



# מזריך הכנה למסגרות

עשרת הכלים שיעזרו לילד הרגיש  
שלכם להיכנס בקלות למסגרת



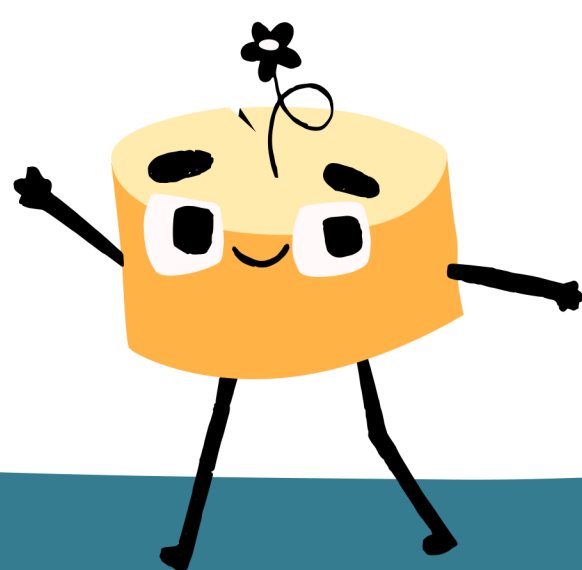
**כנרת דן**

מטפלת רגשית – בגובה הלב

איזה כיף שהמדריך אצלך :)  
אנחנו הולכות **לצלול מיד לתוכן** כדי למקסם  
את היכולת של המדריך לעזור לך ליצור מעבר  
נינוח לתוך המסגרת החדשה לילדך

**ילד חווה חשש בכל מעבר**, על אחת כמה וכמה  
בכניסה למסגרת חדשה שאיננו מכיר ושאינו  
יודע למה לצפות (או מה מצפים ממנו..)

לכן **איגדתי לך 10 כלים** שיכולים להקל  
על הכניסה למסגרת ולהפוך אותה  
ממלאת חששות ופחדים לחוויה  
**עוצמתית וחיובית עבור הילד**  
**שלכם ועבורכם ההורים**



# הפסיקו לדמיין והתחילו לראות



במהלך כל הקיץ,  
הילדים ואתם מדמינים את הגן/כיתה, איך  
תיראה המורה, איך יהיו מסודרים השולחנות  
ומה יהיה כתוב על הלוח ואיזה משחקים יהיו.

כאשר הגננת/המורה יוצרת אתכם קשר  
ראשוני בקשו תמונות שישמשו להיכרות  
לקראת הכניסה החדשה עבור הילד.

אפשר לבקש:

תמונה של כל אחת מהצוות הקבוע, שער  
הכניסה, תמונה כללית של הכיתה,  
החצר, פינות גן, אזור המפגש וכד'.

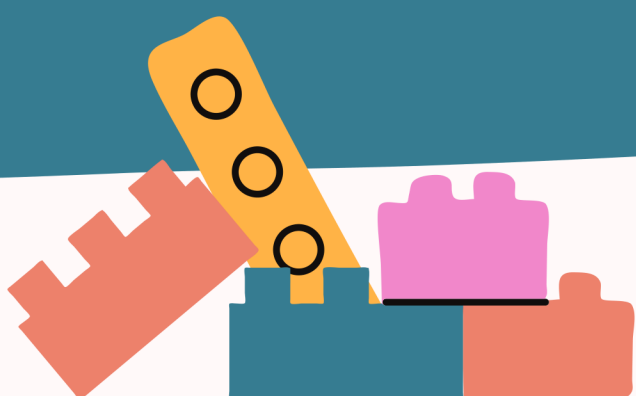


כשיושבים עם הילד להתבונן בתמונות יש לשבת ולהתעכב על כל תמונה, תוך שימת לב משותפת לפרטים בתוכה.

## זכרו, ידיעה נותנת ביטחון.

כשילד יודע לאן הוא נכנס ומזהה את הפרטים מהתמונות זה מפחית את ההצפה הגדולה שקיימת בין כה וכה בעת כניסה למקום חדש, על אחת כמה וכמה למסגרת שבה יש גם ציפיות ודרישות מהילד מהרגע הראשון.

רצוי להזכיר את שמה של הגננת ולהכיר אותה מראש אם זה מתאפשר.  
ניתן להקריא לילד ספרים שעוסקים בנושא.



# הכירו את חזות מבנה הגן ומיקומו



אפשר לעשות סיבוב סביב בית הספר או הגן  
ולראות כיצד הוא נראה, איפה ממוקם,  
להכיר את הדרך אליו בבוקר.

