

## עקרונות מסייעים להורים לקראת מעבר ילדים לכיתה א'



\* מומלץ להתחיל בתהליך ההכנה בבית כשבוע / שבועיים לפני פתיחת שנת הלימודים.

- ✓ **עוררו סקרנות לגבי המעבר לכיתה א' ועודדו שיח רגשי** - ספרו לילדכם כי בכיתה א' יוכל לשחק, ללמוד ולהתנסות במגוון רחב של משחקים, פעילויות, לפגוש חברים ולהנות. תארו מי ילווה אותו לכיתה א'. ספרו על המחנכת שתקבל אותו יחד עם הצוות המצפה לו. הנחו את ילדכם שבכל עניין יוכל לגשת למחנכת, ליועצת ולאיש צוות. הדגישו כי אתם סומכים עליו וחזקו את העובדה כי הוא "הולך לכיתה א' של גדולים". מומלץ ליצור קשר עם חברה/ שילמדו באותה כיתה, להכיר ולהפגיש ביניהם (ניתן גם באמצעים מקוונים).
- שאלו את ילדכם כיצד הוא מרגיש לקראת המעבר לכיתה א'. עודדו הבעה של מגוון רגשות: ציפייה, תסכול, קושי, חשש, שמחה ועוד. הדגישו את החיובי והעבירו מסרים של ביטחון. עזרו לילדכם ללמוד לזהות מה יכול לסייע לו כשקשה, למשל: לצייר, לדפדף בספר, לחבק דובי, לקפוץ במקום.
- ✓ **היכרות עם הסביבה והמבנה של כיתה א'** - היכרות מוקדמת מסייעת בתהליכי קליטה גם כשמדובר בהיכרות עם סביבה חיצונית. חשוב להכיר לילד את סביבת הכיתה א': ניתן לבחון יחד מה יש בסביבה, להיות ערים למבנים, צבעים, ריחות וצלילים בדרך אל כיתה א'. הראו לילד את מבנה כיתה א' מבחוץ ואת שער הכניסה. הסבירו לילד כי לאור נגיף הקורונה הפרידה תעשה בשער בית הספר וששם הוא יפגוש את הצוות.
- ✓ **שעות שינה** - לפני החזרה לכיתה א', חשוב לעזור לילדכם להתארגן מבחינת שעות שינה, זאת נוכח הצורך במעבר מהרגלים של חופשה להרגלי שנת לימודים. באשר לילדים צעירים שזו שנתם הראשונה בכיתה א' הרגילים לשנת צוהריים, חשוב להרגילים ליום פעילות רצוף.
- ✓ **תרגול עצמאות** - המעבר לכיתה א' כרוך באתגרים של תפקוד עצמאי יותר. תרגלו עם הילדים תהליך של בחירת בגדים בערב לפני השינה.

## תהליכי הסתגלות ופרידה:

הסתגלות לכיתה א' בימי קורונה שונה מהתנאים בימים רגילים. צוות הכיתה נערך לקליטת הילדים ואנו בטוחים כי בשיתוף פעולה עם הצוות, ניתן לסייע בתהליך.

יתכן כי בימים הראשונים יתעוררו קשיי פרידה, או קשיים נוספים, כגון: הרטבה, קשיי שינה, ביטויי זעם ועוד. התנהגויות אלו ואחרות טבעיות ואצל מרבית הילדים, יחלפו במהרה, ככל שיכירו את צוות הכיתה ואת הסביבה החדשה. כל הורה מכיר את הילד שלו, יודע כמה זמן לוקח לו להתרגל למקום חדש ומה מסייע לו להתגבר על קשייו. שתפו את הצוות בכך.

### להלן הצעות לדברים שעשויים לסייע בתהליכי פרידה:

- ❖ **חשוב לומר לילדכם שאתם הולכים** - ציינו במשפט קצר: "עכשיו אני הולך, ונבוא לאסוף אותך במהרה בסיום הפעילות". אפשר להוסיף: "כשאחזור, אשמח לשמוע איך היה לך היום בכיתה".
- ❖ **טקס פרידה מסייע** - ניתן לבחור עם הילד דקלום או רצף תנועות כטקס פרידה. אפשר לתרגל זאת בבית כשאתם יוצאים לעבודה, לקניות או משאירים את הילד עם שמרטף.
- ❖ **אם הילד עצוב/ בוכה חשוב להתייחס ולומר** - "אני רואה שקשה לך, לפעמים קשה להיפרד. אני בטוח/ה שיהיה לך טוב / שמח בכיתה א' ". חיזרו על המשפט: " עכשיו אני הולך/הולכת, נחזור לאסוף אותך בסוף יום הלימודים".
- ❖ **חשוב שהפרידה תהיה קצרה** - לאחר שהודעתם והתייחסתם לתחושותיו, חשוב להתרחק וללכת. אל תשאלו את הילד אם אתם יכולים ללכת - לרוב התשובה תהייה: "לא!". פרסים ומתנות, כמו גם אימונים, אינם מומלצים.
- ❖ **חפץ מעבר** - במקרה הצורך, התייעצו עם המחנכת באשר לאפשרות להביא חפץ מהבית אשר עשוי לסייע לתלמיד/ה להירגע בימים הראשונים.

### איסוף הילדים ושיחה לאחר היום הראשון:

- ❖ הקפידו להגיע בזמן לאסוף את ילדכם, על פי לוח הזמנים שיקבע.
- ❖ שאלו את הילד כיצד הרגיש בכיתה א', חזקו אותו על ההתמודדות והדגישו כי אתם גאים בו. במקרה הצורך, ציינו כי לעיתים לוקח זמן להתרגל למקום חדש. הזכירו לו כי מחר שוב יחזור לבית הספר, חזרו על מקום הפרידה וטקס הפרידה שקבעתם ובדקו עם הילד אם יש משהו נוסף שיכול לסייע לו.

**זכרו שאתם לא לבד** - המחנכת, היועצת, והשירות הפסיכולוגי כאן עבורכם לכל דבר ועניין.

