

עולים לראשונה לגן עירייה

כיצד לסייע לילדים ולקדם הסתגלות קלה עם הכניסה לגן עירייה.

בעוד זמן קצר ילדכם יעלה לראשונה לגן עירייה. זהו צעד חשוב בשביל הילד ובשביל כל המשפחה ואנו שמחים ונרגשים לברך אתכם ואת ילדכם על כניסתם לגן!

ריכזנו עבורכם כמה נקודות חשובות שסייעו לכם ולילדכם להיערך מראש למעבר ויעודדו כניסה מיטבית למסגרת העירונית:

- **עמדת ההורה משפיעה מאוד על ההסתגלות, גם אם היא לא נאמרת במילים!**
עשו הכנה לעצמכם, היעזרו במעגלי התמיכה שלכם (בן/בת זוג, חברים, משפחה, דמויות טיפוליות), העלו את חששותיכם וחשבו על פתרונות אפשריים. האמינו בילדכם, הזכירו לעצמכם את הכוחות של הילד, היזכרו ברגעים בהם צפיתם בו מתמודד היטב, ציינו לעצמכם את תחומי החוזק שלו, תחומי העצמאות שסיגל לעצמו ועוד. שדרו לילד את האמון בו ובכוחותיו. ואם יש קשיים מיוחדים שאתם צופים שתפו את הגננת טרם תחילת השנה.
- **היכרות עם סביבת הגן – וודאות מפחיתה רגשות של לחץ וחשש ומגבירה ביטחון.** שתפו את הילד בשם הגן אליו הוא מיועד להיכנס ובשמות אנשי הצוות. ספרו לו מה עושים בגן עירייה, במה הוא דומה לגן המוכר (זמן מפגש, זמן חצר, יצירה, פינת משפחה, פאזלים, קוביות...), במה הוא שונה (אין שנת צהריים, צוות הגן מתחלף בצהריים, המבנה שונה...). עשו טיול באזור הגן, לכו בדרך בה תלכו כל בוקר, ספרו לו מי מהחברים המוכרים או השכנים עולה אתו לגן.
- **עידוד עצמאות – יתכן כי בגן העירוני הילד יידרש למעט יותר עצמאות משהיה רגיל.** עודדו אותו לכך כבר עכשיו. עודדו אותו להתלבש ולהתפשט לבד, להתנסות במריחת כריך, בלקיחת ירקות מצלחת מרכזית. עודדו אותו לשימוש עצמאי בשירותים ולמדו אותו לנגב היטב ולשטוף ידיים. בחרו אתו את תיק הגן, הכניסו יחד את הדברים ולמדו אותו לפתוח ולסגור את התיק עצמאית. למדו אותו למלא את בקבוק המים שלו, לפתוח ולסגור עצמאית. צוות הגן נמצא שם לסייע לילדים בכל המיומנויות היומיומיות, בפרט בתחילת השנה, יחד עם זאת, תחושת עצמאות מחזקת ומגבירה את המסוגלות והביטחון של הילד ומאפשרת לו להיות פנוי יותר ליהנות ממה שיש לגן להציע רגשית חברתית ולימודית.
- **עידוד וחיזוק קשרים חברתיים – מומלץ מאוד לערוך בתקופה זו מפגשים חברתיים עם ילדים** שעתידיים להיכנס יחד עם ילדכם לאותו הגן. מפגש עם פנים מוכרות בבוקר הראשון מסייע מאוד לילד בהסתגלות, מפחית את החשש ומגביר את הביטחון. לצד זאת, אם הדבר לא מתאפשר חשוב לומר לילד שיפגוש ילדים חדשים בגן ואולי יישחק עם חלק ועם חלק פחות - וזה בסדר, לאט לאט הוא יכיר את כולם.

- **הסתגלות לוקחת זמן** – יכולת ההסתגלות שונה מילד לילד ויכולה אף להיות שונה עבור אותו ילד במגוון מצבים. לאור זאת, הימים הראשונים בגן הערייה הינם קצרים יותר וקיימת גמישות ואפשרות הדרגתית יותר עבור ילדים המביעים קושי. תנו לילדכם את הזמן הדרוש לו, האמינו בו וסמכו על צוות הגן. פנו לגננת במידה ועולה לכם שאלה בנוגע ליכולת ההסתגלות.
- **פרידה בבוקר** – פנו לעצמכם ולילדכם את הזמן בבקרים הראשונים לשנת הלימודים על מנת שתהיו פנויים וקשובים לצרכים שלו. מומלץ שהילד יכנס בהליכה לגן, לא על הידיים ולא בעגלה (עצם הדרך בה נכנס הילד משדרת בגרות וביטחון). החזיקו לו יד בטוחה ומאמינה, הציגו אותו לצוות, הראו לו את פינות הגן, ברכו לשלום חברים מוכרים, שבו עמו באחד מהמוקדים, מומלץ יחד עם חבר. עשו לו הכנה במשך מספר דקות לפני הפרידה וברגע האמת שדרו ביטחון, היפרדו בחיבוק ונשיקה ועשו זאת קצר ככל הניתן. היעזרו בצוות הגן אם יש צורך בכך.
- **כמה מילים על גמילה** – עם העלייה לגן עירייה, כחלק משלב התפתחותי שכולל בתוכו מעבר לעצמאות, על הילד להיות מסוגל לעשות את צרכיו בשירותים באופן עצמאי או עם עזרה של מבוגר. כאשר ישנם קשיים בתחום זה הנובעים מקשיי גמילה של הילד או מרגרסיה המאפיינת שינוי שאותו הילד חווה עם כניסה למסגרת חדשה, חשוב להיעזר בצוות הגן ובאנשי מקצוע שמלווים את הגן כדי לבנות תכנית גמילה. מחלקת חינוך קדם יסודי והשרות הפסיכולוגי החינוכי (שפ"ח) בעיר מעמידים לרשותכם סדנא בנושא גמילה בתחילת שנת הלימודים. חשוב להשתתף בסדנא זו על מנת לקבל כלים מעשיים להתמודדות מיטבית עם תהליך הגמילה.
- **אנשי מקצוע בגן** – כל גני הילדים בנס-ציונה מלווים על-ידי אנשי צוות מתחום התפתחות הילד: פסיכולוגיות, קלינאיות תקשורת, מרפאות בעיסוק מטעם תכנית מעגן - תוכנית של משרד החינוך. אנשי הצוות עומדים לרשות הגננת וההורים וניתן לפנות ליעוץ באמצעות פנייה לגננת.

כתבו: אינה כץ-גולד, פסיכולוגית חינוכית מומחית, מדריכה, מרכזת תחום הגיל הרך בשירות הפסיכולוגי-חינוכי.

ענת אבידן, פסיכולוגית חינוכית מומחית, מרכזת תחום הגיל הרך בשירות הפסיכולוגי-חינוכי.

אנו בשרות הפסיכולוגי החינוכי עומדים לרשותכם בכל שאלה, התלבטות או רצון לסיוע בטל' 08-9306010