

בשלות לכתה א' הורים מלווים את ילדיהם לכתה א'

מאת: חלי ברק פסיכולוגית חינוכית מומחית, ומנחת קבוצות

הכניסה לכתה א' היא ארוע דרמטי. גם בחווית הילדים ובמיוחד בחווית ההורים. למרות שההגיון יודע שהכניסה לכתה א' היא עוד אחד מהמעברים ההתפתחותיים הנורמאליים שילדים עוברים בחייהם, ושלרוב הילדים זו חוויה נעימה ומאתגרת. עדיין ליבם של הורים רבים מפרפר מחשש ומלחץ. החרדה היא שמנהלת את הכניסה לכתה א' במשפחות רבות.

מחשבות רבות מתרוצצות בראשי ההורים- כניסה לבית ספר... שנה ראשונה מתוך 12 שמחכות... ציונים, מבחנים! מורים נחמדים וכאלו שלא, משמעת, חברים, שיעורי בית. הילד שלי יסתדר? ילמד כמו שצריך? הוא ילד רגיש, אולי לא שקט, לא תמיד מסתדר? מי ישמור עליו שם בבית ספר, מי יאהב אותו?

היכן כדור הבדולח מנבא העתיד כשצריך אותו?! היכן הוא, שיגיד לנו שהכל יהיה בסדר?!

יש הורים ששוקעים בזכרונות ארוכי טווח מימי בית הספר שלהם- האם היו מוצלחים? או שמא קשים, מעיקים, מיותרים?! איך היו היחסים עם ההורים שלו סביב בית ספר- האם היו גאים בו ובהצלחותיו, או שמא היו לחצים ומריבות סביב ההישגים והרגלי הלמידה?...

יש הורים שעסוקים בזכרונות קצרי מועד יותר, בהשוואה לאחים בוגרים של הילדים הנכנסים לכתה א'. מה המסקנות שהסיקו מהנסיון שלהם כהורים מול בית ספר- האם אפשר להרגע ולסמוך על הילד ועל בית הספר, או שמא יש סיבה ללחץ ולגישה לוחמנית כדי למנוע טעויות וסבל?

*המלצתי הראשונה להורים היא להזכר בכניסה שלהם לכתה א':

הזכרונות ממילא קיימים, משפיעים על התחושות, ולכן עדיף להעלותם למודע, ולעשות בהם שימוש מושכל.

כל הורה מוזמן לשאול את עצמו - מה אני זוכר/ת מהימים לפני כתי א', מהיום הראשון, מהמורה, מהחברים? מההורים שלי? אולי מהאחים?
הורים רבים מספרים שהם זוכרים את קולה של המורה, את פניה, את הקלמר או הילקוט, את הבגד שלבשו. זוכרים את ההתרגשות, החשש וגם את השמחה והגאווה.

אחרי שהועלה הזכרון (כל אחד לעצמו, או בעזרת הוריו, תמונות או חברים שהיו שם איתם) אפשר לבחון אותו-

אם הזכרון חיובי אז בודאי שאפשר לשאוב ממנו כוח לתקופת הכניסה של הילדים לכתה א': "אם לי היה טוב בכתה א', אז גם לילדי יהיה כך", "איזה כיף להזכר בכתה א' שבה אהבתי את בית ספר למרות שבהמשך השנים די שנאתי אותו"

אם הזכרון שלילי, אפשר להתנחם שכנראה כתי א' לא הרסה לאף אחד את חייו, וניתן להתגבר עליה, ולהגיע שלמים לגיל הבוגר. שחלק מהשנים אוהבים את בית ספר, וחלק שונאים, וזה טבעי כמעט אצל כולם.

***מומלץ להורים לספר לילדים על חוויותיהם בכניסה לכתה א'**

ילדים בני 6-7 נהנים כשהוריהם מספרים להם חוויות ילדות. זה עדיין מעניין ומרגש אותם לחשוב שגם ההורים שלהם היו פעם ילדים כמותם. בציניות מסוימת אומר, שמומלץ לנצל רצון זה של הילדים כי הוא חולף מהר, וגיל ההתבגרות בו הילדים לא ממש מתעניינים בנסיון חייהם של ההורים מתקרב במהירות...

חשוב לספר לילדים את הזכרונות בצורה ריאלית 'שתעבוד לטובתם'. לא להגזים בסיפורים עד כמה כיתה א' נהדרת ונפלאה שמא תהיה אכזבה. וגם לא לספר כמה צריך להזהר, לשים לב, ולהתאמץ בכתה א' כדי לא לשדר לילדים קושי ולחץ מיותרים. אפשר לספר במינון נחמד גם על ההתרגשות, והכיף בלהכנס לכתה א', לקרא, לכתוב, להיות גדולים, וגם להגיד שלפעמים מתרגשים בהתחלה, ואולי קצת חוששים. וזה הכי טבעי 'גם אמא/אבא היו ככה'... עצם השיתוף בזכרון, יעזור לכם כהורים לחזור קצת להרגיש 'כמו ילדים'. כך תוכלו להתקרב בהדרגה לחוויה של ילדיכם בכניסה לכתה א'. חוויה שאינה דומה לזו שלכם.

***ילדים חווים את הכניסה לכתה א' בצורה שונה מזו של ההורים.**

הורים רבים לא עושים הפרדה מספקת בין תחושותיהם ורצונותיהם לאלו של הילדים. בטוחים שמה שהם מרגישים- גם ילדיהם מרגישים. קוראים לתהליך הלא מודע הזה- השלכה. ההורים משליכים את עצמם על ילדיהם, ולכן לא עוצרים מספיק לבחון ולהבין את תחושות הילדים, בנפרד משלהם.

והילדים? הם ללא ספק קולטים את תחושות המבוגרים, במיוחד אלו של ההורים. אם אבא ואמא לחוצים- גם הילד לחוץ. גם אם לא נאמר דבר במילים גלויות. אם ההורים משדרים רוגע ושגרתיות הילד מתארגן באופן דומה. להורים השפעה רבה על הילדים (על כך בהרחבה בהמשך)

אחרי הכל הם ילדים ולא מבוגרים שמביטים אחורה ממרומי גילם כבוגרים וכהורים על חוויות בית הספר שהיתה להם פעם כילדים. אין ספק- שמגובה עיני הילדים כיתה א' נחוות שונה מהחוויה בגובה עיני הוריהם המבוגרים.

נתחיל בתאור החוויה של הילדים בכניסה לכתה א':

ככל שהורים ידעו יותר על חוויות הילדים כך יוכלו לתמוך בהם, ולווסת את חרדותיהם, אם ישנן.

נתמקד בשני היבטים:

* ההבדל בחוויה של להיות תלמיד בגן ובבית הספר
* מרכיבי הבשלות לכתה א' המאפשרים לילדים להצליח ולהנות בה.

השוואת מסגרת הגן לכתה א' בבית הספר:

*** בין הגן לבית הספר ישנם הבדלים פיזיים- טכניים:**

1. גודל המבנה:

הגן קטן יחסית, מספר חדרים וחצר, כגודל דירה, שניתן 'לראות את סופה'. קל לילד להתמצא ולהרגיש נוח במרחב. בית הספר לעומתו הוא מבנה גדול, עם מסדרונות, מדרגות, חדרים רבים, דלתות נפתחות. חצר, ועוד מרחבים גדולים, שנדרש מאמץ לא פשוט מילד קטן להתמצא בהם. לפחות בהתחלה

2. הרעש

גם הגן הוא מקום רועש לעיתים, אך מספר הילדים קטן יותר מבית הספר, וכמות הרעש בהתאם. בהפסקות בית הספר הוא מקום הומה, רוחש וסוער בתנועת ילדים סואנת. הרעש וההמולה לא קלים לילדים רגישים.

3. גיל וגודל הילדים האחרים-

בגן, הילדים סוף סוף הגיעו לגיל שהם 'הכי גדולים'. חוץ מהמבוגרים הם 'הכי גדולים' וגבוהים'. חוויה של כוח ובטחון. בבית הספר הם שוב יהיו הכי קטנים, בגיל ובגודל, לעומת הילדים הבוגרים מהם.

אפשר לדמות את חווית ההבדלים הפיזיים בין הגן לבית הספר למעבר בין רחוב שקט בשכונה ליד הבית, לרחוב סואן בלב מנהטן- גורדי השחקים, הרמת הראש לשחקים, ההמולה הסואנת, הרעש. הכל גדול לעומתך הקטן.

