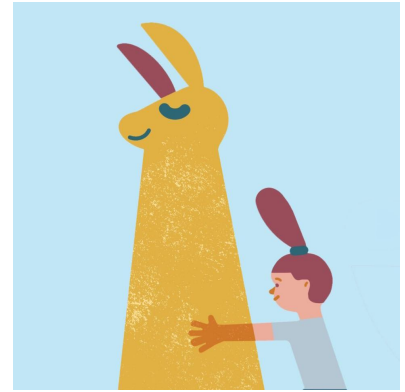


תקופת ההסתגלות



תקופת ההסתגלות היא תקופה משמעותית כן לילדים וכן להוריהם. במהלך תקופת ההסתגלות הילדים מתרגלים למקום חדש, מגלים מרחבים, טעמים וריחות חדשים. הבניה קפדנית ועקבית של תהליך ההסתגלות תעניק לילד תחושת רוגע ובטחון בגן. אנחנו מזמינים אתכם להקדיש זמן ולקרוא את ההמלצות של הצוות של "לאמה גן" שריכזנו במסמך הזה.

חשוב להדגיש כי תפקידם של הורים הוא קריטי בתהליך ההסתגלות של הילד לגן. אנחנו ב"לאמה גן" מייצרות עבור כל ילד וילדה תהליך ההסתגלות אישי, הנובע מתוך הצרכים הייחודיים שלו. בהתבסס על צרכים אלו, הצוות יקבע משך ואופן של תקופת ההסתגלות.

תקופת ההסתגלות מסתיימת כאשר הילד מרגיש בטחון מלא בסביבת הגן.

למה הילד בוכה ואיך נפרדים? טיפות חשובים

❖ חשוב לדעת שדמעות הן דרך טבעית לביטוי עצב או חרדה אצל ילדים, אין צורך לפחד מהדמעות או לנסות לעצור אותן. באופן פרדוקסלי, ילדים מרגישים הקלה מעצם האפשרות לבטא את רגשותיהם באמצעות דמעות.

❖ חשוב מאוד תמיד להגיד שלום לילדכם לפני שאתם עוזבים את הגן, טקס הפרידה הכרחי וחשוב. בשלב הראשוני ייתכן שהילד יבכה כל פעם בעת עזיבתם של ההורים, אבל הוא ידע בוודאות שהורים לא יעזבו ללא התראה מוקדמת

טקס הפרידה הוא רצף של פעולות שמבוגרים חוזרים עליהם שוב ושוב. לדוגמה, בעת היציאה, ההורה באופן קבוע מבצע את השלבים הבאים:

- מרים את ילד על הידיים למשך מספר דקות;
- מנשק ומספר לאן הוא הולך ומתי יחזור;
- אם ילד בוכה, ההורה אומר כי הוא מבין את העצב של הילד, אך אין מה לעשות, אמא/אבא צריך ללכת;
- מבקש מילד להביא תיק, מפתחות, בקבוק וכו';
- אומר "תודה" ו"ביי ביי";
- מוסר את הילד לאחד מאנשי הצוות (חשוב שההורה יעביר את הילד לגנן/ת [ולא הגנן/ת תקח את הילד], גם אם הילד מחזיק בהוריו. הילד צריך להיות בטוח שאף אחד לא יקח אותו ללא הסכמה של אמא, אבא, או מבוגר אחראי אחר. זה עניין של אמון בסיסי;

• עוזב את הגן ברוגע ושלווה.

התנהלות כזאת מאפשרת ליצור אצל הילד תחושת אמון במבוגר. הילד יודע שהורה עוזב, הוא מוכן לזה, וגם יודע לאן הורה הולך ומתי הוא יחזור. זה מוריד את רמת החרדה והלחץ אצל ילדים. חשוב לציין שטקס הפרידה לא יעבוד מהרגע הראשון, אלא רק כאשר התנהלות כזאת תהפוך לשגרה.

☑ תהיו כנים עם ילדכם, תגידו לו/ה לאן אתם הולכים (אך השתדלו לפשט כמה שיותר). לדוגמה: "אני הולכת לעבודה להקליד על המחשב". אל תפחדו שהילד לא יבין את משמעות המילים. אם תדברו עם הילד באופן מספיק בטוח ורגוע, הילד יבין שאתם הולכים למקום טוב ובטוח ותעשו משהו חשוב ומעניין. האינטונציה מאוד חשובה!

☑ תגידו לילד מתי בדיוק אתם חוזרים. טון בטוח ורגוע חשוב מאוד עבור הילדים הקטנים: "אני אחזור בעוד חצי שעה/שעה/שעתיים" (חשוב לקיים את ההבטחה). עבור בני/ות 1.5-3 עדיף לקשר את החזרה לפעילות כלשהי בגן: "אני אחזור אחרי שתסיים לשחק/תאכל ארוחת צהריים/תצא בגינה וכו'" (גם כאן חשוב לקיים את ההבטחה). לילד הרבה יותר קל להתמצא בזמן בהתאם לפעילויות ספציפיות.

☑ ספר לבנך עם מי הוא ישאר והכי חשוב, מה הוא יעשה: "אתה תהיה פה עם הגננת דאשה וילדים נוספים. אתה הולך לשחק ואחר כך תאכל ארוחת צהריים, ואז תפגוש אותי כשאחזור."