לראות את המקום, אפילו מבחוץ, נותן  
לילד יכולת קונקרטיית להכיר ולהבין  
בצורה ראשונית את הסביבה אליה  
יתחיל להגיע ולהתכוונן לכך.

אפשר גם להכיר את הדרך אל הגן, ברגל או  
ברכב ואפילו להחליט על מיקום הפרידה.



# הכירו עוד חברים: מי לומד איתי?



בכניסה למסגרת חדשה או חזרה למסגרת מוכרת (ובכל גיל) המפגש החברתי הוא נושא מרכזי שיכול להעלות חשש רב.

בין אם חששות אלו טמונים אצל הילד או אצל ההורים, חוסר הוודאות עלולה להציף חרדות ופחדים ואף יכול לתפוס את תשומת הלב המלאה של הילד.

”מי לומד איתי?” ”יהיו לי חברים לשחק איתם בהפסקה?” ”ליד מי אני רוצה לשבת?” ”מה אם אף אחד לא ירצה להיות איתי?” כל אלו מחשבות טבעיות.



# אז בכל זאת איך אתם ההורים יכולים להקל ולסייע מבחינה חברתית לפני שהשנה מתחילה?

בשלב הזה של השנה, לאחר שקיבלתם את השיבוץ, תוכלו להיעזר ברשתות החברתיות ובקבוצות הוואטסאפ השכונתיות ולברר אילו מי שובץ יחד איתכם ולהתחיל להכיר אותם באופן עצמאי.

להגיע לכיתה חדשה ולראות מישהו מוכר מקנה ביטחון ומאפשר שייכות ומפלט.



# ערכו היכרות עם סדר היום במסגרת



בניית שגרה מובנית, גם שנעשית באופן  
הדרגתי וקשוב, עשויה להוביל לחוסר  
הסמכה ושיתוף פעולה מצד הילד.

הילד נכנס למקום שבו הוא זקוק למצוא דמות  
משמעותית להישען ולסמוך עליה, אך בד בבד  
נדרש להקשיב ולבצע את שמבקשת.

פתאום הוא נדרש לשבת מבלי לקום, מתבקש  
להקשיב בצורה אקטיבית בכל מפגש ושיעור,  
יש זמן מוגבל למשחק, יש דרישה לסדר גם  
אם לא מתחשק, צריך לחכות לשעת האוכל  
גם אם רעבים עכשיו ולא בהכרח יזכה  
לשבת ליד מי שיבחר.





היכרות עם סדר היום באה לחשוף מראש לילדים את מה שלפעמים **נתפס אצלם ככאוס והצפה.**

איך עושים את זה:

מדברים, מציירים, מספרים חוויות שלכם. אני אוהבת לצייר את סדר היום בקוביות אחת מתחת לשנייה (או מימין לשמאל).

טיפ:

אפשר לעשות את זה גם בבית ולסמן וי על מה שכבר עשיתם.

- ✓ משחקים בגינה
- ✓ ארוחת ערב
- ✓ מקלחת ופיג'מה
- ✓ צחצוח שיניים



# ”זמן משחק חופשי“: מוכנים להפסקה?



ההפסקה נועדה למנוחה ומאפשרת התנהלות חופשית. כמו כן היא מאפשרת אינטראקציות, פיתוח ושכלול המיומנות החברתית.

עם זאת, יצירת זמן מוגבל לעשות את כל אלו וללא כלים מספקים יכול להוביל לכך שחלק מהילדים לא יצליחו להתמצא בהפסקה בימים הראשונים.

כהכנה איתכם בבית, אפשר למנות יחד עם הילד את הדברים שניתן לעשות בהפסקה.

למשל:

לשחק עם חבר, לצייר במחברת,

להתפנות בשירותים, לקרוא,

לצאת החוצה, לשוחח,

וכל מה שהגיוני לכם!



# העצימו לו את תחושת המסוגלות והביטחון



תחושת העצמאות והשליטה בכניסה למסגרת  
חדשה הינה קריטית לתחושת המסוגלות  
איתה הילד נכנס למסגרת לראשונה.

כאשר אנחנו מעבירים לילד את הבחירה  
אנחנו בעצם אומרים לו שאנחנו סומכים  
עליו ועל יכולותיו לבצע שיקול דעת  
בריא ועצמאי.

אפשר לבצע פעולות פשוטות ביומיום בבית  
כדי להעצים אותו, לטפח מסוגלות  
והקשבה פנימית.