יש ילדים שרגישים להיבטים הפיזיים של דברים, והמעבר לבית הספר עלול להיות להם קשה יותר במובן זה. את כל ילדי הגן לוקחים לסיור מוקדם בבית הספר כדי שהמקום לא יהיה להם זר. את הילדים הרגישים לשינויים ומעברים יש ללוות מעט יותר, להכין אותם מעט יותר מאת האחרים: לספר להם על המקום, ללוות אותם בימים הראשונים. לא לשדר חרדה, אבל לעזור להם בהתקמות הפיזית במרחב בית הספר

4. מספר המבוגרים עמם נמצא הילד בקשר

מספר המבוגרים עמם נמצא הילד בקשר הוא הבדל משמעותי גדול בין הגן לבית הספר. בגן היתה הגננת, הסייעת, גננת משלימה ואולי עוד מדריכת חוגים כזו או אחרת. בבית הספר מלבד המורה, ועוד מורות מקצועיות הילד יפגוש 'דמויות חינוכיות' חדשות כמו: יועצת, ומנהלת, ומזכירה ואחות (היכן שיש). לכל דמות יש חדר, ותפקיד שהילד אמור להבין כדי שיוכל להתחסס בהתאם ולהעזר בכל דמות על פי הצורך. ושוב, יש ילדים שלומדים את 'המפה הארגונית' של בית הספר במהירות טבעית, ויש הזקוקים לתינוך והסבר נוסף של ההורים. כך ירגישו בטחון, שיש מי ששומר עליהם בבית הספר.

* הבדלים נוספים קשורים לסגנון הלמידה השונה בין הגן לבית הספר:

1. למידה חוויתית מול למידה פורמלית.

גם בגן לומדים אבל בבית הספר לומדים יותר ואחרת. בגן הלמידה בעיקרה חוויתית. חלקה של הלמידה הפורמלית (כשלומדים ידע, או מיומנות) במכלול היום הוא קצר יחסית. רוב הזמן מוקדש ללמידה דרך משחק, להתנסויות חוויתיות, חושיות ומוטוריות (ציור, התעמלות, ועוד) ויחסים חברתיים שהילדים מקיימים ביניהם. בגן מכינים את הילדים לקראת כיתה א', משקיעים במודעות לשפה, לכתיבה וקריאה, ומקנים לילדים הרגלי למידה ומשמעת, אך רוב הלמידה התנסותית. בבית הספר שעות הלמידה הפורמלית רבות יחסית להפסקות. הילדים לומדים על פי מערכת שעות קבועה, על פי תוכנית לימודים, בזמן קצוב ולא גמיש. יש שיעורים, הפסקות, ושוב לימודים. צריך להספיק דברים. הילדים מתחילים לרכוש בפועל מיומנויות קריאה, כתיבה, חשבון, כל זאת בתוך מסגרת כתתית עם משמעת וכללים מחייבים. גם בבית הספר יש למידה חוויתית כמובן, אך יש כיוון ברור להספק ותוצרים נמדדים- רכישת קריאה, כתיבה וחשבון.

החשיבה הנדרשת מהילדים בגן היא ברובה אסוציאטיבית ורגשית, ומתאימה לגיל הילדים, בבית הספר נדרשת ממנו יותר חשיבה לוגית וממוקדת, שהיא מעייפת יותר. (בהמשך אפרט במרכיבי הבשלות על מאפייני החשיבה הלוגית על פי פיאג'ה)

כהורים תוכלו להבין את המאמץ הנדרש מילדכם בלמידה הפורמלית של המיומנויות, אם תיזכרו כמה מאמץ נדרש מכם בערבו של יום עמוס לרפרף בעתון (מאמץ קל) לעומת ההשקעה בקריאת חומר מקצועי או הכנת עבודה אקדמית כלשהי (מאמץ רב). המאמץ הרב יותר הנדרש ללמידה הפורמלית והחשיבה הלוגית בבית הספר – הוא אחד ההבדלים המשמעותיים ביותר בין הגן לבית הספר מבחינת הילדים.

2. שיעורי בית

בגן לא היו שיעורי בית, ובבית ספר כן. שיעורי הבית הם 'שחקן חדש' המופיע במשחק היחסים בין ההורים והילדים. שיעורי הבית ניתנים בבית הספר וצריכים להתבצע בבית, בשעות אחר הצהריים. מהות השינוי היא שהגן הסתיים תמיד בצהריים, ושעות אחר הצהריים היו פנויות. בבית הספר השיעורים חוזרים לתוך הבית, ומשפיעים על שעות אחר הצהריים. צריך לתכנן את הזמן כדי שיהיה זמן וכוח להכנת השיעורים, לפעמים הילדים לא רוצים להכין את השיעורים, קשה להם, עדיף להם לשחק, ואז יש מאבקי כוח. בנוסף, שיעורי הבית מאפשרים להורים לראות מקרוב את איכות הלמידה של הילדים, ואם לדעתם הילד לא לומד מספיק טוב, לא עושה מספיק טוב את שיעורי הבית, הם מעבירים ביקורת המכניסה מתח נוסף למערכת היחסים ביניהם

3. מבחנים וציונים

בגן לא היו מבחנים וציונים, וההשוואה בין הילדים היתה שולית ועל פי התרשמות בלבד. בבית הספר, הילדים מתחילים ללמוד מיומנויות, והם מוערכים על רמת הלמידה שלהם. לפעמים מדובר רק בהערות מילוליות על ההתקדמות, לפעמים מצוירים פרצופים מחייכים יותר או פחות, ובהמשך ניתנים ציונים. הילדים מחולקים לקבוצות לימוד בהתאם לרמתם, ושאלת הערך ורמת ההישגים הופכת להיות מרכזית. מה הציון של הילד שלי? כמה מהר הוא קולט את הקריאה, הכתיבה? באיזו רמה הוא בחשבון? האם הוא מתקדם מספיק מהר? מה מעכב אותו? למה יש קשיים? למה אצל אח שלו הלך קל יותר? ... להורים רבים סוגיית ההערכה, עד כמה ילדם מוכשר ומוצלח, היא רגישה ביותר. פעמים רבות ההורים אומרים שהילד רגיש ופגיע, אבל בדרך כלל הרגישות מתחילה מההורים ועוברת לילדים הקולטים את המתח בנושא ומגיבים אליו.

אין ספק שהלמידה בכתה א' דורשת מאמץ, והסתגלות לשינוי, אצל ההורים והילדים. נהוג לומר, שהגן הוא הרחבה של בית ההורים- מתבסס על אהבה, ויש בו הרבה גמישות. והתאמה לצרכי הילד. בית הספר מתחיל להיות 'כמו המציאות'. עם יותר דרישות, יותר גבולות, והילד נדרש יותר ויותר להתאים עצמו למסגרת. כמובן שגם בבית הספר יש אהבה וגמישות, אך בצורה 'בוגרת' יותר.

***הייתי ממליצה לכל הורה ללוות את ילדו בתהליך המעבר מהגן לכתה א' תוך תשומת לב לנקודות הרגישות של הילד, ושל עצמו.**

יש ילדים שנלחצים ממקומות גדולים או רעש- צריך להסביר להם מה עומד לפניהם, להרגיע. יש ילדים שמתקשים יחסית להתמצא במרחב- צריך להראות להם שוב ושוב איך להגיע לכל מקום בבית הספר. יש ילדים שנלחצים מתביעות לימודיות- וצריך לתמוך בהם ולהרגיע מול המשימות החדשות.

יש הורים שרגישים למתח של הלמידה החדשה, שנלחצים משיעורי הבית, שחרדים מקצב ההתקדמות של הילד, הם צריכים לווסת את הלחץ שלהם, בכוחות עצמם או בעזרת איש מקצוע (על כך בהמשך)

לכל אדם, הורה וילד יש את הנקודות החזקות והחלשות שלו, ואם ההורה מצליח לווסת את חרדותיו שלו, הוא יכול ללוות את ילדו בצורה ענינית. וזו המשימה העיקרית לקראת כתה א'

תפקיד ההורים הוא לא להשליך על ילדיהם את החרדות וציפיות היתר שלהם על הכניסה לכתה א' של ילדיהם.

***הייתי ממליצה לכל הורה לבדוק מה זו בשבילו 'הצלחה בכתה א'**

כל הורה מוזמן לדמיין, שהיום הוא ה 30.6. סוף השנה, היום האחרון ללימודים בכתה א' של הילד שלך. כשמסתכלים לאחור על השנה שעברה, על כיתה א' של הילד שלך- מה צריך לקרות כדי שתגיד לעצמך, שהיתה לילד שנה מוצלחת מאוד בכתה א'?

