



המדריך להורה המפוחד: עולים לכיתה א'

אתם מוכנים לכיתה א'? ולא - השאלה לא מופנית לילדים כי אם לכם ההורים. דליה כהן, מנהלת פדגוגית ברשת הצהרונים של החברה למתנ"סים הארצית איך אפשר להפיג את חששותיו של הילד מהמעבר ועל הדרך - גם את החששות שלכם

מערכת הורים | mako | פורסם 23:26 25/08/18



צילום: ChameleonsEye, Shutterstock

אם גם אתם הורים לילד בגיל שש שעומד לעלות לכיתה א', כנראה ששאלתם את עצמכם האם הוא באמת מוכן לצעד הזה. בטח ניסיתם לרחרח איך מרגישים ההורים האחרים בקבוצת הוואטסאפ של הגן, "שיגעתם" את הגננת וכשלא קבלתם תשובה מספקת שם, פניתם לחברה הכי טובה שעברה את זה עם בנה לפני שנה,

לסבא ולסבתא ש"יודעים הכי טוב" או לגיסה שהייתה מורה מחליפה בתיכון לפני שלוש שנה- וכשגילתם שלכל אחד מהם דעה שונה, מצאתם את עצמכם מבולבלים אפילו יותר.

נכון, זו החלטה מאוד גדולה, אבל זכרו שהגננת כנראה יודעת מספיק טוב האם הילד שלך יכול לממש את הציפיות החברתיות והחינוכיות של כיתה א'. התחושות שלכם, אפילו החששות או החרדה, הן טבעיות. בכל זאת, כפי שהסופרת אליזבת סטון אמרה פעם: "להיות הורה אומר שהלב שלך מסתובב מחוץ לגוף".

ובכל זאת, על מנת להקל את המעבר, גם לילד וגם לכם, ישנם מספר דברים בסיסיים שתוכלו ליישם:

לעתים הילד מוכן עוד יותר למעבר מאשר ההורה. בגן מכינים את הילדים מבחינה רגשית, חינוכית והתנהגותית לכיתה א'. דווקא ההורים הם שמגיעים למעבר הזה כמעט ללא הכנה. זכרו שככל שההורים שלמים יותר עם המעבר כך הילד שלם יותר. לכן, השתדלו לשדר לילדים שאתם חשים בנוח עם המסגרת החדשה, ואפילו נלהבים לקראת המעבר. גרמו לילד להבין שהוא במקום טוב ובידיים טובות.

גם אבא עלה פעם לכיתה א'. חלקו עם ילדיכם זיכרונות שלכם מהימים הראשונים בגן/בכיתה א'. כך תסייעו לילד להבין ולהרגיש שאינו עובר את התהליך לבדו ושההורים מבינים אותו ואת חששותיו מפני הלא נודע והחדש. אפשרו לו לבטא את רגשותיהם ופחדיהם.

לא מפחדים ממה שמכירים. חשוב להכין את הילד לשינוי ולא לדחותו לרגע האחרון – מסרו לילד תיאור פרטני של הכיתה ובמידת האפשר קחו אותו לביקור, כדי לשחק בחצר, להכיר את הדרך למסגרת החדשה, להראות לו את הכיתה ואת השירותים וערכו הכרות עם הגננת ועם ילד-שניים מאותה מסגרת. זה אולי יפתיע אתכם אבל ההיכרות הזו תרגיע אתכם לא פחות מאשר את הילד.

בוא נדבר על זה. הפחיתו את תחושת החרדה והבדידות מפני הלא נודע והמסגרת החדשה, דברו עם הילד על המורה, על סדר היום בכיתה ועל הצפוי להתרחש, חשוב לשאול שאלות ולתת לגיטימציה לרגישות של הילד כגון: פחדים וחששות, שמחה, התרגשות ובלבול. להקשיב למצבו הרגשי ולתת לו מענה, להרגיע ולחזק אותו ובכך להפחית חששות.

אין בעיה, יש אתגר. הורים רבים מרגישים שהם צריכים להכין את הילדים לקשיים שיעמדו בפניהם: לבעיות שהם אולי יצטרכו להתמודד עמן, או השינויים הפחות נעימים. זה לא מדויק כיוון שאם זה יוצג כך, האפקט יהיה הפוך. במקום להכין אותם ל"רע מכל", השתמשו בגישה חיובית. תגרמו להם להתרגש מכך שהם עומדים לעמוד בגבורה באתגרים החדשים שעומדים בפניהם. אל תשדרו ציפיות גבוהות שקשה לעמוד בהן, אל תשתמשו במילים "מפחידות" מדי, אלא במילים מעצימות ופרפורציונליות, תזכרו שזה עדיין לא קורס טיס, או לימודי רפואה, אלא שלב שכולם עוברים.