דוגמאות בעמוד הבא

## קניות:

בשלב קניית האביזרים תשלבו את רצון הילדים.  
תיק עם ציור אהוב או צבע מסוים, בחירת  
הקלמר, צבע המחברות ועוד יכולים להעלות  
מוטיבציה ורצון להתחיל את השנה בשמחה.

## ניראות:

אילו בגדים הוא מעוניין ללבוש.  
החליטו על אאוטפיט בערב שלפני,  
התעסקות עם ביגוד בבקרים יכולה להוביל  
ללחץ מיותר.

## תזונה:

תנו לילדים לבחור מה יהיה בקופסת האוכל.  
רצוי שהאוכל יהיה עטוף טוב, מגוון, ומכיל  
כריך וירקות או פירות חתוכים מראש  
(מהאופציות שמותר במסגרת)





**טקס הפרידה:**

## **המסרים שמתחת למילים**

פרידה תמיד תהיה לא פשוטה לשני הצדדים.

הילד שנשאר במקום החדש ללא ליווי ותמיכת הוריו וההורים שיודעים שכעת לא יוכלו לתמוך ולהגן על ילדם במקום החדש.

**ילד יכול להיכנס למסגרת חדשה בביטחון אם הוא מרגיש שסומכים עליו להסתדר.**

דמיינו שאתם נכנסים למקום עבודה חדש, מה עדיף שישב לכם בראש בזמן הזה:

"וואו, אני ממש

מפחדת

בשבילך שלא

תמצאי את

המקום שלך"

"איזו מדהימה,

אנחנו בטוחים

שתסתדרי ותכירי

חברים חדשים

בקלות"

**או**  
**==**

אנחנו מאמינים ביכולות של הילדים ורוצים  
לשדר להם תחושת יציבות וביטחון. זה לא  
אומר שצריך לשקר או להעמיד פנים.  
מותר וחשוב לדבר על החששות.

**הילד משקף את הרגשות של הוריו.**  
לכן, ברגע שאתם תהיו רגועים ותסמכו עליו,  
גם הוא יהיה רגוע וסיכויי שילובו יעלו.

טקס הפרידה:

יש לזכור שהטקס עומד לחזור על עצמו  
בכל יום לאורך כל השנה ויש בו אספקטים  
פסיכולוגיים חשובים מאוד באופן בו  
הילד נפרד מכם ונכנס למסגרת.



על מה חשוב להקפיד:  
**שיהיה קצר וענייני.** אפשרי לתת חום אהבה  
וביטחון גם בלי להימרח.

לאחר הפרידה **אל תישארו בטווח הראייה  
שלו.** זה מבלבל ויכול להקשות עליו.

**אל תחמקו החוצה כשהוא לא שם לב** (על  
אף הפיתוי הגדול לעתים). הדבר נחשב  
להפרת האמון ביניכם ובפעם הבאה  
הוא עלול להיצמד אליכם מחשש  
ששוב תיעלמו לו ללא התראה.

קחו בחשבון שגם אם מאוד אוהב את המקום  
החדש, **יכול להיות שהוא עדיין יהיה עצוב  
שאתם הולכים וזה טבעי ונורמלי.** הזכירו  
לו שתחזרו קרוב והביעו אמון בגננת  
שתעזור לכם בפרידה.



# מצאו עוגנים מה עושים אם..



חשבו יחד על כל מיני סיטואציות שאתם או  
הוא מודאגים מהם במסגרת ומנו יחד את כל  
הפתרונות האפשריים.

למשל:

אם נפלת: למי אני יכול לפנות?

אם המים נשפכו לי בתיק: מי יכול לעזור לי?

אם אני מתגעגעת וקשה לי: מה אעשה?



## פתרונות אפשריים:

- ✓ לזכור שבצהריים אוספים אותי
- ✓ לענוד את הצמיד המשותף שלנו
- ✓ לצייר לכם ציור
- ✓ להגיד "אני מתגעגעת הביתה"

לכל משפחה הייחודיות שלה והפתרונות

הקסומים רק שלה. **היו יצירתיים!**

*\*אצלנו מציינים לב קטן על היצ וכשעולים  
השעשועים אפס להתבונן להיצכ ולהתחזק.*

**צרו מהחששות פתרונות ידועים מראש  
והעצימו את המסוגלות.**



# המפגש בסוף היום חיבור מחודש



כשאתם אוספים אותו בסוף היום:  
חזקו את הילד על ההתמודדות! מגיע לו!  
\*עשו זאת גם אם הילד מקבל אתכם בבכי  
בסוף היום.