מנסיוני, רוב ההורים שנשאלים את השאלה הזו עונים: "היינו רוצים שהילד יהיה מאושר, שירצה לבוא לבית הספר, שיהיו לו חברים... תשובות שעיקרן שביעות הרצון של הילד. לפעמים מוסיפים שהיו רוצים שילמד לקרא ולכתוב, ושיצליח בלימודים..."

ציפיות ההורים הן ברובן כלליות ומעורפלות למדי. יש בהן משאלות לב ללא הגדרה מספיקה של יעדים ריאליים. מה זה אומר 'ילד מאושר', מה המשמעות של 'הצלחה בלימודים'. ציפיות באופיין עלולות להיות מכשול, אם הן גבוהות וכלליות מידי הן מתנפצות מול המציאות המורכבת. צריך 'לעשות סדר' בציפיות, שיהיו יותר ריאליות ומכוונות את המציאות

***מספר המלצות לגבי הציפיות ההוריות הריאליות מכתה א':**

***ראשית, חשוב לשמור על פרופורציות-** גם ילד מאושר, זכאי לימים ושעות שהוא לא מרוצה. מותר לו לפעמים לא לרצות ללכת לבית ספר, לקטר, לא לרצות לעשות שיעורים, וחשוב שההורים לא יילחצו, ולא יסיקו מכך, שהוא לא מאושר בבית ספר. גם למבוגר מרוצה בעבודתו יש ימים ושעות קשות.

***שנית, שביעות הרצון של הילד היא אכן החשובה ביותר.** חשוב לזכור זאת כשמתחילים הלחצים להישגיות, והורים רבים נסחפים לרצון שילדיהם יצטיינו בלימודים. להזהר שהלחץ הלימודי לא יאפיל על חשיבות שביעות הרצון של הילד. לזכור שאם הילד מחייך ומרוצה, פחות חשוב אם ייקח לו עוד חודש ללמוד את יסודות הקריאה.

***שלישית, לשמור שהציפיות יישארו ריאליות-** להזהר מלהיסחף לציפיות מוגזמות שעלולות להוביל לאכזבות. הורים רוצים את 'הכי טוב לילדיהם' ולפעמים מחמיצים את ההישגים הקטנים, שאפשרי להגיע אליהם ולהרגיש שביעות רצון בזכותם.

הייתי רוצה להציע להורים ציפיות ריאליות להצלחה בכתה א':

- ראש וראשון, שהילד יהיה בריא, בטוח ומוגן בבית הספר. שיסיים את השנה הראשונה בבית הספר בריא, מוגן וחזק, לפחות כמו שנכנס לכתה א'. הורים יכולים להזכיר לעצמם איך כשנולד התינוק רק רצו שיהיה בריא, ושהיו לו 10 אצבעות ברגליים ובידיים, זה היה מספיק, אבל כשחלפו השבועות והשנים, הציפיות גדלו, ונהיו יותר הישגיות ותחרותיות. לכן צריך לשמור על הציפיות, שיהיו מווסתות, ולא מוגזמות.

-שהילד ירכוש את מיומנויות היסוד: קריאה, כתיבה, חשבון ברמה המצופה ליכולתו. מומלץ להעזר במורה שיכולה לעזור להורים לזהות את רמת הלמידה של הילד, ועד כמה היא בהתאם לנורמת גילו. למשל, המורה יכולה לומר להורים, שרוב הילדים לא קוראים בשטף עד חנוכה, וזה בסדר. שילדים בכתה א' עדיין כותבים בכתב ראי, וזה בסדר. כך ידעת הנורמה תעזור לבניית ציפיות ריאליות. לא חשוב רק להצטיין, חשוב ללמוד בהנאה, ולהתקדם בהדרגה בהתאם ליכולת.

- שהילד יסתגל לכללי המסגרת, ישתלב בדרישות המשמעת והמסגרת כך למשל, שיציית לדרישות המורה גם כשקשה לו, או כשהוא מתוסכל, שיסתגל ללוח הצלולים וההפסקות, שידע את הכללים, וילמד להסתדר איתם.

- **שיהיו לילד יחסים טובים עם המורים.** המורים הם דמויות הסמכות, שהילד אמור ללמוד מהן, לבקש מהן עזרה כשהוא זקוק לה. חשוב שהילד ירגיש אמון ובטחון להעזר במורה, שהיא הדמות הבוגרת שאמורה לשמור עליו כשהוא בבית הספר.

- **שיהיו לילד יחסים חברתיים טובים.** שירגיש שיש לו מקום טוב בכתה, שנעים לו לבוא לבית הספר, רוב הזמן לפחות. שיהיו לו חברים לשחק איתם בהפסקה, שיהיה לו נעים לעבוד בקבוצה עם חברים, שירגיש בטוח לבטא את עצמו בכתה, גם כשקשה לו, וגם כשהוא טועה, בלי לחשוש שלועגים לו.

- **שההורים והילד יצליחו לפתח הרגלי למידה טובים.** הרגלים הקשורים להכנת שיעורים-שעות קבועות, ומקום קבוע, רצוי ליד שולחן ולא ליד הטלויזיה. הכנת ילקוט- אחרי סיום השיעורים, לפני השינה. שעות שינה- שעת שינה קבועה בזמן הלימודים, הרגלי הרדמות קבועים. ההרגלים 'יעשו סדר' במנהגים הקשורים לבית הספר, ויעבדו לטובת המשפחה לאורך כל שנות בית הספר. ההרגלים ימנעו מבית הספר להפוך לגורם בעייתי לילד ולמשפחה, ויפחיתו מריבות ומתחים סביב השיעורים והלימודים.

-**שיהיו לילד סקרנות ורצון ללימודים.** שהילד ירצה ללמוד, שיהנה מהלמידה, יפעיל סקרנות, יצירתיות וייענה בשמחה לאתגר שבלמידה. שבת הספר יגרום לו סיפוק ושמחה, רוב הזמן לפחות.

כל הורה יכול להוסיף ציפיות נוספות מנטיות ליבו, אבל תוך הקפדה על הריאליות שלהן.

*** מומלץ להורים לרשום על פתקה את הציפיות הריאליות להצלחה בכתה א', לשמור אותה, ולעיין בה מידי פעם כשהלחץ משתלט, ומחבל בעניינות.**

בהמשך המאמר אביא המלצות נוספות להתארגנות ההורים לקראת כיתה א', וכעת נחזור לחוויה של הילדים

ההצלחה בכתה א' תלויה ברמת הבשלות של הילד לקראתה.

תהליך המעבר מהגן לכתה א' דורש כוחות הסתגלות. הוא לוקח זמן, והוא הדרגתי. זהו תהליך טבעי, מתאים לגיל. וככל שהילד בשל יותר לקראתו כך גדלים סיכוייו להצליח בו.

בשלות הוא מושג פסיכולוגי- התפתחותי, שמרבים להשתמש בו בהקשר לכניסה לכתה א'. מדברים על 'בשלות לכתה א', שואלים: "האם הילד בשל לכתה א'?"

*** כדי להבהיר את המושג 'בשלות' מוזמן כל הורה לחשוב על ילדו בגיל 3-4, ועל ילדו כיום כשהוא כבר בן 6-7.** מה ההבדלים שרואים אצל הילד? מה השתנה, התפתח, השתפר עם השנים?

יש לשער שרוב ההורים יצינו שהילדים גדלו פיזית, שהם יודעים יותר, מבינים יותר, עצמאיים יותר, מתמצאים ומסתדרים יותר, יש להם יותר חברים, הם יודעים לעשות יותר דברים... ועוד

*** שאלת המשך שכל הורה מוזמן לשאול את עצמו היא: מה גרם להבדל? מה גרם לשינוי אצל הילדים? תשובות מקובלות שהורים מציינים הן: "שהשינוי קרה בגלל הגיל, הילד פשוט גדל והתפתח כדרכו של עולם", בנוסף מציינים ש"הילד השתנה כי לימדנו אותו דברים, הם התנסו בפעילויות שונות, תירגל דברים, רץ, למד, צייר ועוד"**

כלומר, התנהגותם של ילדם משתנה, הן בזכות הבשלות (השינויים הפיזיולוגיים והרגשיים הקורים באופן טבעי במשך השנים) ובזכות הלמידה וההתנסות הסביבתית

אז מהי בשלות?

בשלות היא מוכנות למצבי חיים שונים (כמו כניסה לכתה א') בשלות היא תהליך התפתחותי טבעי של הבשלת מערכת העצבים המרכזית, בשלות המשפיעה על התיפקוד בתחומים שונים. בשלות מאפשרת לאדם לממש את כוחותיו הפוטנציאל שלו, ולהצליח בצורה המיטבית.

