

הסתגלות לגן חדש

עוד רגע ממש מסתיים החופש והילדים נכנסים או חוזרים למסגרות.

עבור חלקכם מדובר בפעם הראשונה שהקטנטן נכנס למסגרת ועבור חלקכם המעבר הוא ממסגרת אחת לאחרת. בשני המצבים המעבר מלווה בהתרגשות ולעתים חששות וזה מובן.

האתגר של כניסה לגן פוגש אותנו ההורים בצומת שבו אנחנו נדרשים לפעמים לראשונה לעזור לילדים שלנו לפתח מנגנוני התמודדות רגשיים.

למשל: לפרוק ולבכות כשקשה ולהירגע באופן עצמאי. להתמודד עם תסכול ולהכיל אותו. לדחות סיפוקים ולהתאפק.

כדי לעזור לזה נדרשים שני דברים:

1. מילוי הצרכים הרגשיים האמיתיים של הילד ואי העמדתו באתגרים שעמם לא יוכל להתמודד.
2. תמיכה רגשית והקלה לתסכולים שמתעוררים עם הקושי במקום מניעת הקושי. צריך להיות מי שיכיל את הבכי אך את הבכי לא נמנע.

במקום להקטין את האתגרים עלינו לתמוך יותר בקושי תוך אמון בילד שהוא יכול להתמודד!

הנה כמה כלים שיעזרו להקל על המעבר וההסתגלות:

- **בחירת הגן** – נודא שהוא מתאים לצרכים הפיזיולוגיים והרגשיים. תשומת לב, חום ואהבה וגבולות בטוחים.
- **היכרות (פיזית) עם המקום** – כדאי עוד לפני תחילת השנה לבקר, או לראות מבחוץ את המקום ולהכיר אותו. כדי שביום הראשון לא יהיה זה מקום זר.
- **שיתוף ותיאום ציפיות** – בהתאם לגילו של הילד חשוב לשתף ולספר על השינוי המתקרב. ספרו מה שם הגננת החדשה (אם אתם יודעים), איך יראה סדר היום, הזכירו מדי פעם בפעולות היומיומיות שלכם איך זה יהיה "בגן החדש". ספרו שבימים הראשונים הוא יצטרך להכיר ולהתרגל ולא תמיד זה נעים וקל. (יש ספרים מצוינים: "ילד קטן הולך לגן", "גן הבוכים", "גן גורים" ועוד)
- **הכרות מוקדמת עם המטפלת** – אם מדובר במשפחתונים וזה אפשרי כדאי להכיר את המטפלת יחד. אם לא, חשוב לספר לגננת החדשה על ילדכם – מה הוא אוהב, מה הוא כבר אומר (כשהוא אומר "בבה" הוא מתכוון לבקבוק למשל), איך הוא נרדם וכו'.
- **חפץ מעבר** – במידה ויש (מוצץ/חיתול/דובי) כדאי לקחת אותו בימים הראשונים. זה יהיה הדבר המוכר שיעזור לילדכם להתנחם ולהירגע כשצריך.
- **הפרידה בימים הראשונים** – הפרידה בימים הראשונים לא קלה. גם לילדכם וגם לכם. זה הזמן להיזכר מדוע בחרתם בגן הזה ולסמוך על הצוות שידע לעזור לכם ולילדכם להיפרד



ולהתרגל לאט לאט לסביבה החדשה. ביום הראשון תכירו יחד איתו את הגן ואת הפינות השונות, אם אתם נשאים יום אחד איתו תבררו עם הגננת מה התכנית שלה לאותו היום ובמידה והיא מובילה פעילות כלשהי תשתדלו לא להיות דומיננטיים ולשבת בצד. כך אתם נכחים ומשרים ביטחון ומצד שני מראים לילד שהסמכות בגן זאת הגננת ואתם מקבלים זאת. ביום שבו אתם נפרדים סכמו איך תיראה הפרידה מראש ותעמדו במה שסיכמתם. היפרדו ואל תיעלמו. עדיף שילדכם יבכה בפרידה מאשר שישחק לו בנחת ודקה אחר כך ייבהל לראות שנעלמתם ואז הבכי יהיה קשה יותר וההיעלמות תפגע באמון שיש לו בכם. היו קשובים לקצב של ילדכם ולבטן שלכם. לילדים שונים דרוש זמן שונה לפעמים. ובאשר לקושי שלכם: תודיעו מראש בעבודה שאתם מאחרים בימים הראשונים כדי שלא תהיו לחוצים להיפרד, אם אתם מודאגים תתקשרו לגננת במהלך היום ותבדקו מה שלומו.

