

הסתגלות למסגרת - טיפים להורים מאת ד"ר אסתר הנדלר, מדריכה חינוכית לגיל הרך.

1. 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 ביטחון.
2. כנסו עם הילד לכיתה בלי להרימו היות והדופק שלכם משדר לו את ההתרגשות והמתח שלכם וזה עלול להלחיץ אותו.
3. אמרו שלום לצוות שנמצא והציגו את עצמכם ואת הילד. אנא אל תצפו שהצוות יזכור אתכם או את הילד בשבוע זה. (אתם צריכים לזכור כ6 דמויות והצוות צריך לזכור כ60, בכיתה של 20 ילדים).
4. היו עם הילד בזמן ההסתגלות, כבו טלפונים ניידים (הכרעות והחלטות גורליות סיימו לפני או אח"כ) כי חשוב להתמקד בעולם שלכם כרגע ובמרכזו, הילד והמסגרת.
5. בחנו יחד עם הילד את הסביבה, התבוננו מלמטה כי זהו הגובה שהילד רואה, מה שאתם תראו מגובכם הוא לא מה שהילד יחווה או יראה לכן חשוב "לרדת" לגובה שלו ולבחון את המשחקים והרהיטים - נסו לגלות התלהבות והתרגשות מהגילויים החדשים.
6. בחרו יחד עם הילד משחק ושחקו איתו.
7. צאו עם הילד לחצר הפעילות, סיקרו אותה ביחד ועודדו אותו להשתמש במתקנים.
8. אם יש באפשרותכם הכינו מדבקה עם שמכם ומדבקה עם שם הילד והדביקו על החולצות.
9. אם יש שאלות שטרם שאלתם (על ארוחות, טענות, הארות והערות) הקפידו לשבוע הקרוב. הילד שומע את המילים, הטון ועלול להלחץ. גם הצוות עדיין לא פנוי להקשבה מעמיקה ולכן לא יוכל לתת מענה הולם.
10. מומלץ להשהות צילומים. אתם רוצים זיכרון עם תמונה של ילד מחוייך וסביר שבעוד כשבוע התמונה כבר תהיה מחוייכת ורגועה.
11. מבוגרים וילדים אוהבים בטחון ויציבות. מסגרת חדשה מערערת את הבטחון והיציבות וילדים מבטאים זאת בבכי. חשוב לחבק ולנשק את הילד אבל רדו אליו ועל תרימו אותו אליכם... התכופפו, חבקו וחפשו איתו משהו מעניין ומרגיע לעשות...
12. מומלץ לא להשתהות לשיחות חולין עם הורים אחרים היות וזה עלול להלחיץ אף הילד שזקוק כרגע למלוא תשומת הלב.

הסתגלות למסגרת - טיפים להורים מאת ד"ר אסתר הנדלר, מדריכה חינוכית לגיל הרך.

13. 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 שקורה ברגע נתון זה מה שיש לכן היעלמות שלכם בלי פרידה מהילד מלחיצה ומקשה על ההסתגלות שלו.
14. 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. חשוב לקחת בחשבון שיתכן ותצטרכו להקדיש כחצי שעה לילד בבוקר, בלי לחץ. אם תהיו לחוצים לאוטובוס, לפגישה, להמנע מפקק או כל סיבה שהיא, הלחץ הזה יהפוך אתכם לחסרי מנוחה וחסרי סבלנות לילד שלכם שבוכה ורוצה אתכם והבכי יגבר ואיתו הלחץ לכן השתדלו לא להתחייב לדברים מהותיים בבוקר.
15. טקס פרידה - ילדים אוהבים טקסים לכן נסו לגבש טקס כניסה ופרידה בבוקר, לדוגמה להיכנס לברך בבוקר טוב את הצוות שנמצא, ללכת עם הילד לבדוק מה יש בתא האישי, לומר לילד להתראות עם חיבוק אוהב וללכת.
16. הימנעו מלעמוד ליד הדלת - העמידה ליד הדלת מייצרת לחץ לכם ולצוות והלחץ מועבר לילד. בכל פעם שהדלת נפתחת הוא רואה הורים ליד ולפעמים קולט בזווית העין אתכם... ומה המסר? התוצאה עלולה להיות ילד בוכה ולא מסתגל.
17. המנעו מלהתקשר למסגרת - הצוות מסור ועסוק בהסתגלות הילדים (גם המנהלת) כל טלפון של הורה (שבטוח שרק הוא היחיד שמתקשר) פוגע בזמינות הצוות לילדים. אם ישנה בעיה יתקשרו אליכם.
18. השבוע הראשון אינו זמן ראוי לשאול את הצוות בסוף היום שאלות מכל סוג שהוא. איך היה? בכה הרבה? אכל? במה שיחק? יש לו חברים? אלו שאלות שטבעי שתרצו לשאול אך הן עלולות להלחץ ילדים וגם הצוות שעובר ימי הסתגלות וחזרה להרגלים אינטנסיביים של דאגה לילדכם. חשוב שתוקירו את הצוות שמשקיע במסירות במהלך כל שעות המסגרת וזיכרו שחשוב לייצר שבוע רגוע המאפשר להתמקד בחוויה החיובית של הילדים.

הסתגלות למסגרת - טיפים להורים מאת ד"ר אסתר הנדלר, מדריכה חינוכית לגיל הרך.

19. הפרידה מהילד חייבת להיות עם הגדרת זמן מוחשית - מתי אתם חוזרים? הילד מתקשה להבין מושגי זמן (שעה, דקה, מחר..) ולכן כדאי להסביר שתגיעו אחרי פעילות מסוימת כמו "אחרי שתאכל צהריים" או "אחרי שתישן..."

20. חשוב חשוב חשוב !!!

בימים הראשונים לא לאחר למסגרת בסוף היום. כשהורים מתחילים להגיע הילד מתחיל לחפש ובמידה והוריו לא שם כנראה יצופו שאלות נוסח "שכחו אותי?"... כמה עצוב ומתסכל לילד שנשאר אחרון וכמה קשה יהיה לו להיפרד ביום למחרת.

לסיום, פרידה בסוף יום ותודות לצוות מהווים סגירת מעגל עבור הילד, מרגיעים אותו ואמירת התודה לצוות משרה אווירה נעימה של אמון ושותפות ובנוסף, נותנת לצוות תחושה שרואים אותן ומבינים את ההשקעה העצומה בדאגה שלהן לילדכם בטיפול המסור וביצירת חוויה מהנה ואווירה רגועה. בעיקר בתנאי הלחץ של ימי ההסתגלות.

**בברכת הסתגלות קלה ומהירה
ולהמשך שנת התפתחות מלאה משמעות והתרגשות!!**