הגישה המסורתית- ביולוגית להתפתחות הילד טוענת שהבשלות הפנימית הניורולוגית היא המכתיבה את התפתחות האדם, ואין טעם או צורך לזרז ולהשפיע עליה בניסוי ידוע של גזל (אצל ברק, 2003), השתתפו תאומות זהות בנות 18 חודשים, גיל ההבשלה של היכולת לטפס מדרגות. גזל תרגל תאומה אחת בטיפוס מדרגות כבר כשהיתה בת 17 חודשים, ואת אחותה החל לתרגל רק חודש לאחר מכן. התוצאות הראו שהתאומה שעברה תרגול, אכן ידעה לטפס טוב יותר מדרגות מאחותה שלא תורגלה, אך הפער נסגר תוך זמן קצר כשהתאומה האחרת החלה לטפס מדרגות בגיל הבשלות. כלומר, הבשלות היא שאיפשרה את טיפוס המדרגות, והשפעת התירגול היתה שולית.

הגישה הסביבתית להתפתחות הילד טוענת שיש לדרבן ולתרגל ילדים בהתנסויות שונות, כי החשיפה הסביבתית קריטית להתפתחות. כך למשל, כשילד נמצא בגיל הקריטי לרכישת שפה, אם לא ידברו איתו הוא יאבד את יכולת השפה למרות שהיא בפוטנציאל שלו. ההתנסות היא קריטית.

הגישה המשולבת להתפתחות האדם טוענת שצריך לחכות לגיל הבשלות ואז להפעיל מידה סבירה של תרגול סביבתי כדי לאפשר לילד את ההתפתחות המיטבית. כשהילד בשל ובגיל המתאים הוא יכול להשיג אותם הישגים במאמץ סביר ובמינימום תסכול וכשלונות, ולכן גם יצליח ויהנה יותר מהישגיו.

לכל ילד יש את קצב הבשלות הטבעי שלו, והורים לאחים יעידו על כך ששני אחים לאותם הורים התפתחו בקצב אחר לגמרי למרות תנאים סביבתיים דומים. תפקיד ההורים הוא לזהות ברגישות את מצב הבשלות של הילד, לא לדחוף אותו מוקדם מידי, אבל גם לא 'להרדם בשמירה', ולא לדרבן אותו בכלל.

לדרבן במידה בזמן המתאים- זהו המתכון המנצח.

לדוגמא, כשהילד בשל פיזיולוגית ורגשית ללמוד לשחות, צריך לשלוח אותו לתרגל את טכניקות השחיה, כדי שיצליח לשחות ויהנה מהשחיה. כשהילד בשל פיזיולוגית ונפשית להגמל מחיתולים, צריך להפעיל שיטות התנהגותיות, וללמד אותו להיגמל מחיתולים, כדי שיצליח ויהנה מהעצמאות של עשיית הצרכים בשירותים.

גם בגיל הבוגר ניתן ליישם את הגישה המשלבת בין בשלות להתנסות, ולהבין באמצעותה מצבי חיים מגוונים. כך למשל: בשלות לקיום יחסי מין, בשלות להתחלת לימודים, לנישואין, להבאת ילד ראשון, לפרישה ועוד. כל החיים הם למעשה שילוב של בשלות והתנסות שעוזרים לאדם להשיג את מטרותיו בהצלחה ובהנאה.

מרכיבי הבשלות לכתה א':

הבשלות הנדרשת מהילד בכניסה לכתה א' אמורה לאפשר לו להצליח במשימות ההתפתחותיות המחכות לו בכתה א':

*רכישת קריאה וכתיבה

*למידת חשבון

*הסתגלות למסגרת המשמעתית והחברתית של הכתה ובית הספר

*תיפקוד עצמאי בכתה, ופיתוח הרגלי למידה

הבשלות לכתה א', מתיחסת לארבעה צירי התפתחות: התפתחות פיזיולוגית-נוירולוגית, קוגניטיבית (שכלית), רגשית, וחברתית

א. בשלות פיזיולוגית-נוירולוגית

מדובר בבשלות מערכת העצבים המתרחשת בקצב טבעי אצל כל ילד.

*בהיבט הפיזיולוגי-

מומלץ להורים לבדוק את הראיה והשמיעה לפני כתה א'

ילד שיש לו ירידה באיכות השמיעה או הראיה, יתקשה לעקוב אחרי המתרחש בכתה, יתקשה לקרא טקסטים, או לשמוע ולהשתלב בדיונים. קשיי הראיה והשמיעה עלולים לעורר מתח נפשי, כעס ותסכול, שיגרמו בעיות משמעת והתנהגות. בדיקה פשוטה של הראיה והשמיעה, והתערבות מתאימה על פי הצורך- יכולים לחסוך כל זאת. מומלץ!

*בהיבט הנוירולוגי מדובר בהבשלה של מספר תיפקודים מוחיים הקשורים למשימות כתה א'.
אציין את המרכזיים שבהם:

1. תפיסה חזותית- התפיסה המדויקת של גירויים חזותיים הנקלטים דרך העין ומעובדים במרכזי הראיה במוח.

כך למשל, תפיסת כיוונים עוזרת לקלוט מהר ונכון את האותיות בזמן קריאה. הלא חלק מהאותיות בעברית מעוצבות דומה רק בכיוון שונה. חישובו במובן זה על ה"ח" לעומת ה"כ", על ה"ר" לעומת ה"נ", או על ה"ד" לעומת ה"ו". ככל שהתפיסה החזותית בשלה יותר הילד קולט את הכיוונים והדקויות החזותיות טוב יותר.

התפיסה חזותית קשורה גם לכתיבה- כשהיא לא בשלה יש 'כתב ראי', יש טעויות בתפיסת כיוונים, והתמצאות במרחב, יש יותר שגיאות כתיב.

2. מוטוריקה גסה- רמת השליטה של מערכת העצבים בפעולות השרירים 'הגדולות', 'הגסות': קפיצה, שיווי משקל. משפיעה על ההתנהלות של הילד במרחב, עד כמה הוא שוטף או לחילופין- מסורבל. חוסר בשלות במוטוריקה הגסה משפיע על רמת הבשלות והתפקוד של המוטוריקה העדינה.

3. מוטוריקה עדינה- רמת השליטה של מערכת העצבים בפעולות השרירים 'העדינות'- שליטה בעפרון, גזירה, השחלת חרוזים ועוד. האם המוטוריקה העדינה מדויקת וזורמת בקלות, או שקשה לילד לשמור על אחידות בביצוע, הקצב לא אחיד, ורמת הביצוע נמוכה. המוטוריקה העדינה משפיעה במיוחד על רמת הגרפומוטוריקה

4. גרפומוטוריקה- היכולת של הילד ליצור בעזרת כלי הכתיבה צורות גרפיות, תנועה גרפית (גרפומוטוריקה)- לצייר תבניות, לכתוב אותיות. ככל שהתחום הגרפומוטורי בשל יותר יהיה קל יותר לילד לרכוש את הכתיבה. ללמוד את האותיות, לצייר אותן בגודל המתאים ובתוך השורות. ככל שיהיה בשל פחות יהיה עליו להתאמץ יותר, ותיגבר מידת התיסכול והקושי..

5. קורדינציה 'עין-יד'- עד כמה בשל התיאום בין התפיסה החזותית של העיניים (מה רואים) ובין הביצוע המוטורי או הגרפומוטורי של היד (מה עושים). כשהקורדינציה בשלה קל לילד להעתיק קטע בכתיבה, היד רושמת מה שהעין רואה, קל לו לדפדף בספר, ולמצא את המקום אותו הוא מחפש. קל לו יותר במשחקי ספורט- תפיסת כדור למשל. כשהקורדינציה לא בשלה פעולות אלו קשות יותר.

6. דומיננטיות מוחית- במוח האדם שתי המיספרות, ימנית ושמאלית. כל אחת אחראית על תיפקודים אחרים (דיבור, הבנה, תפיסה מרחבית ועוד), וכל המיספרה אחראית על

התחושות והתנועות של צד הגוף ההפוך לה (המיספרה ימין אחראית על חלק שמאל של הגוף, ולהפך). בין ההמיספרות יש כמובן קשר והעברת מידע. עם ההבשלה המוחית המיספרה אחת הופכת דומיננטית, ואז האדם הופך להיות באופן קבוע 'ימני' או 'שמאלי'. כלומר הוא כותב, ומבצע פעולות פיזיות טוב יותר ביד ימין או שמאל, וברגל ימין או שמאל. ככל שהדומיננטיות ברורה יותר, כך קל יותר בפעולות הכתיבה, וההתארגנות הכללית הקשורה ללמידה.

