורונה ומעבר ממסגרת חינוכית בימי שגרה לקשר עם הגנת מרחוק, וכעת לשגרה חלקית ולא מוכרת, יצרו מציאות המעלה משמעויות נוספות לשאלות אלו.


קחו בחשבון כי **לכל ילדי גן החובה "חסרה" יחידת זמן**. חשוב לציין כי אמנם העדר מסגרות חינוכיות קבועות ויציבות משפיע על ילדים בטווח הקצר, אך עם זאת, חשוב להתבונן על הנושא **במבט ארוך טווח**. יש לזכור כי מערכת החינוך כולה מושפעת מהתקופה הנוכחית ותהיינה לכך השלכות על האופן בו תפתח מערכת החינוך בשנה"ל הבאה, ועל היערכות בתי הספר בקליטת ילדי כיתה א'.


ישנם ילדים שהשהות בבית היטיבה איתם. עבור אחרים, השינוי בשגרה, וחוסר הוודאות עלולים להוביל לנסיגה התנהגותית וחזרה לדפוסיים או הרגלים שכבר חלפו כמו: הרטבה, קושי בהרדמות, כעסנות יתר ועוד. תגובות אלו הן **תגובות נורמליות** למצב לא נורמלי. זכרו כי **מרבית הילדים יחזרו לתפקוד רגיל עם החזרה לשגרה**. העבירו **מסרים של אופטימיות ותקווה**, הקפידו לא לשדר לחץ בנוגע למצב הנוכחי ובפרט בנוגע למעבר לביה"ס.


כיצד אתם ההורים יכולים לסייע?


המעבר לבית הספר הינו נקודת ציון משמעותית, אך חשוב לזכור כי הוא **חלק מרצף מתמשך** של התפתחות וגדילה של הילד, ושותפים לו ההורים, הגננות, הצוותים החינוכיים והקהילה. גם בימים אלו בהם חלקכם מצוי באי ודאות ונעים בין דאגות שונות, **ניתן לקדם התפתחות כחלק משגרת החיים בבית:**

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

 **חשוב לקבוע סדר יום** – סדר יום קבוע בבית, עד כמה שניתן גם בתקופת אי ודאות, משרה ביטחון, מסייע לילד לווסת את עצמו ולהתארגן.

 **חזקו היבטים רגשיים- חברתיים**, החשובים לבניית הביטחון והדימוי העצמי של הילד ואת ותחושת השייכות שלו. הילד צריך להתמודד עם מצבי תסכול ואי וודאות, לחלוק במשאבים (מחשב, חדר, טלוויזיה, משחק ועוד), לפתור בעיות, ללמוד לוותר, לשכנע, לחכות, להקשיב, להביע עמדה, לעמוד בלוח זמנים, לשמור על כללי הבית או כללי משחק ועוד. כשמתעורר קושי הזמינו אותם להציע פתרונות ועודדו חשיבה משותפת וניהול משא ומתן. **בדקו מה יכול לעזור להם להירגע**: נשימות, שמיעת מוזיקה, יצירה, פעילות גופנית ועוד. **עודדו יוזמות והתנהגויות חיוביות והקפידו לשבח** התנהגויות המפגינות אכפתיות, והמתחשבות בזולת כמו: עזרה לאח, שיתוף בצעצוע. שיחת טלפון או ציור לשכן מבוגר.

 **עודדו שיח רגשי- שיח רגשי חשוב** ליצירת תקשורת משמעותית לפיתוח אמפתיה וראיית האחר. תקופת הקורונה מפגישה אותנו עם מגוון של רגשות המשתנים מעת לעת, יש לתת מקום למגוון של רגשות, לשוחח עם הילד על רגשותיו תוך התחברות לכוחות שלו ושל בני המשפחה. רצוי לשתף אחים וליצור שיח משפחתי בהזדמנויות שונות, למשל: בארוחת ערב לערוך סבב משפחתי על חוויה נעימה/ לא נעימה שהיתה לי היום, ואיך התגברתי עליה?. **בדרך זו של שיתוף חוויתי ניתן גם לסייע בפיתוח כישורי שיחה ושפה**: ניתן לאמן את הילד להקשיב לשיחה, לענות ולשאל שאלות, להתעניין ולתאר. ניתן לבקש לשתף באופן מילולי בחוויות משחק, שחזור של סיפור, שיחה עם חבר, תיאור של תוכנית שצפה בה. כל אלו מפתחים את כישורי השפה, וניתן דרכם להעשיר את אוצר המילים וללמוד על עולמם. שתפו גם אתם בעולמכם באופן מותאם לגיל הילדים ולרמת ההבנה שלהם.

 **הקפידו לשלב פעילות גופנית, החשובה לפריקת מתח ולאיזון גופני- בימים אלו בהם היציאה למרחבים החיצוניים מוגבלת**, פעילות גופנית, ריקוד, משחקים (כמו "דג מלוח", "פסלים"), וסיוע בפעולות בית כמו הכנת סלט ועוגה, סחיטת סמרטוטים מאפשרים לתרגל מיומנויות מוטוריות, לסייע בפריקת מתח וחרדה, ולסייע בפיתוח דימוי גופני ועצמי חיוביים.

לסיכום, המעבר לכיתה א' מביא עמו התחדשות והתרגשות, ובצל מגיפת קורונה והשינויים ברצף החינוכי יתכן והחששות גוברים. משרד החינוך מתארגן על מנת לרכך את המעבר ולאפשר לכל ילד התחלה טובה ביותר, תוך התחשבות מרבית במצב החדש שנוצר.

באיחולי בריאות ותקווה לחזרה מהירה לשגרה מלאה,

השירות הפסיכולוגי חינוכי בגדרה - 08-8593565