

# שלום כיתה א'!

## הסתגלות לשינוי במעבר לבית הספר

מהו התפקיד ההורי בעת המעבר של הילד מהגן לכיתה א'? כיצד נכון להכין ולשלוח את הילד לבית הספר בימים הראשונים ללימודים. עצות וטיפים להורים לתלמידי כיתה א'. (המאמר רלוונטי גם להורי ילדים העוברים לגן חדש או נכנסים לכיתה חדשה)

תחילת הלימודים ואף במהלך השנה ילדים מהכיתה. בד"כ הילד הולך לכיתה עם חברים מהגן וכדאי להפגיש ולחזק יחסים וקשרים בינו לביןם כדי שלילד יהיו חברים בכיתה החדשה והוא ירגיש שם נוח. לא לבחור לילד חברים, אך לשוחח עימו ולשמוע ממנו עם מי הוא רוצה להיפגש ולשחק כדי לחזק קשרים ויחסים, ואם הוא רוצה לפגוש ילדים חדשים מהכיתה החדשה.

**לערוך היכרות מוקדמת עם ביה"ס**  
כדי לצמצם את תחושת הפחד ואי הוודאות, ובכך להקל על הילד בימים הראשונים בבית הספר. מומלץ לעזור לילד להכיר את סביבת ביה"ס לפני תחילת הלימודים כדי שהמקום לא יהיה זר ומאיים. להגיע יחד לביה"ס, להסתובב או לשחק בחצר, להכיר את הדרך לביה"ס, להראות לילד את הכיתה ואת השירותים, את הכיתה של האח הגדול ואיפה נפגשים עם ההורה בסוף יום לימודים.

**לשוחח עם הילד על השינוי**  
להקשיב לו, לפחדים לחששות ולאמונות שלו לגבי המעבר לביה"ס, זכרו בעיקר להקשיב ופחות לדבר, לשאול שאלות ולתת לגיטימציה לכל קשת הרגשות של הילד: פחדים וחששות, שמחה, התרגשות בלבול ועוד. להקשיב למצבו הרגשי ולתת לו מענה - להרגיע ולחזק אותו ובכך להפחית חששות.

**להציג את ביה"ס באור חיובי**  
לא כמקום מפחיד, נוקשה מאיים אלא כעולם של ילדים, בו פוגשים

את החששות והפחדים של הילד. **כיצד ההורה יכול לפעול כדי לחזק את הילד ולסייע לו להסתגל לשינוי?**  
ראשית חשוב ביותר לפעול כדי לעזור לילד ליצור לעצמו תחושת שייכות חברתית בכיתה החדשה, על ידי חיזוק המקובלות החברתית שלו. ככל שהילד ירגיש יותר שייך, אהוב, ורצוי בין הילדים בכיתה ויהיו לו יחסי חברות טובים ומשמעותיים עם מספר ילדים בכיתה, יש סיכוי טוב יותר ש"ימצא את מקומו" בהצלחה בכיתה.

**לחזק ולהעמיק קשרים חברתיים**  
ואף לערוך היכרות עם ילדים חדשים מהכיתה בהתאם לרצון הילד. להכיר ולפגוש לפני

של ההורים נובעים מהפחד מהחדש, הזר, והבלתי ידוע.

בלב הורים רבים מקננת השאלה האם הילד אכן בשל ומוכן לקראת הצעד הזה, האם יצליח להיקלט בחברה החדשה ולהסתגל למסגרת הנוקשה, לחוקים, לגבולות, למשימות ולדרישות הגבוהות. שאלות אלה עולות גם בקרב ילדים והן רק מתחזקות וגוברות כשהילדים חשים (גם אם ההורים אינם אומרים זאת בגלוי), שההורים מודאגים ואינם בוטחים ביכולתם להתמודד בהצלחה עם השינוי. אחים בוגרים "תורמים" לעיתים גם הם מניסיונם האישי: "בי"ס זה משעמם, כל הזמן שיעורים ומבחנים ועונשים, אתה עוד תתגעגע לגן" וכו', ובכך רק מגבירים