7. תפיסה שמיעתית- התפיסה המדויקת של גירויים שמיעתיים הנקלטים באוזן ומעובדים במרכזי השמיעה במוח. ככל שיש הבשלה מוחית בתחום זה הקליטה של צלילים מדויקת יותר, וכך קל יותר ללמוד מילים, ולהבין משמעות של טקסט. ההשפעה המרכזית של התפיסה השמיעתית בתהליכי הקריאה והכתיבה היא על התפתחות המודעות הפונולוגית.

8. מודעות פונולוגית- היכולת לזהות צלילים של 'פונמות', חלקי מילים. למשל לזהות שהמילה שוקולד, מורכבת מהצלילים שו-קו-ל-ד. לזהות צליל פותח של מילה, צליל סוגר של מילה, ושאר הצלילים המרכיבים אותה. המודעות הפונולוגית הכרחית לתהליכי הקריאה והכתיבה, כי כל תהליכי רכישת השפה מערבים קליטה של הצלילים המרכיבים את המילים. לכן מרבית לתרגיל ילדים כבר בגיל הגן לזהות צלילים, לחרוז חרוזים- ומומלץ גם להורים לשחק עם הילדים במשחקי צלילים וחרוזים בבית כחלק מחיי היומיום. דבר שיתרום להתפתחות המודעות הפונולוגית לקראת הקריאה.

מומלץ להורים לקבל מידע מהגן על רמת התיפקוד של ילדם בתחומים הפיזיונורולוגיים השונים, ועל פי צורך להגיש לילד עזרה כבר בגן, לקראת כתיב א'.

בגני הילדים מקדישים כיום תשומת לב רבה לזיהוי ותרגול המרכיבים הפיזיו- נורולוגיים בתחומים השונים. הילדים מציירים, מעתיקים צורות, משחקים במשחקים מוטוריים, גוזרים ומשחילים חרוזים, לומדים מספרים, ומניפולציות חשבוניות בסיסיות. לומדים תוכניות 'אורינות' שונות, העוזרות להם להתייחד עם משמעות השפה הכתובה והמדוברת. הם לא לומדים לגמרי לכתוב ולקרא, אבל מכירים אותיות, מילים, משפטים ואת משמעותם בתקשורת. הכל כהכנה לכתב א' ומשימותיה. הפעילויות הן משחקיות ברובן, ונעשות כחוויה מהנה ומעשירה ללא לחץ להישגים או תפוקות מסוימות.

כשהגננת מזהה קושי מסוים היא מעדכנת את ההורים, ומתחיל תהליך אבחון והגשת עזרה לילד לחיזוק תיפקודיו. לעיתים מערבים את השירות הפסיכולוגי, או יעוץ פרטי.

אני ממליצה בחום להורים לשתף פעולה עם המערכת, לטפל בקשיים, וככל שיותר מוקדם כך הסיכוי לשיפור בתחומים אלו הוא גבוה יותר. מוכח!

ב. בשלות קוגניטיבית (שכלית)

מדובר במרכיבים הקשורים להתפתחות החשיבה, היכולת לרכוש ולשמר ידע בזכרון. היכולת לנתח מצבים, להבין וללמוד מהם.

1. טווח הריכוז- משך הזמן שמשקיעים רציף במשימה. טווח הריכוז עולה עם הגיל, ממספר דקות, עד כרבע שעה- עשרים דקות בגיל הכניסה לכתב א'. טווח הריכוז הזה מאפשר לילדים ללמוד ברצף מיומנויות בכתב. השיעור בכתב בנוי כך, שכל פרק זמן יש הפוגה, התנסות, משחק, 'ששובר' את רצף הריכוז, ומאפשר לילדים להתרענן. המורה אחראית להתאים את מבנה השיעור לטווח הריכוז של ילדים בגיל זה.

2. איכות הקשב- יכולת המתפתחת עם הגיל לנהל את תשומת הלב, את הקשב לגירויים שונים בסביבה. היכולת למקד קשב ולהתעלם ממסיחים, והיכולת לפצל את הקשב בין גירויים שונים בו זמנית.

דוגמא למיקוד קשב-ילד היושב בכתה אמור להיות מסוגל להתרכז בשיעור למרות שהוא רעב באותו רגע, ילד אחר מדבר אליו, או שמשהו מציק לו. הוא אמור למקד את הקשב בלימודים ולהתעלם מהמסיחים הקיים תמיד בסביבה.

דוגמא לפיצול קשב- ילד הלומד לקרא, אמור לפזר את הקשב שלו בין גירויי התפיסה החזותית של האותיות, להבנת המשמעות המילולית של המילה. ילד הלומד לכתוב אמור לשלוף מהזכרון את צורת האות, את רצף האותיות היוצר מילה, וגם להפעיל את הקורדינציה עין-יד כדי לכתוב – גרפומוטוריקה. כל משימה דורשת קשב, והילד אמור ללמוד לפצל את הקשב שלו ביניהם כדי שיוכל להשלים את המשימה- לקרא ולכתוב.

3. אסטרטגיות הזכרון- היכולת לקלוט מידע חדש, להצפין אותו בזכרון, ולשלוף אותו על פי צורך. יכולות הזכרון מבשילות עם הגיל, ודורשות גם תרגול. הזכרון הוא פונקציה הכרחית ללמידה- לזכירת מידע כללי, שפתי וחשבונית. הכרחי ללמידת הקריאה הכתיבה והחשבון.

4. רמה שפתית-לשונית- עם השנים לומדים הילדים עוד ועוד מילים, ויודעים עוד ועוד משמעויות של מילים ומושגים. הידע המצטבר הוא אוצר המילים שלהם. ככל שאוצר המילים עשיר יותר, כך קל יותר לילד ללמוד לקרא ולכתוב, כי ככל שהמילה מוכרת לו יותר כך קל לו יותר לזהות אותה בקריאה ובכתיבה. גם ההבנה השפתית המצטברת של משמעויות מילים חשובה להבנת הנקרא והנשמע- כשהילד שומע, קורא או כותב טקסטים, ככל שהוא מבין אותם טוב יותר כך קל ומהיר לו בהתמודדות איתם

5. ידע סביבתי- כמו הידע השפתי, הילדים צוברים עם השנים ידע על סביבתם. ידע כללי על העולם, על תופעות טבע, על אנשים, על חיות, על ספרים, סרטים, מכוניות ועוד. ככל שהידע שלהם רחב יותר, הם מתמצאים בקלות יותר בסביבתם, קל להם יותר להבין דברים, ולהתארגן איתם. כך למשל כשהמורה מלמדת על חג מסוים, ככל שלילד יש יותר ידע על החג כך הלמידה קלה יותר עבורו כי הידע מוכר ולא חדש וקשה (כמו כל ידע שנחשפים אליו פעם ראשונה).

6. חשיבה לוגית-

פיאג'ה, חוקר התפתחות החשיבה הידוע (אצל ברק, 1999) טען שחשיבה של ילדים שונה מזו של מבוגרים. שונה לא רק במובן שיש להם פחות ידע, אלא שהם חושבים אחרת. לילדים צעירים יש מאפייני חשיבה שונים מאלו של מבוגרים, הם תופסים ומבינים את העולם סביבם אחרת.

בהכללה אפשר לומר שהחשיבה של ילדים צעירים, עד תחילת בית ספר לפחות, היא פחות לוגית, ויותר מאגית ואסוציאטיבית.

כך למשל, החשיבה של ילדים צעירים היא אגוצנטרית, הם חושבים שהכל קורה בגללם, שהכל קשור אליהם, ולכן הם מפרשים תופעות באופן לא רציונלי. לדוגמא, הם יכולים לכסות את עיניהם בידיהם ולחשוב שמכיון שהם לא רואים את האחרים, גם לא רואים אותם. הם יכולים לומר שהגשם יורד כי הם בכו, ושהחושך יורד כי הם הולכים לישון. דוגמא נוספת היא 'ההאנשה', הילדים הצעירים חושבים שהדובי בוכה, שהטלויזיה כועסת. החשיבה האגוצנטרית וההאנשה הן שלב בהתפתחות החשיבה, והיא חולפת כשהחשיבה מבשילה.

