



תאריך 15/10/2020

הורים יקרים,

לאחר תקופה של סגר נוסף שהגיאח מיד בסמוך לפתיחת השנה וכניסה ראשונית של ילדכם לגנים, מערכת החינוך מתקדמת שלב נוסף בחזרת הילדים למסגרות.

אנו מודעים לתחושות המגוונות, לציפייה לחזרה לשגרה לאחר ימים ארוכים בבית מחד, ולדאגות ולחששות מאידך שנשמעות אצל חלקכם לגבי החזרה.

הסתגלות לגן בימי קורונה כפי שכבר חוויתם, שונה מהתנאים בימים רגילים. יחד עם זאת, צוות הגן ערוך לקליטת הילדים במציאות החדשה, ואנו בטוחים כי בשיתוף פעולה עם הגננת והצוות ניתן לסייע בתהליך. חשוב לזכור כי ילדים צעירים רואים בכם ההורים מקור חוסן על כן הם זקוקים לתחושת בטחון מצדכם ואמון בהם ובצוות. יתכן כי בימים הראשונים של חזרה מחודשת לאחר הסגר, יתעוררו קשיי פרידה, או קשיים נוספים, כגון: הרטבה, קשיי שינה, ביטויי זעם ועוד. התנהגויות אלו ואחרות הינן טבעיות, ואצל מרבית הילדים יחלפו במהרה ככל שישתגלו הילדים חזרה אל צוות הגן ואל הסביבה החדשה. כל הורה מכיר את הילד שלו, ויודע כמה זמן לוקח לו להתרגל למקום חדש, ומה מסייע לו להתגבר על קשייו. עדכנו את הצוות על כך.

לאור חזרתם הצפויה של ילדי הגן, מספר הצעות לדברים שעשויים לסייע בתהליכי ההסתגלות המחודשת:

1. **התארגנות והכנה:** נצלו את הימים הקרובים להתארגנות ביתית, בדומה לחזרה לגן לאחר חופשה ממושכת ובשילוב מרכיבים של התקופה - חזרה לשינה בשעות רגילות, ארגון תיק הגן, החליטו על האוכל שתשלחו, הסבירו על שעות ההגעה והחזרה מהגן.

2. **הסברים תואמי גיל:** חשוב לשוחח עם הילדים לפני החזרה, לתאר עד כמה שניתן את הדומה והשונה. חשוב לספק לילדים את המידע הידוע לנו, בצורה פשוטה וברורה. חשוב להפריד בין רגשות לבין עובדות, כדי להרגיע חששות ודאגות, שלנו ושל הילדים. לגבי שאלות שאיננו יודעים התשובות לגביהן, נוכל להסביר כי גם אנחנו המבוגרים עדיין איננו יודעים את התשובות, נגיף הקורונה מציב בפנינו אתגרים חדשים שלא הכרנו קודם לכן, ולכן אנחנו נלמד תוך כדי עשייה, ואם יהיה צורך אז יוחלט על שינוי הכללים, על ידי משרד הבריאות וצוות הגן.

3. **לתת מקום לשיח:** אפשרו לילדים לבטא את מחשבותיהם ורגשותיהם. תנו להם לשאול שאלות, זה מסייע בעיבוד, הרגעה והכנה לשינוי. קחו בחשבון שהמצב עשוי לעורר שאלות בנוגע לקורונה ("זה לא מסוכן ללכת לגן כשיש קורונה?"/ "למה רק אני הולך לגן והאחים שלי לא הולכים לבית הספר?"/ "ואם אני לא רוצה ללכת לגן? ואם מתחשק לי להישאר בבית?") חשוב לתת מענה ומקום לשאלות אלה ולכוון להתבוננות חיובית על המצב עד כמה שניתן.

4. **תהליך הפרידה:** בימים הראשונים, חשוב לפני הפרידה להכין את ילדכם לכך: "עכשיו אני הולך, ונבוא לאסוף אותך במהרה בסיום הפעילות", אפשר להוסיף: "כשאחזור אשמח לשמוע איך היה לך היום בגן". **אם הילד עצוב/ בוכה חשוב להתייחס ולומר:** "אני רואה שקשה לך, לפעמים קשה להיפרד. אני בטוח/ה שיהיה לך טוב / שמח בגן".

השרות הפסיכולוגי - החינוכי

רח' יצחק שדה 4 רמת השרון 4728446 טל: 03-7602499 פקס: 03-7602490

חיזרו על המשפט " עכשיו אני הולך/כת, נחזור בסוף הפעילות לאסוף אותך...". בגילאים הצעירים, במקרה הצורך, התייעצו עם הגנת באשר לאפשרות להביא חפץ מהבית, שעשוי לסייע לילד להירגע בימים הראשונים. **אנו סבורים שהחזרה לשגרת החיים דומה לפגישה מחודשת לאחר פרידה ממושכת מחברת ילדות או קרוב משפחה. למרות ההיכרות בעבר, לא יהיה אפשרי להתנהג אחד עם השנייה בדיוק כמו אז. יש צורך להכיר מחדש, ולעשות זאת בצורה הדרגתית.**

אנו בטוחים כי גם כעת, תמצאו עבור משפחתכם את "אסטרטגיית היציאה" האישית והנכונה ביותר עבורכם ועבור הילדים. הניסיון המקצועי מוכיח שלרוב הילדים יכולת הסתגלות טובה לשינויים, ובטוח זמן קצר הם וגם אתם, תתרגלו למציאות החדשה.



בברכת הסתגלות טובה ובריאות,

קרן גל מיכלוזון מנהלת השירות הפסיכולוגי-חינוכי וכל צוות השפ"ח.

השירות הפסיכולוגי-חינוכי, רחוב יצחק שדה 4, רמת השרון

03-7602499 א'-ה' בשעות 8-14

או דרך המוקד העירוני 106

shapacha@ramat-hasharon.muni.il