

פותרים שנה: איך עושים את זה במינימום תקלות ומקסימום הצלחות?

28/08/2016

בעוד ימים מספר, יגיע יום משמח לכולנו. זהו יום מרגש אך גם כזה שמעלה חשש. הילד וגם אנחנו מתרגשים לקראת פתיחת שנת הלימודים החדשה, הטומנת בחובה שינויים ואתגרים חדשים. לצד זאת, עלולים לצוץ אצלנו תהיות וספיקות האם באמת הילד שלנו מסוגל להתמודד עם האתגרים הקרובים? אז כמו תמיד, נעצור, נקשיב לעצמינו ונשאל: איך אפשר להכין את הילד בצורה טובה?

אחרי שלמדנו איך נכון לצאת לחופשה, כעת עלינו ללמוד איך עוזבים את החופש וחוזרים בצורה נכונה למסגרת הלימודית.

אמא יקרה, הנה אנו נמצאים רגע לפני סיום החופשה.

בעוד כשבוע כבר יישמע צלצול הפתיחה של המסגרות הלימודיות.

לאט לאט, יתחיל הבית להתרוקן בבוקר מהילדים: מי מהם שיתחילו את המעונות, מי מהם לגני הילדים, ומי לבית הספר.

השבוע הקרוב הוא השבוע האחרון של החופשה אך יחד עם זאת, הינו גם השבוע האחרון לפני תחילת שנת הלימודים.

בפני הילדים ניצבות בפתח המסגרות החינוכיות השונות הממתינות לקבל את פניהם.

כפי שציינתי במאמרים הקודמים, הכנה לשינויים ומעברים היא חלק חשוב ואף קריטי עבור ילדים.

במאמר שלפניכן ננסה לעשות סדר כיצד נכון ויעיל להכין את הילדים לפתיחת השנה.



ראשית- פרידה מהחופש

אני מקווה עבורך ועבור ילדייך שהחופשה עברה בצורה נעימה. שאכן חוויתם את הרגשת ה"ביחד" המשפחתית, אודותיה דיברנו במאמר על החופש הגדול.

באותו מאמר, ציינתי גם את העובדה כי כהורים אנו מחליטים על הגמשת גבולות מסוימים, בכדי לאפשר את הרגשת החופש הנצרכת. כעת, כאשר אנו נפרדים אוטונו מן החופשה נאלץ להחזיר לתלם באופן הדרגתי ונבון את אותם הגבולות.

יש ילדים שמחכים לרגע של חזרה לשגרת בית הספר. הרי החופש הפך להיות סוג של שגרה עבורם ולכן כעת ישנה התרגשות וציפייה להתחיל שגרה חדשה, על שלל עטיפותיה ומדבקותיה.

הם יקבלו בהבנה את בקשתינו לתרגול שינה מוקדמת יותר במהלך השבוע הקרוב ויבינו כשנסביר שהם צריכים לצבור כח ולהחליף אווירה לרגועה יותר, ולכן מינון הטיולים והיציאות מהבית יפחתו בצורה משמעותית.

יחד עם זאת, ישנם ילדים שעדיין יתקשו להיפרד מתחושת החופש על כל משמעויותיו השונות ולכן חשוב שנהיה קשובים להרגשתם ונבין מה זה אומר עבורם שהסתיימה החופשה:

על מה הילדה מרגישה שהיא מוותרת? מה היא מפסידה מתום החופש? והאם לדעתה, יש דרך ליצור אווירה או רגש זהה לכיף החופשה גם במהלך לימודים כתיקנם?

חשוב לנהל עם הילדה שיחה, האם משהו מדאיג אותה מעצם החזרה למסגרת החינוכית. אולי היא חוששת מהחלק החברתי ואולי בכלל מהתחום הלימודי?

זכרי אמא, כי את לא אמורה לספק כרגע פתרונות, אלא פשוט להקשיב.

ברגע שהילדה תשטח את דבריה התמונה תעשה בהירה יותר גם עבורה והיא תוכל לעזור לעצמה לחשוב על פתרונות יצירתיים שיפיגו את החששות ויתנו מענה לקשיים שהעלתה. את- נמצאת לצידה, שומעת ומוכנה לתרום לה ידע מניסיון חיך. עצם הקשבתך ייטעו בה ביטחון ושלווה.

"אמא, אני לא רוצה ללכת לגן החדש"



אינן דומות החששות של ילד שנכנס למסגרת חינוכית בפעם הראשונה, לילד שכבר מכיר ויודע איך מתנהלת מסגרת כזאת.

נעשה חלוקה בין הליכה בפעם הראשונה לגן ילדים לבין מעבר לכתה א' בבית ספר.