מאפיין חשיבה נוסף של הגיל הצעיר הוא שאין לילדים שימור כמות, צורה, משקל ושימורי מידות פיזיקליות נוספות. הם מושפעים ממראה עיניהם, ומתקשים להבין שכמויות לא משתנות כשהצורה משתנה. כך למשל, אם נשים לפני עיניהם אותה כמות מים בכוס רחבה ונמוכה הם יחשבו שיש בכוס הרחבה פחות מים באשר בכוס הגבוהה, בגלל שהבדלי הגובה מתקזזים מבחינתם עם הבדלי הרוחב של הכוסות. זאת למרות שכמות המים זהה.

החשיבה של הילדים צריכה להבשיל לכיוון הלוגי כדי שיוכלו ללמוד על תופעות טבע (אחרת יחשבו שהכל קורה בגללם), על תהליכים חברתיים, וגם כדי שיוכלו להבין ידע חשבוני

(למשל, שהכמות 'חמש' היא אותה כמות גם כשמדובר בחמישה צימוקים וגם בחמישה בתים גדולים).

ההבשלה של החשיבה הלוגית היא ברובה טבעית, ובחלקה מושפעת מהתנסויות ותרגולים. חלק מהחוויות הלימודיות שילדים מתנסים בהן בגן, בבית ובחוגים מכוונות לחיזוק החשיבה הלוגית. משחקים חשבוניים, משחקי כמות, תרגילי חשיבה ועוד, מומלצים ביותר בהקשר הזה.

מומלץ להורים להעשיר את ילדיהם בתחום החשיבה. לחשוף אותם לכמה שיותר גירויים, לא רק בלמידה פורמלית (חוגים למשל) אלא בדרך טבעית (תוך כדי טיולים משפחתיים, הליכה למוזיאון, לסרט, בקריאת ספרים). העשרת השפה והידע אמורה להתרחש בתקשורת היומיומית עם ההורים. ככל שהילד נחשף להורים ששפתם עשירה, שחולקים איתו ידע בצורה נעימה (מספרים סיפורים, עוברים חוויות משותפות) כך מתעשרת שפתו של הילד. חשוב לתרגל ילדים במשימות ריכוז וקשב, ללמד אותם 'לשבת ולעבוד', על ציור, על בניית מודל, או תוך כדי משחק. לעודד אותם להתרכז, להתעלם ממסיחים, ולהתמקד במשימה. ושוב, חשוב שהתרגול יתבצע באווירה נעימה, לא פורמלית, ועם כמה שפחות ביקורת, שהשפעתה הרגשית שלילית ביותר.

ג. בשלות רגשית

הכוחות הרגשיים, הם המאפשרים לילדים לממש את הפוטנציאל שלהם (הביולוגי-ניורולוגי, והקוגניטיבי-שכלי) לכדי הצלחה. כדימוי אפשר לומר, שאם הפוטנציאל הוא כמו רכב עם גודל מנוע מסוים, הרי הכוחות הרגשיים הם כמו הדלק שהכרחי כדי שהרכב יסע ויממש את יכולת הנסיעה שלו.

כשמדברים על הבשלות הרגשית הנדרשת לקראת כיתה א', מתיחסים למרכיבים רגשיים שמתפתחים בהדרגה החל מהילדות, אך משמעותם למשימות כיתה א' הופכת קריטית יותר. כפי שיובהר מפירוט הגורמים הרגשיים, הם קשורים אחד לשני, ומשפיעים אחד על האחר:

1. עצמאות- היכולת להפרד מההורים לשעות הלימוד בבית הספר, ולהסתדר באופן עצמאי מספיק בלעדיהם. היכולת לעבוד באופן עצמאי בכיתה, כשהמורה נותנת משימות, ולא יכולה באופן טבעי להגיע ולעזור לכל ילד באופן אישי כל הזמן. העצמאות היא היכולת של הילד לרצות לעשות דברים בעצמו ולבד, ולהאמין שהוא מסוגל.

2. בטחון עצמי- האמונה של הילד בעצמו, שהוא טוב מספיק ומסוגל ללמוד, לעמוד בדרישות ולהצליח. תחושה של ערך עצמי, המתבססת על הצלחות קודמות, על חיזוקים שקיבל מהמבוגרים המשמעותיים לו (הורים, מורים) שנתנו לו להרגיש טוב וחזק (פרוט בנושא דימוי ובטחון עצמי במאמר בנושא באתר שלי www.hebpsy.net/barak, ובהמשך המאמר בהמלצות להורים)

3. יכולת לעמוד בתסכולים וכשלונות- משימות הלימודים בכיתה א', קריאה כתיבה וחשבון מערבות באופן בלתי נמנע תסכולים וכשלונות בדרך להצלחה. הלא אין ילד, מוכשר ככל שיהיה, שלמד לקרא או לכתוב 'בבת אחת', ובלי שגיאות בדרך. היכולת הרגשית הבשלה של הילד להתמודד עם התסכול- לא 'להתפוצץ' מכעס, ולא לוותר, אלא להמשיך לנסות ולתרגל עד שיהיה טוב יותר, היא יכולת הכרחית לרכישת מיומנויות היסוד בכיתה א'. ילדים פרפקציוניסטים מטבעם, ולא בשלים ביכולתם לקבל כשלונות עלולים להתקשות ברכישת המיומנויות, לאו דוקא בגלל קושי פיזיולוגי או קוגניטיבי אלא בגלל קושי רגשי.

4. יכולת לנהל לחצים, כעסים וחרדות- באופן דומה ליכולת לעמוד בתסכולים וכשלונות, בכיתה א' נדרשת יכולת בשלה והולכת להתמודד עם כעסים ולחצים. באופן בלתי נמנע היו מצבים מלחיצים בכיתה- לחץ זמן, עומס משימות, ביקורת, כשלונות, מתחים בינאישיים. חלק

מהלחצים יעוררו כעס, חלק חרדה, והילד אמור לפתח בהדרגה את היכולת להתמודד איתם. לא להתפרץ ולתקוף ולא לוותר, אלא להמשיך לנסות לתרגל עד שיתגבר על מקור הלחץ. ישנה עקומה ידועה של 'פעמון הפוך' המתארת את הקשר בין מידת החרדה לבין המוטיבציה ללמידה ורמת הביצוע. רמת חרדה נמוכה מידי, מביאה לביצוע נמוך כי אין מוטיבציה כלל. רמת חרדה גבוהה מידי פוגעת בביצוע גם כן, כי החרדה מציפה ופוגעת בכוחות. רמת חרדה בינונית-אופטימלית מביאה לביצועים הטובים ביותר כי היא מדרבנת את המוטיבציה והמאמץ להצליח. לכך היינו שואפים שיגיעו הילדים בבשלות הרגשית שלהם.

5. סקרנות והעזה- הלמידה בכתה א' דורשת מהילד לגלות סקרנות והעזה בלמידה. סקרנות ורצון ללמוד לקרא, לכתוב, ולדעת חשבון. מוטיבציה פנימית שתניע אותו לרכוש את הידע, לדעת עוד ועוד ועד. העזה נדרשת כדי לשאול כשלא יודעים, לבקש עזרה, לנסות דברים חדשים שלא נלמדו קודם. סקרנות היא מרכיב טבעי שתינוקות נולדים איתה, והיא מדרבנת למידה והתפתחות בכל גיל. בבית הספר הסקרנות וההעזה מבשילות עוד יותר ומאפשרות לילד להתמקד, לרצות ללמוד את המיומנויות היחודיות לכתה א'

6. פתיחות רגשית לעולם- תינוקות וילדים צעירים מרוכזים בעצמם ובצרכים שלהם. הם אגוצנטריים, רואים את העולם מתוך החוויה שלהם. רוצים הנאה לעצמם, ולא תמיד פתוחים ללמוד על תופעות שלא קשורות ישירות אליהם. הם גם פחות מעוניינים לתרגל דברים שלא מסבים להם הנאה מיידית. עם העליה בגיל וההבשלה הרגשית 'הילדים נפתחים לעולם'. רוצים לרכוש ידע, להבין דברים, גם אלו שלא קשורים ישירות להנאתם המיידית. הפתיחות הזו מסייעת מאוד ללמידה בכתה א', לרכישת המיומנויות והידע הנרכשים בה.

