

עמותה לגיל הרך-מודיעים ע.ר.

טל' 1-9722850 – 03 פקס 9722853 - 03

ע"י מועצה אזורית חבל מודיעין

ד.נ. מרכז רמלה שוהם 73100

ע-ר- 580158491

הסתגלות למסגרת

אנו עומדים בפתחה של שנה"ל החדשה לנו ולפצפון, ננסה להבין מה עובר עליו ומה יש לעשות כדי להקל.

למה קשה לילד:

- מפגש עם דמויות חדשות ולא מוכרות, ופרידה מדמויות מוכרות מערערת את תחושת היציבות והביטחון.
- המטפלת שונה במראה, בלבוש, בריח, בקול, במגע ועוד.
- האוכל – שונה בריח, בטעם, במרקם ובמרכיבים.
- המבנה המוכר של החדר והבית מתחלף במבנה חדש, שצריך ללמוד ולהכיר.
- סדר היום שונה.
- שינה עם עוד ילדים על מזרן או בלולים קרובים.
- קולות – יש הרבה קולות של ילדים, אנשים, בכי, מוסיקה שונה וכ"ד.

אלו מקצת הדברים שיוצרים שונות שמובילה לערעור הביטחון, תחושת לחץ ופחדים אצל הילד.

התנהגויות אופייניות:

- הצמדות להורה.
- בכי וצרחות.
- סירוב לאכול או קשיים סביב האוכל.
- קושי להרדם ושינה קלה מאוד.
- פחדי לילה ורצון לשון עם ההורים.
- גרסיה (נסיגה) חזרה להרטבה או מציצת אצבע/מוצץ.
- אצל תינוקות עשויה להיות שינה מרובה.
- הילד חולה, חום, שיעול, חולשה, וכל מיני תופעות של מחלה.

אלו הן דוגמאות אחדות מרשימת התופעות איתן אנו עשויים להיפגש, חשוב להיות מודעים ורגישים לשינויים אצל הילד, שכן לכל ילד ביטויים אישיים המאותתים קשה לי.

טיפים להסתגלות קלה:

- ✓ **שחררו את הילד** - כשהורה חש ביטחון בסביבה הוא משחרר את הילד לכן הגיעו עם הילד בימים הראשונים כשהוא בעגלה (אם אינו הולך) או הולך לצידכם, בדרך זו הילד יקבל מכם תחושת בטחון.
- ✓ כנסו עם הילד לכיתה בלי להרימו הדופק שלכם משדר לו את ההתרגשות והמתח שלכם וילחיץ אותו.

- ✓ אמרו שלום לצוות שנמצא הציגו את עצמכם ואת הילד, אנא אל תצפו שהצוות יזכור אתכם או את הילד בשבוע הזה, אתם צריכים לזכור מקסימום 4 דמויות הצוות צריך לזכור לפחות 60 דמויות (בכיתה של 20 ילד)
- ✓ היו עם הילד בזמן ההסתגלות **כבו טלפונים ניידים** (הכרעות והחלטות גורליות סיימו לפני או אח"כ) העולם שלכם כרגע הוא רק הילד אתם והמסגרת.
- ✓ בחנו יחד עם הילד את הסביבה, התבוננו מלמטה כי זהו הגובה שהילד רואה, מה שאתם רואים מלמעלה הוא לא מה שהילד יחווה ויראה, לכן רדו לגובה שלו ובחנו את המשחקים והרהיטים.
- ✓ בחרו יחד עם הילד משחק ושחקו איתו.
- ✓ צאו עם הילד לחצר הפעילות סקרו אותה ביחד ותנו לו להשתמש במתקנים.
- ✓ אם יש באפשרותכם הכינו מדבקה עם שמכם ומדבקה עם שם הילד והדביקו על החולצות.
- ✓ שאלות בנושא סדר היום ארוחות שאלות טענות הארות והערות שעד כה לא היה לכם זמן להעלות הקפואו לפחות שבוע, הילד שומע את המילים את צליל וטון הדיבור ונלחץ, והצוות שלחוץ גם כך מקליטה של הורים וילדים אינו זמין דיו להקשיב הקשבה מעמיקה אין לו פניות לתת מענה הולם והגון.
- ✓ צילומים שהשוו חכו קצת אתם רוצים זיכרון של ילד מחייך ונהנה במסגרת אז בעוד שבוע או שבועיים תוכלו לצלם אותו רגוע ומחייך.
- ✓ מבוגרים וילדים אוהבים ביטחון ויציבות מסגרת חדשה מערערת את הביטחון והיציבות וילדים מבטאים זאת בבכי, חשוב שתחבקו תנשקו את הילד אבל רדו אליו אל תרימו אותו אליכם, רדו חבקו הרגיעו חפשו יחד איתו משהו מעניין לעשות.
- ✓ זכרו הילד נכנס למסגרת בימים הראשונים ופוגש למעלה מ-100 דמויות חדשות, לכן היו לציודו אל תשתהו בדרך לשיחות חולין עם הורים שאתם מכירים זה לא הזמן זה מלחיצ ומאיים על הילד שלכם.
- ✓ **פרידה מהילד חשובה והכרחית**, לילדים בגיל הרך יש **חרדת נטישה** – פחד שהמבוגר המוכר והאהוב ילך ולא יחזור, פחד זה נובע בין היתר מיכולת שכלית של הילד שחווה הווה ומתקשה בהבנה של עבר ועתיד עבורו מה שקיים ברגע נתון זה מה שיש. לכן **העלמות שלכם בלי פרידה מהילד, מלחיצה ומקשה על ההסתגלות שלו.**
- ✓ ישנם ילדים שביום יומיים ואפילו שבועיים ראשונים לא קולטים שהמסגרת היא חלק משגרת יומם החדשה ולכן לא מראים שום קושי לכאורה ואז "נופל האסימון" שבוע שבועיים אחרי קשה לילד והוא בוכה, לכן קחו בחשבון שייתכן ותצטרכו להקדיש כחצי שעה לילד בבוקר, בלי לחץ, אם תהיו לחוצים לאוטובוס לפגישה, להימנע מפקק, לאחר לטרמפ או מכל סיבה שהיא הלחץ הזה יהפוך אתכם חסרי מנוחה וחסרי סבלנות לילד שלכם שבוכה ורוצה אתכם והבכי יגבר ואיתו הלחץ, לכן **אל תתחייבו לדברים מהותיים על הבוקר!**

