

איתכם גם בשגרה החדשה

נקודות למחשבה שיכולות להקל את ההסתגלות

התנהגותיים. במרבית המקרים מדובר בתגובה נורמטיבית למצב החדש. שתפו בכך את הגננת והמשיכו לעקוב.

7. יצירת המשכיות: שוחחו עם הילדים על הפעילויות, האנשים והילדים מהגן שאליהם הם התגעגעו בזמן השהייה בבית. זה גם הזמן לחשוב ביחד ממה נהניתם בבית ומה הייתם רוצים שישמר (למשל, ארוחה משותפת, משחק שהמצאתם וכיו"ב).

8. חזרה להרגלים של ימי הגן: שעות שינה ושגרה התואמים את הגן, חזרה למטלות כמו התלבשות ועמידה בלוחות זמנים. ישנם ילדים שיפגינו קושי ואחרים סרבנות. גלו סבלנות – הילדים ירכשו מחדש את כל ההרגלים הקודמים.

9. הערכות משפחתית לחזרה לגן: למשל, נסו לפנות זמן בבוקר בכדי ללוות את הילד בנועם בפרידה וכן פנו זמן לקבל את הילד בתום יום הלימודים ולשאול לשלומו.

10. התבוננות בכוחות ובחזקות: זאת הזדמנות להתבונן בילדים שלכם ולזהות את הכוחות הגלומים בהם, ואת הקפיצה ההתפתחותית שהתרחשה לנגד עינכם. הילדים בגיל הרך גדלים בכל יום ובמרוץ החיים לא תמיד ניתנת לנו ההזדמנות לצפות בכך.

זכרו שאתם לא לבד – בכל שאלה אתם מוזמנים לפנות למחנכת, ליועצת בית הספר או לשפ"ח.

צוות השירות הפסיכולוגי חינוכי (שפ"ח) של אגף החינוך בעיריית אילת, איתכם ובשבילכם, בייעוץ, ליווי ותמיכה, בימים א'-ה' בין השעות 08:00-16:00 | טלפון 08-6367815.

הורים יקרים,

בימים הקרובים כולנו עומדים בפני שינוי נוסף ב"שגרת הקורונה", חזרה ללימודים במתכונת מפוצלת.

בתקופה האחרונה כל משפחה הסתגלה לשגרה החדשה בהתאם לאופי המשפחה, הערכים שלה ולנוכח המציאות המשפחתית שלה. עבורכם ההורים מדובר היה בתקופה מאתגרת, המלווה בדאגות הנוגעות לבריאות ולפרנסה ובניסיונות לתמוך בתא המשפחתי. וכעת, עם החזרה ללימודים נדרש לסייע לילדים בהסתגלות מחודשת למצב.

אספנו כמה נקודות למחשבה שיכולות להקל את ההסתגלות:

1. גלו סבלנות וסובלנות לתהליך עצמו: זכרו שכולם (הורים, גננות וילדים) לומדים את השגרה החדשה וזקוקים לזמן.

2. לילדים יש קצב אחר: ילדים מצד אחד מסתגלים מהר, ברגע שהם מבינים מה מתרחש סביבם ומנגד, לוקח להם זמן להבין את המתרחש סביבם. ולכן אצל חלק מהילדים תהיה חזרה חלקה לשגרה ואילו אצל אחרים תהינה "נסיגות" ו"נפילות".

3. מתן מידע: לאחר שתקבלו את תוכנית הפעילות מהגננות, הסבירו לילדכם מה סדר היום הצפוי ואת מי הם עתידים לפגוש. למשל: "את תלכי לגן ביום X ותפגשי את הילדים האלה והאלה, את תשחקי בתוך הגן או בחצר וביום Y את תהיה בבית" במידה והילדים שואלים על מה שאתם לא יודעים ניתן לשתפם בכך שגם אנחנו לא יודעים את כל התשובות אבל בטוחים שנסתדר.

4. שדרו לילדים בטחון בכך שהגן הינו מקום בטוח: שתפו אותם כי הצוות של הגן פועל על פי הנחיות משרד הבריאות ובנוסף חיזרו על ההנחיות ההיגיינה אותם הילדים יכולים לבצע (הקפדה על רחיצת ידיים, השתעלות למרפק) כל אלו יגבירו את תחושת השליטה, המסוגלות והביטחון בקרב הילדים.

5. התייחסות לרגשות של הילד: השינוי עשוי לעורר רגשות מנוגדים (שמחה ודאגה, התרגשות וחשש) וניתן לשאול את הילד על רגשותיו ולשתפו בתחושותיכם (באופן מותאם לגילו). אפשרו ביטוי לכל רגש שעשוי לעלות ותנו לכך מקום.

6. התייחסות לשינוי בהתנהגות הילד: ישנם ילדים שחוו גרסיה התנהגותית בזמן השהות בבית (למשל, חזרו להרטיב, מתקשים לישון לבד, התקפי זעם). אצל ילדים אחרים אתם עשויים לראות שרק לאחר החזרה למסגרת החינוכית יהיו שינויים



טלפון 08-6367815

ימים א'-ה' בין השעות 08:00-16:00