**לפעמים, הבכי מסמל את החיבור מחדש  
ומספר על הכוחות שהחזיק בלעדיכם  
בגבורה וכעת אפשר לשחרר  
ולהישען עליכם שוב.**

כעת, כשאתם לצד הילד, הוא ממלא את  
המצברים שהתרוקנו במשך היום.

תנו לו את תשומת הלב החשובה הזו.  
הוא, וגם אתם, זקוקים לה.



אל תבטיחו ממתקים, פרסים או שוחד אחר  
כלשהו. הפרס הכי גדול הוא שחזרתם  
לקחת אותו!

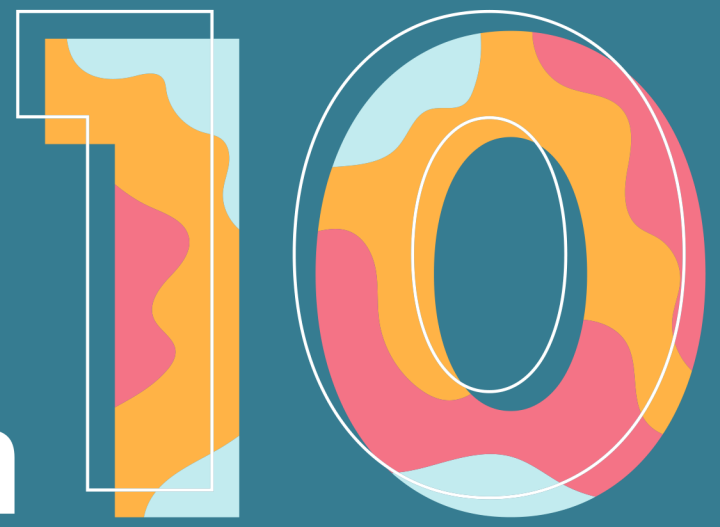
אספו אותו בזמן! עדיף להמתין ולחכות  
מאשר להגיע ברגע האחרון או לאחר.

התעניינו באספקטים חיוביים ושאלו שאלות  
ספציפיות לגבי פעילויות שאתם יודעים  
שלקח בהם חלק (יצירה, חצר, ארוחה..)

שאלות מסוג זה יכולות להיות:

- ← "עם מי שיחקת בחצר היום? באילו מתקנים?"
- ← "ליד מי ישבת בקבוצה? בחרת לשבת לידו? היא  
חברה שלך? עשיתם עוד דברים יחד היום?"
- ← "ציירת היום? איזו יצירה הכנתם היום?"
- ← "קראתם סיפור? על מה הוא היה? נהנית  
להקשיב לו או שהוא היה לא לטעמך?"
- ← "האוכל היה לך טעים היום? אכלת הכל? מה  
תרצה שאכין לך למחר?"





הזמן שלכם

## השלמת זמן משפחה



**אין תחליף להורים ולאהבה שלכם!**

אחרי כל היום הזה בלעדיכם סביר כי הילד יזדקק אתכם קצת יותר מהרגיל, וודאי בתקופת ההסתגלות למסגרת החדשה.

זכרו כי הילד עבד קשה לאורך היום וכעת זקוק לתמיכה, נחמה, אהבה איכותית כדי לנוח בידיכם ולאגור כוחות ליום הבא.

השתדלו לא לאתגר אותו בזמן הזה בדברים נוספים בבית ודחו שינויים נוספים בחייו ככל הניתן לאחר שתסתיים תקופת ההסתגלות (כמו גמילה, מעבר דירה וכד')

עכשיו, כשכל הכלים אצלך אספר לך קצת עליו:



**נעים מאוד**

**שמי כנרת דן**

אני אמא ובת זוג.

פסיכותרפיסטית בגישת ACT בטיפול מבוסס מיינדפולנס. מחזיקה בכובע נוסף בעולמות החינוך עם התמחות בחינוך מיוחד מורכב. אישה רגישה מאוד ואמא לבן רגיש מאוד. מדריכת הורים, צוותים וסטודנטים. מנחת סדנאות טיפוליות. מטפלת רגשית.



אני תומכת נלהבת של חיבור הורה-ילד ומאמינה גדולה שהילד לומד הכי הרבה מהוריו. אני כאן כדי לתת כלים מניסיוני הרב בתחום כדי לאפשר לכם ההורים להיות הכי טובים שאתם יכולים. לילדים ולעצמכם.



# שתהיה שנה נהדרת



לתיאום טיפול פרטני, קבוצתי או סדנא כתבו לי  
לכלים נוספים ולבלוג עקבו אחריי