### גדי רוזן

בשעה טובה הילד שלכם עולה לכיתה א' זהו אירוע מרגש ביותר בחיי הילד וההורים. המעבר מהגן לכיתה א' נתפס כשינוי מהותי, אחד המעברים המשמעותיים ביותר בחיי כל ילד. זהו מעבר מהגן - החממה המגוננת והמרופדת, אל עולם הגדולים שבו המסגרת נוקשה ותובענית. קיימים הבדלים רבים בין הגן לביה"ס: בעוד שבגן מושמים דגשים על פעילות חברתית, לימודית והבעתית והדגשים בו הם על דרכי התנהגות, שיתוף פעולה, ועזרה הדדית, הרי שבבית הספר מושם דגש בעיקר על הפעילות הלימודית וההישגים האישיים בלמידה, עם מקום מצומצם יחסית לתחום החברתי.

טבעי הדבר הוא שבלב הורים רבים מקננים ספקות וחששות לגבי העתיד והורים נלחצים לקראת תחילת שנת הלימודים. חלקם חוזרים אל זיכרונות קשים ולא נעימים שחוו בעצמם בילדותם כתלמידים בביה"ס, ואלה המעוררים בהם תחושות לא נעימות של כישלונות, תסכולים ואכזבות. ישנם הורים שנלחצים בשל ניסיון קודם לא קל ונעים עם ילדים גדולים יותר שחוו קשיים במעבר לביה"ס ובשל קשיים קיימים של ההורים בהתמודדות של ילדיהם עם העמידה בזמנים, הכנת שיעורי הבית, למידה למבחנים ועוד. ישנם הורים שחוששים שילדיהם יפשלו ויכשלו בלימודים, וכעת יתגלה לעיני כל שההורים לא הכינו את הילד היטב לקראת ביה"ס. במקרים רבים החששות



**BIG** נסיעות וטיולים **LIMO**

מגיעים אורחים מישראל? מתכננים נסיעה משפחתית? איתנו תגיעו לכל יעד עם **Mini Buses מרווחים** (עד 9 נוסעים)



נהגים מקצועיים דוברי עברית  
**416.244.5466** (לבקש את און)  
להזמנות מי שני עד שישי מ 10:00 בבוקר עד 5:00 אחה"צ

**Manny Keshet, M.A.Sc.**  
*Dedicated, Trusted, Proven Results*

**תכנון ויעוץ כלכלי**  
Financial Consultant

**(416) 222-7499**  
Email: keshetfinancial@gmail.com

Retirement Planning    Life & Disability Insurance  
Saving & Investment    Critical Illness Insurance  
Education Planning    Estate Planning

Protect your Investment and More

Investment offered through  
**De Thomas Financial Corp.**  
Independent Investment Fund Dealer

## זכרו בעיקר להקשיב ופחות לדבר, לשאול שאלות ולתת לגיטימציה לכל קשת הרגשות של הילד

עולמות חדשים, לומדים הרבה דברים חדשים, חשובים ומעניינים, מכירים הרבה ילדים חדשים, יוצאים לביקורים בכל מיני מקומות. חשוב להיות אמיתיים ולא להגזים בכך וליצור בקרב הילד ציפיות לא ריאליות שיתנפצו לנוכח המציאות.

**לעודד את הילד** ולנטוע בו בטחון ואמון. להדגיש בשיחה איתו את יכולותיו וכישוריו השונים להצליח בביה"ס, להתמודד עם הסביבה החדשה, לעשות חייל בלימודים ולרכוש חברים חדשים. לא לנהל עבורו את הלימודים והחיים החברתיים במקומו, אלא לאפשר לו להתמודד בהצלחה בכוחות עצמו, לפתח ולהתאמן במיומנויות החברתיות והלימודיות השונות הנדרשות ממנו, כדי להשתלב ולהצליח בביה"ס.

**להבטיח לילד גב ותמיכה** תמיד לתת לילד תחושה, שההורה תמיד איתו ולצידו, לא שופט ומבקר אותו, אלא מקבל, מכיל, תומך ומחזק ושהוא לעולם לא יהיה לבד במצבים קשים ובשעת הצורך וכמובן לעמוד תמיד בהבטחה.