7. מעבר רגשי ממשחק חווייתי לתוצרים פרודוקטיביים- בהמשך למוטיב הפתיחות לעולם, מבשיל אצל הילדים מרכיב רגשי נוסף. השקעת האנרגיה בילדות היא ברובה במשחק, בחוויות חושיות ומוטוריות. הילדים לומדים תוך כדי החוויה, נהנים ממנה, ובכך מסופקים. מהמשחק בחול, עם הצבעים, מהריצה והקפיצה. עם ההבשלה והגיל הם רוצים להיות יותר פרודוקטיביים- לייצר דברים, שיהיו תוצרים מוצלחים. למשל, לא מספיק להם רק 'לשחק בקוביות' אלא חשוב להם לבנות בנין גבוה מהקוביות, או אפילו לבנות את הבנין על פי מודל מתוכנן מראש. הם מתחילים להנות מהתוצאות, ומוכנים להשקיע מאמץ כדי להשיג אותן. המעבר הרגשי ההדרגתי ממשחק חווייתי למוטיבציה להשיג תוצרים מוצלחים מאוד עוזר ללמידה בכתה א'. ילד בשל בתחום הזה יהיה מעוניין לכתוב עוד ועוד, לקרא, לעבוד בחבורות, כי חשוב יהיה לו שהתוצר שלו יהיה טוב ומוצלח. לא יהיה לו מספיק רק לשחק ולהנות, בתור בוגר הוא ירצה יותר.

חשוב להדגיש, שהכוונה בבשלות רגשית לקראת כתה א' היא שהילד יהיה חזק מספיק רגשית כדי להתמודד עם דרישות בית הספר- לימודית, רגשית וחברתית. שיוכל לגייס כוחות, להנות מהלמידה, ולהתפתח רגשית מהחוויות שצובר. אין הכוונה שהילד צריך להיות מושלם מבחינה רגשית, שהרי אין מושלמות כזו גם לא אצל מבוגרים. לכן מדובר על מידה סבירה של עצמאות, בטחון עצמי, יכולת לעמוד בתסכולים, וכשלונות, ולהתמודד עם כעס חרדה ולחץ. מדובר במידה סבירה של סקרנות והעזה מתוך פתיחות רגשית לעולם, ומוטיבציה להשיג תוצרים ולא רק לשחק.

כמובן, שלכל ילד יש את הטמפרמנט והאופי שלו, אין מודל אחד לבגרות רגשית. מומלץ לזכות, שנורמת הבשלות הרגשית היא בהתאם לגיל הילדים- שהוא שש-שבע. ולכן גם ילד בוגר רגשית, יכול להתפרץ, להיות כועס, מדוכדך, מתוסכל, לוותר, להסתגר או לבטא כל ביטוי רגשי אחר. הוא עדיין צעיר. מותר לו. מומלץ בו בעת לזכור שגם למבוגרים יש תגובות רגשיות 'ילדותיות' במצבי למידה, במיוחד כשהם מתמודדים עם מצבים חדשים בחייהם, כמו הילדים בכתה א'.

מומלץ להורים לזהות את מוקד הקושי הרגשי של ילדם. לא להכנס לחרדה ופניקה עקב כך, ולחשוב שהילד בעייתי, ולעולם לא ישתפר. בו בזמן לא להכחיש ולהתעלם מהקושי בצפייה שיעלם מעצמו עם הגיל. ההורה צריך לתמוך בילד, לדבר איתו רגשית ואמפטיית (פרוט בספריי 'בגובה העיניים' ו'תקשיבו לי רגע') כך שירגיש שמבינים את קשייו, ולא רק מעבירים עליו ביקורת או אומרים לו באופן כללי ובלתי יעיל: "תפסיק להתבכיין, תהיה יותר עצמאי, תהיה יותר רציני... ועוד". ההורים אמורים להקנות לילד כלים לחיזוק הבטחון העצמי שלו והשליטה ברגשותיו. לפעמים ההורים יכולים לקדם את מצבו הרגשי של הילד בעצמם, לעיתים יקבלו הדרכה מאיש מקצוע, ולעיתים יעזר הילד עצמו בטיפול. כל מוקד קושי בהתאם לאפיוניו. גם בתחום של הבשלות הרגשית צוות הגן יכול להיות מקור טוב למידע והכוונה בתחום (פרוט בהמשך המאמר בהמלצות להורים)

ד. בשלות חברתית- בינאישית

מדובר ביכולות החברתיות של הילד, בהסתגלותו לחברת הילדים בני גילו, והמבוגרים- דמויות הסמכות סביבו. מדובר ביחסים הבינאישיים הנדרשים מהילד בכניסה לכתה א', עם המורים והחברים שאיתו בכתה, ובבית ספר.

***מבחינת הקשר עם דמויות הסמכות,** המורים, המנהלת, היועצת- מצופה מהילד להיות מסוגל לציית למשמעת, לקבל מרות מהמבוגרים, שאינם הוריו. לקבל שזכותם להגיד לו מה לעשות, וחובתו לבצע. זכותם להעביר עליו ביקורת, לתת לו ציונים, והוא צריך להיות מסוגל לעמוד בכך מבלי להרגיש מושפל או נכשל עקב כך.

* **מבחינת הקשר עם בני גילו,** השווים שלו- מצופה מהילד שיהיה מסוגל לשתף פעולה בקבוצה. שיוכלו לעשות משימות משותפות, להתחלק בחומרים, להכין פרויקטים יחד. ללמוד במשותף כפי שמתבצעת הלמידה בכתות, גם בקבוצות.

מצופה מהילד גם שיהיה בשל מספיק להתחרות עם בני גילו. להיות אמביציוני, לרצות להצליח, להיות טוב כמו או יותר מאחרים, ובו בזמן לא להיות דורסני ומניפולטיבי כדי להשיג את ההצלחה. כך למשל, הילד מתחרה עם הילדים האחרים על הציונים- מי טוב יותר, על המקום החברתי- מי מקובל יותר, על העדפת המורה- את מי מחבבת יותר, על הצלחה בספורט- מי מהיר וחזק יותר, ועל התפקידים בכתה- למי יש יותר תפקידים טובים. בעולמנו המודרני חשוב לדעת להתחרות, כי אין דרך להתעלם מקיומה. ילדים צעירים מתחרים 'בכוח', או מוותרים על התחרות בגלל חרדה. גם מבוגרים רבים לא מבשילים ביכולת זו, וממשיכים להתחרות או בכוח מוגזם או בויתור של המנעות. הכניסה לכתה א' דורשת מיומנות מסוימת בתחום, שאותה אפשר יהיה לתרגל גם בהמשך הכתות והחיים.

להורים מומלץ להתייחס לבשלות החברתית באופן דומה לזו הרגשית- לאתר את הקושי באופן ענייני, לחפש דרכים לעזור לילד להתחזק במקום הפחות בשל אצלו. מומלץ לעבוד בשיתוף פעולה עם המורה, שיש לה הזדמנות לעזור לילד להתמודד טוב יותר עם מצבים חברתיים בכתה, כי היא נוכחת בהם בעצמה. כך למשל, אם הילד נכנס ללחץ כשמישהו לא משתף אותו בקבוצה, היא יכולה להתערב, להרגיע, ולחזק את הילד כך שישתלב טוב יותר. לעיתים – רגישות והתערבות של המורה מספקת כדי לקדם את הילד, ולפעמים יש צורך בהתערבות גורם מקצועי, שיעזור לילד להתחזק בתחומים החברתיים הפחות בשלים שלו.

לסיכום נושא הבשלות: הציפייה מילד הנכנס לכתה א', היא להיות בשל דיו בארבעת הצירים כדי להצליח במשימות הגיל.

כמו ארבעה גלגלים של מכונית האמורים לאפשר לה ליסוע במהירות ולאורך זמן ללא תקלות ושחיקה מיותרת. כך כל ארבעת צירי ההתפתחות אמורים להיות מפותחים במידה סבירה, ובתאום ביניהם, להתפתח ביחד במינימום פערים. **פערים יוצרים קשיים,** כפי שיוסבר בהמשך המאמר.

כשילד נכנס לא בשל דיו לכתה א', חוסר הבשלות מבליט את הקשיים המקוריים שיש לו באופן טבעי באישיותו והתפתחותו. כך למשל, ילד עם נטיה לחרדה יהיה מאוד חרד, וימנע מהתמודדות, ילד שיש לו קושי מסוים עם תיפקוד עצמאי- ייצמד להורים ויסרב להפרד. ילד שיש לו אולי חולשה גרפומוטורית קלה, יתקשה אפילו יותר ברכישת הקריאה בגלל חוסר הבשלות.

ילד בשל יעבור גם הוא התמודדות עם השינוי והמעבר בין הגן לבית ספר (כפי שפורט בתחילת המאמר) אך המאמץ שיידרש ממנו יהיה סביר, והוא יתגבר מהר יותר על המעבר.

