



עיריית מעלות תרשיחא Municipality of Ma'lot Tarshiha

המעבר לכיתה א' מהווה ציון דרך- שלב התפתחותי של גדילה- עבור הילד והוריו. זהו מעין "טקס מעבר" בו הילד נכנס לחיים ה"אמיתיים" וצריך להוכיח את עצמו. זוהי תקופה מלאה בהתרגשות וגם קצת חששות ותהיות שעולים כחלק מהאחריות ההורית, כגון- האם יצליח בבי"ס?, האם יקשיב למורה? האם ישתעמם בכיתה? האם ביה"ס הזה מספיק טוב עבורו? האם ימצא חברים? איך נסתדר עם הכנת שעורי הבית? ועוד ועוד...

תהיות אלו הן טבעיות וחשיבה עליהן עשויה להוביל גם לעשייה מתאימה ולתשובות הולמות. אז איך בכל זאת נוכל להתמודד עם החששות שלנו, כדי להקל על עצמנו וכמובן על הילד עם המעבר? להלן מספר המלצות, איך להתחיל את הדרך החדשה ברגל ימין:

- 1. תקשורת פתוחה עם הילד:** הדבר החשוב ביותר הוא לתקשר עם הילד, לשאול שאלות, לעודד שיח בדרך נעימה, לבדוק איך הילד מרגיש ביחס למעבר, האם משהו מדאיג או מפחיד אותו? לאפשר ביטוי רגשי ללא שיפוטיות ולתת לרגשות של הילד לגיטימציה. קשר בינאישי עם הילד שהוא פתוח ומאפשר, הוא מקום בטוח עבור הילד לפנות עם חוויות טובות וגם פחות טובות. בשבוע הראשון חשוב במיוחד שיהיה מי שיקבל את פני הילד עם שובו מביה"ס. מומלץ שבסוף היום, הילד יפגוש דמות השמחה לקראתו, רוצה לשמוע איך עבר עליו היום ולהקשיב לו.
- 2. הכנה מראש וסדר יום קבוע:** לפני שמתחילה שנה"ל, כדאי לדבר עם הילד על סדר היום החדש שצפוי לכם. מתי הולכים לישון, מתי קמים בבוקר ומה סדר הפעולות להתארגנות, מתי מכינים שיעורי בית, מתי לוקח לבי"ס ומי מחזיר. כמובן שכל תוכנית היא בסיס לשינויים, ולכן חשוב, שעל כל שינוי שידוע מראש, גם הילד ידע מראש. התכנון והידיעה על העתיד לבוא, יוצרת תחושת בטחון ויציבות אצל הילד.
- 3. חזרה לשגרת השינה, לפחות שבוע לפני תחילת שנה"ל:** להקפיד על שינה בשעה מוקדמת, ואם אין יקיצה טבעית בשעה שצריך כביכול לקום בהמשך לביה"ס, כדאי להעיר את הילד, כדי ליצור אצלו הרגלי שינה מתאימים (ילד בן 6 זקוק לפחות ל-10 שעות שינה רציפות). אם הילד לא ישן במיטה שלו, כדאי להתחיל ולהרגיל אותו לכך אפילו לפני. חשוב לדעת, שגם כאשר הילד ישן את השינה הדרושה לו, בימים הראשונים לביה"ס, השינוי והעומס במטלות, יכול לעייף אותו מאוד, להיות רגישים לכך ולאפשר זמני מנוחה.
- 4. התמודדות עם קשיי פרידה בבוקר:** יש ילדים שקשה להם להיפרד מההורים יותר מאחרים. חשוב לדבר מבעוד מועד על הפרידה והגעגועים ולהתחיל את טקס הפרידה כבר בבית, לחשוב יחד עם הילד מה יוכל לסייע לו ושהילד יאמר מה יכול להקל עליו בפרידה. חשוב להתמיד בטקס הפרידה ולא לנסות להעלם לילד כשאינו רואה. הקושי הפרידה הוא טבעי ולגיטימי, בייחוד כי החששות שלנו לרוב מועברות לילד באופן בלתי מכוון ולא רצוני.
- 5. גבשו עמדה חיובית כלפי ביה"ס ותפסו אותו כגורם עוזר ולא עוין:** חשוב ליצור קשר טוב עם המחנכת, ליצור איתה שיתוף פעולה, לשתף אותה בתכנים שיוכלו לסייע לה להכיר את הילד טוב יותר ולעזור לו אם צריך. פנייה ישירה ומכבדת לצוות ביה"ס, לא להיתפס לרכילות או לשמועות. אם ניצור קשר חיובי עם המורה, הילד באופן אינסטינקטיבי יתפוס אותה כדמות חיובית גם כן וכבד אותה, כפי שאנחנו נוהגים. כך, הוא ירגיש יותר בנוח ובטוח בכיתה בה לומד. זכרו, אנחנו המודל הראשוני של הילד.



עיריית מעלות תרשיחא Municipality of Ma'alot Tarshiha

6. **שיעורי בית והכנת הילקוט:** תפקיד הילד או ההורה? עד כמה צריך להתערב ולעזור? שיעורי הבית הם של הילד. הם ניתנו לו על מנת שיוכל לתרגל את החומר הנלמד בכיתה. התפקיד שלנו הוא לתווך במידת הצורך, לעודד ובהדרגה לאפשר לילד התמודדות עצמאית. לעודד את הילד לעצמאות כבר מהתחלה, אחרת הוא יתרגל לא לעשות ש"ב. כמו כן, צריך ללמד את הילד לארגן את הילקוט שלו לפי מערכת השעות, לתרגל זאת יחד כמה פעמים ולאט לאט לאפשר לו לעשות זאת לבד, כמובן תוך מעקב ובדיקה שהכל במקומו.
7. **לעודד קשרים חברתיים גם בשעות אחה"צ:** הילד ירגיש בטוח ונוח, כאשר תהיה נוכחות של חברים טובים, איתם יוכל לבלות בהפסקות ולנוח מהשיעורים. לנו יש תפקיד חשוב בכך, מומלץ לעודד ולתחזק קשרים חברתיים אחרי הלימודים, להזמין חברים הביתה וגם להתארח אצל חברים.
8. **אפשרו לילד להוכיח את עצמו בלימודים ולחזק תחושת ערך ומסוגלות:** חשוב לעודד את הילד בהצלחות שלו, לחזק אותו (לראות את חצי הכוס המלאה), לעודד אותו להתנסות ולסייע לו בהתמודדות במפגש עם קושי, לדעת להכיל תסכול ולסייע במציאת פתרונות, שהרי לכל בעייה יש יותר מפתרון אחד. גם כאשר נדמה לנו שהילד לא מצליח להתמודד, לרוב הוא יפתיע אותנו. יחס מגונן מידי עלו להפחית את יכולת ההתמודדות שלו.
- תנו לילדים להרגיש שווים וראויים. זכרו שזהו שלב מעבר, שלא תמיד קל, אך הוא זמני. אל תתנו לקושי פוטנציאלי של הילד לפגוע בהערכה העצמית שלכם כהורים ובשלו כתלמיד.
- רוב הקשיים עוברים לאחר שהילדים נכנסים לשגרה ועוברים את תקופת ההסתגלות.

תהנו מהתקופה ותתרגשו עם הילד.

בהצלחה לכולם!