חשוב לזכור בהמשך לא להיות שיפוטיים מידי ולא להעריך את הילד על פי הציונים שהוא מקבל. טבעי שהורים מצפים שהילד יתאמץ וייקח אחריות וילמד כפי יכולתו, אך לא תמיד זה קורה כפי שההורים היו רוצים, וחשוב ביותר שהילד ידע שההורה מקבל ואוהב אותו אהבה ללא תנאי, ושאינו שום קשר בין אהבת ההורה להצלחת הילד בלימודיו.

**להיות קשובים וערניים** אל הילד במיוחד בשלב המעבר והקליטה בביה"ס, אך גם בהמשך בכל מצב ובכל גיל). על ההורה להיות קשוב וערני לעולמו הרגשי, לכל מה שעובר עליו בתקופת המעבר וההסתגלות וגם בהמשך. זכרו שהשפה של הילד היא לא דווקא מילולית, היא בעיקר התנהגותית והתנהגותו של הילד היא זו שמבטאת את מצבו הרגשי האמיתי.

**לתת לילד עזרה ותמיכה בלימודים** כשיש צורך בכך, ההורה בעצמו או בעזרת מורה מסייעת. כשיש לילד קשיים לימודיים או חברתיים לא לאפשר לו לחוש אכזבה ותסכולים, אלא לעזור לו להתמודד ולהתגבר. חשוב להיות מעורב ואם ישנם סימנים בפועל (לא פחדים של ההורים) לקשיים לימודיים או חברתיים אצל הילד, חשוב להתייעץ עם המחנכת, המורה או היועצת.

**לסמוך על המערכת** כולה ובעיקר על המחנכת. ההורים חייבים לסמוך על ביה"ס, יש שם מבוגרים רבים שתפקידם לעזור לתמוך ולהשגיח על הילד. חשוב שההורה ירגיש שהוא שולח את הילד שלו למקום טוב ובטוח עבורו, ולא הילד קולט את הפחדים והחששות של ההורים ולומד שיש לו סיבה טובה לחשוש, מה שמחזק ומגביר בתוכו את הקולות הפנימיים המפחידים.

לא להתחבא מאחורי השיחים שמתחת לחלון הכיתה כדי לשמוע מה קורה שם. זכרו, אתם לא מפקירים את הילד באזור סכנה, הוא בידיים בטוחות ובעוד כמה שעות כבר תפגשו אותו שוב.

**לא להלחץ את הילד** ולהעמיס עליו צפיות גבוהות לא להעביר מסרים כגון:



חשוב לאפשר לילד להתמודד עם השינוי ולהתגבר על הקשיים שלו בכוחות עצמו ולהאמין ביכולתו להצליח בכך. ההורה, מתערב ונכנס לתמונה רק בעת הצורך ברגישות ובתבונה רבה.

חשוב ללמד את הילד לסמוך על עצמו ועל כושר ההתמודדות שלו ומציאת פתרונות יצירתיים משל עצמו כדי להתמודד עם קשייו ולהשיג את מטרותיו בהצלחה כאדם עצמאי, חזק ובטוח בעצמו.

**שנת לימודים מוצלחת לכל התלמידים וההורים!**

גדי רוזן מאמן משפחתי זוגי ואישי. מנחה הורים וילדים במכון אדלר. מרצה ומנחה סדנאות בתחום המשפחה ושינויים בחיים. Bait@netvision.net.il אתר אינטרנט: www.familycenter.co.il

היום הלימודים אבוא לקחת אותך הביתה". במקרים בהם הפרידה היא קשה, חשוב מאוד, לא להתבייש בילד ובהתנהגותו ולומר לו דברים פוגעים ומעליבים, כיוון שגם כך קשה לו. חשוב מאוד להיות עם הילד, ולעודד אותו להאמין שהוא גדול ויכול להצליח להיפרד. (במצבים קיצוניים כדאי להתייעץ עם גורם מקצועי בביה"ס).