- **עידוד על המאמץ** – זכרו בימים הראשונים לעודד את ילדכם ולחזק אותו על כך שמתמודד עם הקושי – זה יעזור לו להבין שיש לו כוחות ויכולות להתמודד גם כשקשה. למשל: "ראיתי שנכנסת לשחק עם חבר", "למרות שהיה לך קשה הלכת עם הגננת".

דגשים לגבי מעבר מגן פרטי לעירייה:

ההבדל העיקרי בין גן פרטי לגן עירייה הוא מספר המטפלות והיחס בין אנשי צוות לילדים. בגן עירייה, משום שישנן בד"כ רק 2 מטפלות ומספר רב של ילדים המשמעות העיקרית היא שילדכם יידרש לעצמאות גם מבחינה פיזית וגם מבחינה רגשית.

לכן לפני מעבר לגן עירייה חשוב לזהות בשלות רגשית וחברתית יותר מאשר כל בשלות אחרת:

היכולת לדחות סיפוקים ולהתאפק

היכולת להתמודד עם תסכול, להירגע באופן עצמאי ולהמשיך הלאה

לדוגמא: אם אני נורא רוצה לשבת במפגש על יד חבר שלי ושמרתי לי כיסא ואז בא ילד ותפס לי אותו ולא מוכן לקום. התסכול יביא לבכי והשאלה היא אם אני כילד מסוגל להירגע בעצמי ולהמשיך הלאה (לנסות להתעקש או לבחור לי כיסא אחר או אפילו לבקש מהגננת עזרה) או שמא כשאני מתוסכל ובוכה אני מתקשה להירגע ללא תיווך ועזרה של הגננת שתיגש ותנחם אותי.

כמובן שיש רמות שונות של יכולת התמודדות וישנן פעמים שקשה להירגע בכל גיל. אבל ככל שילד נוטה יותר להתמודדות עצמאית כך הוא מוכן יותר ואם הוא כלל לא יודע להירגע בעצמו ייתכן שעדיף לו להתחזק עוד שנה במסגרת תומכת יותר.



והעצמאות שנדרשת בגן עירייה כוללת: לרחוץ ידיים ופנים, לנגב טוסיק, לקחת לעצמו לשתות, לנעול ולחלוץ נעליים, לאכול לבד.

סימנים שמצריכים עירנות והתייחסות מיוחדת בתהליך ההסתגלות:

- הבכי בשעת הפרידה ממושך ולא נרגע במהלך היום או לאורך זמן (מעל שבועיים)
- כשאיש צוות ניגש לילד והבכי מתגבר לאורך זמן וללא שיפור (מעל שבועיים)
- שביתות רעב של הילד בגן ואולי גם בבית
- רגישות פיזית ונפשית מאד גבוהה – בכי בכל פניה או נגיעה
- גרסיה ו/או התנהגות קיצונית שנמשכת מעל חודש

וככלל - ככל שאני כהורה רואה מול עיניי את הטוב והתועלת בכניסה לגן, כך גם לילד שלי יהיה קל יותר לקבל את זה וסביר להניח שתהליך ההסתגלות יהיה בהתאם.

אז מה טוב בכניסה שלו לגן?

נפגש עם ילדים בגילו

לומד דברים חדשים

לומד להיות עצמאי יותר ולהסתדר בעצמו

נחשף לגירויים ומשחקים חדשים ושונים מהבית

נחשף ל"תחרות" מעודדת התפתחות

לומד לקבל סמכות שונה מזו של ההורים

מתנהל בסדר יום קבוע ומסודר

ו – לי מתאפשרת החזרה לשגרה, לעבודה ולהתפתחות האישית שלי.

שתהיה התחלה קלה ומוצלחת!!

דפנה גרייס

