

מעבר מהגן לכיתה א' בצל נגיף הקורונה
ברגיל, המעבר מהגן לכיתה א' מעורר התרגשות וציפייה, אך גם חששות ושאלות. עידן
הקורונה מוסיף עוד לחצים, גם על ההורים, אבל יש מה לעשות

הורים יקרים,
בכל שנה, עם בוא האביב, אתם ההורים, ילדי גן החובה והגנות, מתחילים לחוש את סוף
השנה המתקרב ואת סיום תקופת הגן, לקראת המעבר לכיתה א'. תהליכי שינוי, פרידה ומעבר
מעוררים בו-זמנית התרגשות וציפייה, לצד חששות ושאלות כמו: "האם הילד שלי מוכן
למעבר?", "כיצד יסתדר?" שאלות העולות בכל שנה. אך השנה, השהייה הארוכה בבית, בצל
נגיף הקורונה, יצרה מציאות המעלה משמעויות נוספות לשאלות אלו. לכל ילדי גן החובה
"חסרה" יחידת זמן, ייתכן כי חלקכם דואגים מההשלכות שתהיינה לכך על הסתגלותם לבית
הספר בשנה הבאה.

חשוב לציין כי אמנם היעדר מסגרות חינוכיות משפיע על ילדים בטווח הקצר, עם זאת, במבט
ארוך טווח, יש לזכור כי מערכת החינוך כולה הושפעה מהתקופה הנוכחית. לא מן הנמנע, כי
תהיינה לכך השלכות על היערכות בתי הספר בקליטת ילדי כיתה א' בשנה"ל באה. במסמך זה,
ננסה להסביר מהי התפיסה החינוכית הקשורה למעבר לכיתה א' וכיצד ניתן לקדם את ילדיכם,
גם בבית, במקביל לחזרה בגן.

ביניים: ההורים - המבוגרים המשמעותיים

התקופה האחרונה הייתה (ועודנה) מורכבת להורים וילידים. ישנם ילדים שהשהות בבית
היטיבה אתם. עבור אחרים, השינוי בשגרה, הלחץ שההורים חוו וחווים, חוסר הוודאות,
עלולים להוביל לנסיגה התנהגותית וחזרה לדפוסים או הרגלים שכבר חלפו כמו: הרטבה,
קושי בהרדמות, כעסנות-יתר ועוד. תגובות אלו הן תגובות נורמליות למצב לא נורמלי, שהרי
סגר בבתיים והיעדר המפגשים החברתיים לא היו טבעיים. זכרו כי מרבית הילדים יחזרו
לתפקוד רגיל עם החזרה לשגרה, אליה נכנסים כעת. בעת הצורך, הסבירו לילדים שכל אחד
מתמודד ומגיב אחרת וכי אתם מבינים שלפעמים קשה להם ושגם לכם, ההורים, ישנם רגעים
כאלו. חשוב שתשדירו אמונה בכוחות שלהם להתמודד וביטחון שישובו לעצמם. העבירו
מסרים של אופטימיות ותקווה. הקפידו לא לשדר לחץ בנוגע למצב הנוכחי ובפרט בנוגע
למעבר לביה"ס.

ביניים: כיצד אתם ההורים יכולים לסייע?

המעבר לבית הספר הנו נקודת ציון משמעותית, אך חשוב לזכור כי הוא חלק מרצף מתמשך
של התפתחות וגדילה של הילד. למהלך הזה, שותפים ההורים, הגנות, הצוותים החינוכיים
והקהילה. בימים אלו, הורים רבים נעים בין דאגות של קיום, בריאות ופרנסה לבין סיוע
ותמיכה רגשית לילדיהם בהסתגלות מחדש. הכוחות והמשאבים מוגבלים עוד יותר מאשר בימי
שגרה. יחד עם זאת, ניתן לקדם התפתחות כחלק משגרת החיים בבית.

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

• חשוב לחזור לסדר יום הנכון עבורכם - סדר יום קבוע בבית משרה ביטחון, מסייע לילד לווסת את עצמו ולהתארגן.

• חזקו היבטים רגשיים-חברתיים, החשובים לבניית הביטחון והדימוי העצמי של הילד ולתחושת השייכות שלו. הקורונה זימנה לנו יותר מתמיד כר נרחב לתרגל מיומנויות רגשיות וחברתיות: הילד צריך היה להתמודד עם מצבי תסכול ואי ודאות, לחלוק במשאבים (מחשב, חדר, טלוויזיה, משחק ועוד), לפתור בעיות, ללמוד לוותר, לשכנע, לחכות, להקשיב, להביע עמדה, לעמוד בלוח זמנים, לשמור על כללי הבית או המשחק ועוד. גם כעת, אפשרו לילדיכם להתמודד עם הדברים, מול אחיו ומול חברים.

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/חבר, שיתוף בצעצוע. שיחת טלפון, או ציור, לשכן מבוגר, שטרם יוצא/לילד שלא שב לגן, או אשת צוות חינוכי.

בנינים: יש מה לעשות

עודדו שיח רגשי - אשר חשוב ליצירת תקשורת משמעותית לפיתוח אמפתיה וראיית האחר. תקופת הקורונה מפגישה אותנו עם מגוון של רגשות משתנים, יש לתת להם מקום, 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 שהייתה לי היום, ואיך התגברתי עליה? בדרך זו, של שיתוף חווייתי, ניתן גם לסייע בפיתוח כישורי השפה.

כישורי שיחה ושפה - ניתן לאמן את הילד להקשיב לשיחה, לענות ולשאול שאלות, להתעניין ולתאר. ניתן לבקש לשתף באופן מילולי בחוויות משחק, שחזור של סיפור, שיחה עם חבר, תיאור של תכנית 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.

שמרו על קשרים חברתיים עם ילדי הגן - שמירה על קשרים חברתיים חשובה לחיזוק תחושת הביטחון ותחושת השייכות ולשמירת הרצף החברתי. עודדו במפגש/שיחה את הילד לכלול גם תוכן משמעותי, הכולל שאלה, או משחק עם החבר.

הקפידו לשלב פעילות גופנית, החשובה לפריקת מתח ולאיוון גופני - בימים של חום רב, היציאה למרחבים הפתוחים לא רצויה, אך גם בבית - פעילות גופנית, ריקוד, משחקים (כמו "דג מלוח", "פסלים") וסיוע בפעולות הבית, כמו הכנת סלט ועוגה, סחיטת סמרטוטים וכד' מאפשרים לתרגל מיומנויות מוטוריות, לסייע בפריקת מתח וחרדה ולסייע בפיתוח דימוי גופני ועצמי חיוביים.

לסיכום, תקופת הקורונה אופיינה באי ודאות רבה, במתח ובחשש בהיבטים משפחתיים, כלכליים ואישיים. מעבר לכיתה א' מביא עמו התחדשות והתרגשות. צוותי החינוך עושים הכול על מנת לרכך את המעבר ולאפשר לכל ילד התחלה טובה ביותר, תוך התחשבות מרבית במצב החדש שנוצר.

זכרו, אתם לא לבד! לכל שאלה והתלבטות ניתן לפנות לשירות הפסיכולוגי החינוכי גולן 04-6969781, או לפסיכולוג/ית המסגרת.

באיחולי בריאות ותקווה לחזרה מהירה לשגרה והצלחה!
צופית וצוות השירות הפסיכולוגי-חינוכי גולן