**לסיכום**, התפקיד ההורי בשלב המעבר מהגן לביה"ס כמו בכל תהליך של מעבר, והסתגלות לשינויים ולהתחלות חדשות הוא להיות עם הילד, איתו ובשבילו, מעורב אך לא מתערב, כמלווה ומשקיף בשקט מהצד. חשוב שההורים עצמם יהיו בקשר רציף עם ביה"ס כדי לדעת מה קורה עם הילד שלהם וכיצד הוא נקלט ומשתלב ובכך למתן ולהפיג חששות מהמקום החדש ומאי הוודאות.

"אתה חייב להיות תלמיד טוב, הכי טוב בכיתה, מוצלח כמו אחותך, אנחנו משפחה של מצליחנים"... וכו'. לאפשר לילד לבוא ממקום נקי ושקט ובטוח לביה"ס. לא לעשות לו בימי החופש האחרונים מרתון הכנה לכיתה א' ולנסות לדחוף אותו במהירות קדימה וללמד אותו את כל החומר של השנה כדי שיהיה לו קל יותר בביה"ס, כי זה רק ילחץ ויכביד עליו ומה שהילד לא למד עד כה הוא כבר ילמד בביה"ס.

**להתעניין ולהקשיב** אך לא לחקור את הילד בסוף יום הלימודים, למרות שההורים כל כך רוצים לדעת מה היה בביה"ס. לא בטוח שהילד יספר וישתף אתכם בחוויות היום. צריך ללמוד להיות בשלום עם חוסר המידע, מעבר למה שהילד רוצה ובוחר לשתף ולספר. מידת השיתוף של הילד קשורה באופיו ובדפוסי התקשורת וההרגלים של הקשבה והשיתוף במשפחה. כשילד מסרב לשתף כדאי לבדוק האם ההורה ביקורתית ושיפוטי מידי ולכן הילד נמנע מלספר לו, ואולי יש מקום לעבוד ולשפר דפוסי תקשורת של הקשבה ושיתוף במשפחה?

**לשתף את ביה"ס במידע רלוונטי** על הילד שחשוב שהמורים ידעו, כדי לעזור ולהקל על הילד בהתמודדות היום יומית. לספר למחנכת או היועצת על קשיים חדשים בחיי המשפחה, גירושין, מעבר דירה, או חלילה מחלה או מוות במשפחה, או להבדיל טיפולים שונים שהילד עובר. לא נכון להסתיר מידע מביה"ס רק כדי להימנע מיצירת סטיגמות על הילד. שיתוף המורה במציאות המשפחתית יכול לעזור להבין התנהגויות חריגות וקשיים שונים של הילד, ולאפשר למורה לסייע לילד להתמודד איתם בהצלחה.

**להיפרד מהילד בבוקר כמו שצריך** הפרידה צריכה להיות קצרה ועניינית, ואם קשה לילד (או להורה) להיפרד, כדאי להיעזר במורה ואפילו עזרה פיזית עדינה, כדי לקצר את הפרידה ולחתוך. גם בתחילת כיתה א' ישנם עדיין מספר ילדים שמתקשים להיפרד מההורה. כשהפרידה קשה לילד יש לומר משהו קצר וברור כגון: "עכשיו אני הולך לעבודה, אני בטוח שתסתדר בכיתה ובסוף



**שיעורי ערב חדשים**

**L I N C**  
(Language Instruction for NewComers)

**הדרכה בשפה האנגלית למהגרים**  
כל התלמידי LINC הכשרים (תושבי קבע ופליטים)  
יכולים להגיש בקשה להשתתף בתוכנית הקיימת הני"ל.  
מספר מקומות מוגבל. התקשרו עכשיו להערכה.  
נא להביא את ההערכה בזמן ההרשמה.  
הרשמה לשיעורי בוקר או ערב:  
**יום שלישי - 4 ספטמבר - 9:00-12:00 בבוקר**

**Toronto:**  
**(416) 635-7044**  
**15 Hove Street**

**York Region:**  
**(905) 761-5116**  
**1450 Clark Avenue**

 Citizenship and Immigration Canada  
 Citoyenneté et Immigration Canada