



18.10.2020

## בצל הקורונה: הכנה רגשית של ילדים חזרה לאסגרת הגן

הורים יקרים,

בימים אלו, הודיעו על פתיחה מחודשת של גני הילדים. הודעה זו לאחר שהייה ממושכת עם ילדי הגנים בבית בזמן הסגר יכולה להביא עמה מחד הקלה ושמחה על החזרה לשגרה, אך ייתכן שגם רגשות נוספים כמו פחד וחשש מהחזרה אל המסגרת אחרי שהייה ארוכה בבית בחיק המשפחה.

החזרה אל הגן היא בבחינת שינוי נוסף עבור הילדים ומעבר מתקופת הסגר, מריחוק ו/או בידוד חברתי אל המפגש המשותף, אל סביבת הגן, אל דמויות הסמכות, כללי המסגרת ועוד.

כל אלה יחד, עשויים לעורר טווח רגשות ולהציף שאלות.

לחלק מהילדים החזרה לשגרה תהיה קלה ואילו חלק מהילדים יפגינו קשיי הסתגלות לאחר השהייה הממושכת בבית.

### על מנת להקל עליהם את המעבר רכזנו עבורכם מספר "טיפים" -

- פנו מקום לשיח פתוח וכנה עם הילדים - על החזרה הצפויה לגן ועל טווח הרגשות שהחזרה מעוררת.
- הזכירו לילדים את שמות הגננת ואנשי הצוות (אפשר להיעזר בתמונות) תוך הבעת רגשות חיוביים ואמון כלפי הצוות שיקבל אותם.
- הזכירו להם את החברים ואת הפעילויות השונות הצפויות להם בגן ( חצר, מפגש, ארוחת בוקר).
- תכינו אותם לפרידה והכינו מראש "טקס פרידה" - לפני שהם עוברים לצוות הגן.
- ניתן לתכנן עם חלק מהילדים גם מה יעשו לאחר שייכנסו לגן (ישחקו עם חבר, עם משחק מסוים ועוד).
- חפץ מעבר - יש ילדים שהקושי בפרידה נרוך במעבר מהבית אל הגן והבאת חפץ מהבית יכול להקל עליהם בכך, תאמו זאת מול הגננת.
- חשוב שהפרידה תהיה קצרה - כדאי לא להאריך את הפרידה בזמן.
- אם הילד עצוב ובוכה בפרידה - ניתן להתייחס לכך ולומר לו "אני רואה כי אתה עצוב וקשה לך" ולחזור על כך שאתם הולכים ותחזרו לאספו בסוף היום.
- עדכנו את הצוות החינוכי במידה וחלו שינויים בתקופת הסגר או במאפיינים הייחודיים לילדכם שעשויים להשפיע על ההסתגלות המחודשת לגן.

חשוב לזכור כי ייתכן ותהיה רגרסיה זמנית בקרב חלק מהילדים (בתחומים התפתחותיים שונים) והיא נובעת משגרת חירום המתמשכת.

עם זאת צפוי כי מרבית הילדים יתאקלמו ויסתגלו חזרה לגן בהצלחה.

במידה ואתם מרגישים כי אתם זקוקים לסיוע נוסף, יש לכם שאלות או שאתם מרגישים בסימני אזהרה ומצוקה שנראים לכם מדאיגים אצל ילדכם אנו מזמינים אתכם לפנות אל פסיכולוגית הגן ניתן דרך מנהלת הגן או ישירות לשירות הפסיכולוגי החינוכי בטלפון 03-5323425

בברכת, חזרה קלה ככל האפשר לכם ההורים לצוותים החינוכיים ולילדים