לילד שיוצא לראשונה מהבית, נתאר כיצד נראה הגן: "יש פינות משחק שונות ויש שולחנות אוכל בהם יושבים כמה ילדים יחד ואוכלים ויש זמן בו כולם יושבים במעגל גדול בזמן שנקרא ריכוז". חשוב לעורר את סקרנותו של הילד ולעודד אותו לשאול שאלות. צריך לזכור, כי המידע שמעניין אותנו הוא לאו דווקא המידע שהילד היה מעוניין לדעת ולכן חשוב שנדבר עמו.

דבר נוסף הינו העובדה, כי לרוב מעבר ילד לגן לא קל גם עבורנו כהורים. יש בו סוג של אמירה – "הילד שלי גדול" והוא מעורר בנו תחושות ורגשות מנוגדים. חשוב שלא נשליך על הילד את הקושי האישי שלנו, כיון שהילד קולט בדיוק כיצד אנו מגיבים וכמה עצוב ומאיים עבורינו להשאיר אותו בגן לבד.

מותר לנו בהחלט לחשוש ולהתגעגע, אבל אסור לנו ליצור טקס פרידה דרמטי וקורע לב בכניסה לגן בכל בוקר. הפרידה בבוקר בפתח הגן, צריכה להיות זריזה וברורה. ככל שתרבו להישאר בגן הקושי שלכם ושל הילד יגבר בעת שתאלצו לעזוב.

בכל מסגרת, ישנם ימי הסתגלות מוגדרים ותחומים בשעות ואין צורך להוסיף ולתצפת מעבר לגדר איך הוא משחק בחצר. אפשר להכין את הילד מראש לטקס שנערוך בכניסה לגן - "כשנגיע יחד לגן, נתלה את התיק על הוו, נעשה יחד סיבוב ואח"כ ניתן חיבוק ונשיקה ואמא תלך ותחזור שוב כשהמחוג הגדול יורה על השעה 13:00".

לעולם אין לברוח בלי שהילד ידע כי אנו הולכים. גם אם הוא יבכה וימחה על עזיבתנו את הגן, מוטב כך, מאשר ליצור אצלו תחושה של חוסר אמון שאמא פתאום נעלמה לו.

זכרי כי אם תשדרי שאת סומכת על צוות הגן והגננת, יועבר לילד שדר של ביטחון שהוא נמצא בידיים טובות וכי אבא ואמא סומכים עליו שהוא מסוגל ויכול להסתדר בגן.

שלום כתה א'

עבור ילד העולה לכתה א' ההכנה שונה במעט.

ברוב מסגרות בתי הספר נהוג לערוך מפגש ראשון טרם פתיחת שנת הלימודים, בהם מתוודעים הילדים לראשונה למראה הכתה, לאופן הישיבה בשולחנות, ללוח ממנו יאלצו להעתיק וגם למרחב החצר בו יטיילו בהפסקה.

חשוב להגיע למפגש הזה ובסופו להסתובב ביחד בבית הספר, להכיר את המרחבים השונים ואפילו את מיקומם של השירותים, ולוודא שהמקומות מוכרים לילד ושלא ילך בהם לאיבוד ביום הראשון ללימודים.

מעבר למערכת בית ספרית בכלל ולכתה בפרט, מאלצת את הילד להתמודד עם ציפיות, גבולות וחוקים ברורים, שונים לגמרי מאלו שהיו קיימים במערכת הגן. לפתע, הוא נדרש לשבת זמן ממושך סביב שולחן, לציית להוראות וללמוד תוך הקשבה לדברי המורה. בהמשך כבר יידרש להכין שיעורי בית.



חשוב לזכור כי לשבת ולהכין שיעורים, זאת מיומנות שיש ללמוד אותה והיא חסרה אצל ילדים שרק עלו לכיתה א'. חשוב להקנות להם את ההרגלים הנכונים, להסביר להם וללוות אותם בתהליך הזה. אך יחד עם זאת, זכרי אמא, כי השיעורים הם של הילד והאחריות על ביצוע המטלות היא שלו. עלינו כהורים להיות שם, לתמוך ולסייע לילד, אך לא לעשות אותם במקומו.

מעבר למסגרת לימודים יכול אף להעמיד אותנו ההורים בקונפליקט בין הציפיות שלנו מהילד לבין יכולותיו בפועל. בדיוק בחלק הזה, יצופו הקולות הפנימיים החוששים שיטענו – אולי הילד כלל לא בשל לכתה א'?

אז ראשית, עוד במהלך שנת הגן החולפת נערך לילד מבדק הבוחן את בשלותו. מלבד זאת, צוות הגן בעצמו חווה דעה על כל ילד ואם מתעורר חשש שכזה – היית כבר שומעת עליו. אם הילד הגיע עד הלום – הגיע הזמן שתאמיני גם את אמא, כי הוא בשל ויכול.

וגם לגבי ילד שהיה קיים ספק אם להעלותו לכתה א' והוחלט לבסוף שכן, לבטח ישנה כבר תוכנית באילו תחומים עלינו לתת לו חיזוק בכדי לסייע לו להדביק פערים.