- ✓ **טקס פרידה** – ילדים אוהבים טקסים לכן נסו לבנות טקס כניסה ופרידה בבוקר, לדוגמא: להיכנס לברך בבוקר טוב את הצוות שנמצא, ללכת עם הילד ולבדוק מה יש בתא האישי ולהכניס השלמות לומר לילד להתראות חיבוק ונשיקה וללכת.
- ✓ **הימנעו מלעמוד ליד הדלת** עמידה ליד הדלת מייצרת לחץ לכם, לצוות והלחץ מועבר לילד. בכל פעם שהדלת נפתחת הוא רואה הורים ליד ולפעמים קולט בזווית העין אתכם ומה המסר??? התוצאה היא ילד בוכה ולא מסתגל.
- ✓ **הימנעו מלהתקשר למסגרת**, הצוות עסוק בהסתגלות הילדים (גם המנהלת) כל טלפון של הורה (שבטוח שרק הוא היחיד שמתקשר) פוגע בזמינות הצוות לילדים. אם ישנה בעיה יתקשרו אליכם!
- ✓ השבוע הראשון הוא לא זמן ראוי לשאול את הצוות בסוף היום שאלות מכל סוג שהוא, איך הוא היה? בכה הרבה? הוא אכל? במה שיחק? יש לו חברים? נו באמת השאלות האלה מלחיצות את הילד מצד אחד ומצד שני מקשות על הצוות שצריך לזכור מי נגד מי ומה קרה במהלך היום כשכל מה שהטריד והעסיק אותו במהלך היום זה איך לשלב בקלות ובנועם את הילד שלכם ואת שאר הילדים במסגרת. שאלות בשבוע הראשון הן מטרד!!!!
- זכרו – אם יש משהו חריג או חשוב שצריך לעדכן אתכם יעדכנו בלי שתשאלו אז תתאפקו ©
- ✓ הפרידה מהילד חייבת להיות עם הגדרת זמן מוחשית מתי אתם חוזרים, הילד לא מבין מושגי זמן מוגדרים (שעה, דקה, מחר) ובטח מושגים לא מוגדרים כמו עוד מעט רגע. לכן כשאתם נפרדים אמרו אני הולך/ת ואחזור אחרי ש.... תאכל צהריים/תצייר/תישן היצמדו לפעילות שאחריה תגיעו.
- ✓ **חשוב חשוב חשוב!!!!!!!**
- בימים הראשונים לא לאחר למסגרת בסוף היום, כשהורים מתחילים להגיע הילד מתחיל לחפש להיכנס ללחץ אמא אבא שלי הגיעו, לוקחים אותי, שכחו אותי? כמה עצוב ומתסכל לילד שנשאר לבד אחרון וכמה קשה יהיה לו להיפרד ביום המחרת.**
- ✓ **פרידה בסוף יום ותודות לצוות** מהווים סגירת מעגל עבור הילד מרגעים אותו, ואמירת התודה לצוות משרה אווירה נעימה ונותנת לצוות תחושה שרואים ומבינים את ההשקעה העצומה בדאגה שלהן לילדכם בטיפול המסור ביצירת חוויה מהנה ואווירה רגועה בעיקר בתנאי הלחץ של ימי ההסתגלות.

הסתגלות מהירה וקלה לכולנו

שלומית זעורר למדן

מפקחת ומדריכה חינוכית