בלי אוטופיה ואגדות. גם תיאור אידילי של המעבר עלול לגרום לאכזבה ולגרום לילד לחשוב שמהו לא בסדר אתו כיוון שזה לא מתרחש כפי שסיפרו לו. לכן, תאמרו שלא הכל יהיה קל, אבל גם שמעט קשה אנו מאמינים בו, ואם הוא רק צריך אנחנו נהיה שם בשבילו.

ביחד קל יותר. כשאנחנו מתמודדים ביחד עם חבר או מכר או בן משפחה, ולא לבד אז קל לנו יותר. כך זה גם אצל הילדים שלנו. אז נסו ליזום מפגשי אחה"צ עם חבר ותיק וחבר חדש שעולה אתו למסגרת החדשה. הילד ילמד שלא בהכרח צריך להיפרד מחברים ותיקים בשביל להכיר חברים חדשים, ומצד שני ילמד שתמיד אפשר להתחבר לילדים חדשים. חיזוק הקשר ביניהם יאפשר למקום החדש

להיראות יותר מוכר ופחות מנוכר וכך הילד ירגיש יותר בנוח. אפשר גם לקבוע ביום הראשון עם אימא של החבר שתגיעו יחדיו ואז הכניסה תהיה קלה יתר, וגם אם לא מגיעים יחדיו אפשר להציע: "בוא ניכנס ונראה אם החבר שלך הגיע".

פרה – פרה. רוצים לעבור דירה? לאמץ כלב? לגזור לילד את רעמת השיער? תמתינו עם זה. עדיף שלא להוסיף שינויים נוספים במקביל למעבר למסגרת חדשה. זה גם נכון בכל הנוגע לאחלואחות חדשים, אבל גם ברור לנו שאת זה לא קל לתכנן.

סיפור, סיפור, ספר לנו סיפור. אפשר ורצוי להקריא לילדים ספורים הקשורים במעברים בין מסגרות (הולכים לגן/סמדר שיר, אמא תחזור עוד מעט/תמר אדר ועוד).

בלי "שגר ושכח". לוו את הילד בתמיכה ובעידוד תוך כדי המעבר. שהו עם הילדים בימים הראשונים אם הילד מראה התנגדות בכניסה למסגרת החדשה ביום הראשון אפשר להציע לו אלטרנטיבות קלות כמו: "אנחנו רק ניכנס לביקור, נשב יחד, נספר סיפור, נכיר את המורה וכמה חברים ואם תרצה שנצא אז נצא". אם יש קושי, חשוב לקצוב בזמן וליצור הדרגתיות, 3-4 ימים עד שבוע הם בהחלט זמן סביר להסתגלות.

"שמיכי" יכול לעזור. טוב, אז לא שמיכי, אבל בובה, או ספר או תמונה או כל חפץ מהבית, מספיק קטן להיכנס לתיק ולתת לילד תחושה של ביטחון עשויים לסייע ולהקל על ההסתגלות.

טיפים להדפיס ולהדביק על המקרר בשביל לא לשכוח

1. לארגן יחד עם הילד לו"ז הכולל זמן הכנת שיעורים וזמן משחק.
2. לשאול את ילדיך איך היה יומו בבית הספר.
3. לשחק אתו ולקרוא לו סיפורים. אל תפסיקו כי הוא כבר "גדול" ויכול לבד.
4. להשתדל לתת לילדיך את האפשרות להתמודד עם שיעורי הבית לבד.
5. לעזור לילדיך לארגן את הילקוט ולא לעשות זאת במקומו.
6. לעזור לילדיך למצוא את מקומו החברתי, לעודד אותו להזמין חברים וללכת לחברים.
7. לשדר לילד שהוא מוצלח ללא קשר לציונים שלו ושאתם אוהבים אותו תמיד.

הכותבת היא דליה כהן, מנהלת "קרוסלה", מרחבי פעילות למשפחה בחברה למתנ"סים הארצית.

[מצאתם טעות בכתבה? ספרו לנו ונתקן](#)

תגיות: [כיתה א'](#)

מצא כתבה זו ב:

https://www.mako.co.il/home-family-kids/back_to_school/Article-a25e9aa1ca27561006.htm?sCh=3d385dd2dd5d4110&pld=1561188903
כל הזכויות שמורות ל-www.mako.co.il