כעת, עליך לתת לילד הזדמנות להסתגל למערכת ולהפגין את כוחותיו בקצב שלו. זכרי, כי לא את התלמידה אלא הוא.

המתנה הגדולה שביכולתך לתת לו היא האמונה בעצמו, בכישוריו וביכולותיו ולכן מוטל עליך להעביר לו את המסר הזה כי את סומכת עליו.

בדרך-כלל הלחץ והחשש שלנו כהורים מקשיים ותסכולים שעלול הילד לחוות גורמים לנו לרצות לפתור בשבילו את כל הבעיות וליישר עבורו את הדרך ההררית. אחד מהחסרונות הגדולים שייגרמו מגישה זו, הוא שהילד יהפוך בדרך-כלל לתלתי ולחסר מיומנות להתמודד עם קושי, הן בחלק היישומי ובפרט בחלק הרגשי.

אמת, כי עלינו כהורים להיות מוכנים נפשית לקשיי הסתגלות שעוד יצוצו ולהרחיב בתוכנו את יכולת ההכלה של שמיעת התסכולים והקיטורים וגם את הערות המורים במקרה ויגיעו. ופה בדיוק מגיעה לידי ביטוי התובנה כי למרות שאנו הוריו של הילד והילדה האלו, הוא גם ילד של ריבוננו של עולם ויש לו מסלול מדויק בו צריך לצעוד וניגון מיוחד משלו להעניק לעולם.

הופ – גדלתי בשנה

גם ילדים שכבר נמצאים ומכירים את המערכת החינוכית עלולים לחשוש ולחוות קשיים. צריך לזכור שכל מעבר לכתה חדשה מצריך הסתגלות מחודשת. לכל מורה הדרישות שלה והדגשים החינוכיים עליהם מקפידה.

ייתכן גם כי הילד נדרש להישאר שעות נוספות ביום הלימודים, שטרם נדרשו ממנו קודם. כנ"ל לגבי הסתגלות למקצועות חדשים שטרם הכיר או לתלבושת אחידה שנדרשת רק מגיל מסוים.

כל שינוי שכזה יעורר מחדש את יכולת ההסתגלות של ילד לגבולות ולקבלת מרות. עלינו לקבל את הקושי ולהשתדל לעזור לילד לחוות אותו בצורה הכי חיובית שניתן.

לומר לילד "אין מה לעשות אתה גדול וגדולים לובשים תלבושת אחידה" – זה בעצם לשים פלסטר ענק ולסתום גולל על צורך של ילד בהזדהות עם גבול חדש שהוא צריך להתמודד איתו.

אמפתיה והקשבה מצידנו כהורים, לצד עקביות ונחישות בדרישה לקיום הגבול החדש - יעשו את העבודה הרבה יותר טוב מהטפת מוסר ואי הכלת הקושי של הילד.

זאת ועוד, חשוב לזכור כי הילד מתמודד כעת עם ריבוי שינויים והסתגלויות חדשות ולכן רצוי וכדאי להפחית שינויים נוספים בבית, ככל הניתן. לדוגמא: אין זה הזמן להחליט על שינוי הרגלי אכילה או על החלפת חדרים בתוך הבית.

תנו לילד את הפנאי הנפשי הדרוש לו להתמודדות בזירה אחת ואל תעמיסו התמודדויות נוספות.

טיפ קטן לסיום - הענקה מתוקה להתחלה חדשה

איזה כיף ונחמד יהיה לילדים שלנו אם נשתדל לקנות להם בגד חדש ליום הראשון ללימודים.

אפילו אם אין אפשרות כלכלית לקנות סט שלם – גם חולצה חדשה תעשה את העבודה מצוין.

במקום לדקלם לילד כמה היום הראשון ללימודים חשוב – פשוט תעניקו לו מתנה – כך הוא יבין שזהו יום שחשוב לכם וגם לו – אך החוויה תתיישב באמצעות אובייקט נעים ומשמח כמו הענקה של בגד חדש.

בנוסף, אפשר לתת לילד שוקולד או חטיף עם כיתוב בצידו: "משהו מתוק להתחלה מתוקה".

חשבי כמה נחמד היה עבורך, אם היתה מחכה לך הפתעה כזאת בבוקר הראשון לתחילת עבודה חדשה.

האמיני אמא ביכולת של ילדך לצלוח בשלום את השנה הקרובה, האמיני בעצמך כי יש לך את היכולת להיות שם עבורו כאשר יצטרך. השעני לאחור, הרפי מן החששות ותני לו לקפוץ אל המים ולשחות בהם בע"ה כמו גדול. תאמיני- הוא יכול.

יהי רצון שנזכה אנו וילדנו לפתיחת שנת לימודים מבורכת, נעימה, שלווה ומלאה בעשייה חיובית.

בהצלחה!

מאמר מתוך אתר "ניגון הלב"
כל הזכויות שמורות לקרנית בן-אברהם