☑ תמציאו ביחד עם הילד סיפור על גן ילדים, או שחקו במשחק תפקידים "יום בגן ילדים", למשל: "אמא דובה לוקחת את דובי הקטן לגן, שם הוא ישאר עם שועל הגן ואמא דובה תלך לעבודה." גם בסיפור וגם במשחק, נקודת המפתח היא חזרתה של האמא. לאט לאט הילד לומד להתמודד עם המצבים האלה דרך המשחק/הסיפור.

☑ תנו לילדכם צעצוע אהוב או כל חפץ אחר לבחירתו. (זה יכול להיות כל דבר, למשל צעיף של אמא). חפץ מעבר יהווה חולייה מקשרת בינו לבין הבית ויעזור לו בתהליך ההסתגלות.

☑ תמיד תבואו לאסוף את ילדכם בחיוך, רגועים ובמצב רוח טוב. רוב הסיכויים שהילד יפרוץ בבכי בעת הגעתם של הורים, זוהי תגובה תקינה לחלוטין. חשוב ברגע זה להעניק לו תמיכה מרבית: לדבר איתו בקול רך ומרגיע, לחבק.

אנו ממליצים שכל פעם בעת הפרידה תחזרו על אותו משפט, למשל "אני אחזור אחרי שתטייל/תאכל/תנוח" או "אני הולכת לעבודה אבל אני אחשוב עלייך כל היום, אני אוהבת אותך. נתראה בקרוב". גם לאחר ההסתגלות תמשיכו לחזור על המשפט. אנחנו לא ממליצים להעביר את הילד לגן/ת בחיפזון, בלי להיפרד ממנו. ילדים מאוד זקוקים לטקסיות, לשגרה. יחד עם זאת פרידת בוקר לא חייבת להיות ארוכה. תגידו כמה מילים חמות, חייכו, נשקו את הילד - ותעבירו אותו לאנשי הצוות.

מה לא לעשות

- ⊗ אל תנזפו בילדיכם אם הוא לא מוכן לשחרר אתכם, זה רק יחמירו את המצב. נסו להימנע מאמרות כמו "נו, בבקשה, תן לאמא ללכת לעבודה!" או "אתה כבר גדול, לא מתאים לך לבכות!"
- ⊗ אל תצפו מילדכם שיקח על עצמו את תפקיד המבוגר ויתן לכם ללכת בלי רגשות אשם או דאגה. תזכרו שבעת הפרידה מי שאכן זקוק לתמיכה ועידוד זה הילד. זו הסיבה שחשוב לו מאוד להרגיש בטחון ותמיכה מצד ההורים.
- ⊗ אל תבטיחו לילדכם מתנות או פרסים על זה שהוא מאפשר לכם ללכת, אבל מדי פעם מומלץ להפתיע אותו במשהו קטן וסמלי (משחק או ממתק אהוב) רק כדי לתת לו הרגשה שחשבו עליו.
- ⊗ אל תעלו מול ילדכם נושאים שמדאיגים אתכם בהקשר של הגן. אל תחשפו בפניו את חרדתכם או דאגתכם בעת התארגנות לגן ובזמן הפרידה.
- ⊗ אל תתרגזו ואל תתייחסו להתפרצויות של הילד בזמן פרידה או איסוף. השתדלו לשמור על התנהלות חיובית ונעימה. זו הדרך של ילדכם לבדוק האם אתם עדיין אוהבים אותו אפילו כשהוא לא מתנהג בצורה מיטבית.
- ⊗ אל תדברו עם מבוגרים אחרים עם הבעיות של הילד כשהוא נמצא לצדכם ועלול לשמוע. הילדים מבינים הכל. כבדו אותו ואל תציפו אותו רגשית.
- ⊗ הגבילו את כמות החוויות החדשות (מסכים, אורחים, מסיבות וכו') בזמן תקופת ההסתגלות.

מה כן לעשות בבית

- ◆ תמיד דברו לחיוב אודות אנשי הצוות של הגן והגן עצמו בנוכחותו של הילד, אפילו אם אינכם מרוצים ממשו. כשילדכם שומע ספרו לאחרים כמה אתם אוהבים את הגן ואת הגננות וכמה אתם שמחים שהוא שם.
- ◆ בשבת אל תשנו את שגרת היום של ילדכם. כמובן שמותר לקום מאוחר יותר אך השתדלו לא לשבש משמעותית את סדר היום.
- ◆ השתדלו לייצר אווירה רגועה ובטוחה בבית. חבקו את הילד כמה שיותר, אמרו מילים חמות, שבחו אותו. הוא באמת זקוק לתמיכתם עכשיו!
- ◆ תהיו סבלניים יותר כלפי ילדכם. ההתפרצויות ואי שקט שלו נובעים מעומס רגשי. חבקו את הילד, עזרו לו להירגע ונסו למקד אותו בפעילות אחרת (כמו משחק).

תקופת ההסתגלות זה תהליך מורכב וקשה, אך יחד נעשה את כל המאמצים על מנת שהיא תעבור בקלות עבורכם ועבור ילדכם.