חשוב לדעת בציפיה ריאלית, שגם ילדים בשלים עלולים לחוות נסיגה מסוימת בשבועות הראשונים של הכניסה לכתה א'. הכל חדש, הכל שונה, יש דרישות שעלולות להתפס מאיימות- וילדים (כמו מבוגרים) עלולים לסגת לתקופה. לבכות יותר, אולי לחזור למצוץ אצבע, להידבק להורים, 'להתבכיין', להיות תוקפניים, לדבר בטון ילדותי. זה טבעי בפני עצמו. מה שיבחין בין נסיגה טבעית לנסיגה בעייתית הוא משך הזמן שהיא תימשך (בדרך כלל עד אחרי החגים הנסיגה מתקבלת כטבעית) וגם עוצמת הנסיגה, עד כמה הסימפטומים של הילד בעייתיים ומפריעים לו להשתלב בכתה א'. ככל שהילד יקבל תמיכה מההורים וצוות בית הספר, שיגיבו אליו ענינית ולא בחרדה, כך גדלים סיכוייו לצאת מנסיגה הזמנית של התחלת השנה. על כך בפירוט בתפקידי ההורים.

אבחנה חשובה היא בין ילד לא בשל לבין ילד עם לקויי למידה, או קשיים רגשיים לא כל קושי של ילד המתגלה בגן קשור לבשלות, לעיתים מקור הקושי אחר, וקשור ללקויות למידה או קשיים רגשיים.

כך למשל, לעיתים ילד בן שש, לא מצליח להעתיק צורות בצורה תקינה. כשהוא צעיר בגיל (יליד שלושת החודשים האחרונים של השנה, ספטמבר- דצמבר) כשיש תנודות בתיפקודו, כשלפעמים הוא מצליח להעתיק טוב יותר, ולעיתים לא, כשיש שיפור טבעי במצבו עם הזמן שעובר- ההשערה תהיה בדרך כלל שזו בעיית בשלות, שהזמן ישפר את המצב.

כשהילד לא צעיר לשנתו שלו (נולד בתשעת החודשים הראשונים של השנה), כשהוא מתקשה באופן קבוע להעתיק את הצורות, כשאין שיפור טבעי במצב עם חלוף הזמן, כשיש קשיים נלווים להעתיקה במוטוריקה העדינה או הגסה, ההשערה תהיה שיש לילד לקות למידה. קושי אורגני, שלא יחלוף באופן טבעי, ויש צורך לתת לילד הוראה מתקנת, חיזוק של דרכי הוראה חלופיים, ותרגול נוסף כדי שיעמוד ברמה של נורמות גילו. פעמים רבות האבחנה בין קשיי בשלות לקשיי למידה, אינה חד משמעית בגיל הגן. אבחון פסיכו- דידיקטי יכול לסייע במיקוד האבחנה, ולעיתים האבחנה מתבררת דרך עבודה של איש מקצוע איתו (מרפאה בעיסוק, קלינאית תקשורת, הוראה מתקנת ועוד). פעמים רבות תהיה החלטה של ההורים ומערכת החינוך להשאיר את הילד שנה נוספת בגן, כדי לאפשר לו להבשיל ו/או לשפר את הקושי שלו הנובע מלקות למידה, כדי שייכנס לכתה א' במצב כללי טוב יותר.

***הייתי ממליצה להורים להתייחס למרכיבי הבשלות של ילדם:**

לא לעשות check list של חרונות הילד, לא להשאב לחשש שאם הילד אינו מושלם, הוא לא יצליח בכתה א'. חשוב לזכור שלכל ילד ואדם יש פרופיל של כוחות וחולשות, עמם הוא מצליח. לכל אדם יש פרופיל- כמו בפרופיל הפנים של כל אחד מאתנו, יש לנו דברים בולטים ומוצלחים, ודברים שקועים וחלשים יותר- זה טבעי ובלתי נמנע.

- לזהות את הכוחות של הילד, ואותם להמשיך לחזק. בעזרת הכוחות אפשר יהיה להתמודד גם עם החולשות. צריך לזהות בצורה ענינית את החולשות, ובהן לטפל. לא להכחיש, לא להכנס לפניקה. אלא להתייעץ, ולחפש דרכי טיפול. גם לקשיים לימודיים וגם

לקשיים רגשיים יש מענה, וככל שמטפלים מוקדם יותר כך הסיכוי לשיפור גדל. אפשר להתייעץ עם הגננת, ובהמשך עם צוות בית הספר, הם יודעים היטב על נורמת הגיל, מה תקין ומה דורש טיפול. אפשר להתייעץ עם אנשי מקצוע. העיקר לא להתעלם ולהזניח.

לעבוד בשיתוף פעולה עם צוות הגן

גן הילדים הוא המקום הטבעי בו לומדים הילדים את המיומנויות הנדרשות לכתה א'. חיי היומיום שלהם עם בני גילם ועם הצוות החינוכי מאפשרים להם תרגול בלתי פוסק העוזר להם להתחזק. לכל פעילות בגן יש משמעות למרכיבי הבשלות השונים. כך למשל, פעולות כמו: ציור, גזירה- מחזקות את המרכיבים הפיזיולוגיים. פעולות אוריינות שונות, רכישת ידע בתחומים שונים, ישיבה בריכוז- מחזקות את המרכיבים הקוגניטיביים. התמודדות עם ילדי הגן במשחק, בהתחלקות בצעצועים, מצבי תסכול, תחרות, קנאה- מחזקים את המרכיבים הרגשיים והחברתיים. הסתגלות לחוקי הגן, בניית היחסים עם הגננת וצוות הגן- מחזקים אף הם את המרכיבים הרגשיים והחברתיים. לכן, מומלץ מאוד להורים להיות בקשר שוטף עם צוות הגן. לקבל עדכון על הנעשה בגן, לקבל פידבק על התנהלות ילדם, ללמוד כל מה שניתן ממסגרת הגן. זו המלצה להורי כל הילדים, ובמיוחד אם לילד יש קשיים, וחווות הדעת והיעוץ של צוות הגן הוא קריטי יותר. (מאמר בנושא התקשורת של הורים עם הצוות החינוכי במאמר באתר שלי - 'בפח הכוונות הטובות'

<http://www.hebpsy.net/community.asp?id=93&cat=article&articleid=1188>(

לטפל בפערים בין רמת הבשלות בתחומי התפתחות שונים

אצל רוב הילדים יש פער כלשהו בין רמת הבשלות של תחומי התפתחות שונים, יש ילדים שהפער גדול במיוחד ויוצר בעיות הדורשות התיחסות. למשל, פער נפוץ אצל ילדים רבים הוא כשהציר הקוגניטיבי מפותח, והילד חכם מאוד, יודע הרבה, ופוטנציאל הלמידה שלו גבוה. בו בזמן יש לו הנמכה בציר הפיזיולוגי, כך למשל קושי גרפומוטורי הגורם לו לאיטיות בכתיבה, קושי והתעייפות מהירים בכתיבה. הפער גורם לכך שהילד החושב ומבין מהר לא מצליח לבטא את עצמו בכתב, ומתפתח תסכול וקושי המעצים בדרך כלל את הקושי הראשוני בכתיבה. הילד נמנע מכתיבה, לא רוצה להתאמן כדי להגיע לרמה הנדרשת, ורמת הכתיבה שלו יורדת עוד יותר

פער נוסף הוא בין הציר הקוגניטיבי המפותח (כאמור, הילד חכם מאוד, יודע הרבה, ופוטנציאל הלמידה שלו גבוה) אך הציר הרגשי שלו לא מפותח מספיק. במילים עממיות הוא 'ילדותי', במילים מקצועיות יותר יש לו למשל סף תסכול נמוך וחרדת כשלון. ולכן כשהוא מנסה ללמוד לקרא ולכתוב, כל כשלון קטן מרפה את ידיו וגורם לו לוותר. הילד מתקשה לרכוש את מיומנויות הכתיבה והקריאה, לא בגלל קושי אוביקטיבי של יכולת, אלא בגלל קושי רגשי, פרפקציוניזם וחרדה שלא מאפשרים לו למידה עקבית, תרגול והשתפרות. פעמים רבות קושי כזה מתעורר אצל ילדים מוכשרים, שהבשלות הרגשית שלהם ללמידה עצמאית והתמודדות עם קשיים נמוכה. לכן כשהם צריכים לרכוש מיומנות חדשה כמו קריאה וכתביה, שאף פעם לא נרכשת ללא קושי, הם נתקעים. הלא אין ילד שמיד קרא או כתב בשטף, תמיד יש קשיים ואף כשלונות בהתחלת הדרך. ילד שמתקשה לעמוד בכך רגשית, עלול 'להתקע' ברכישת המיומנות, לא בגלל יכולת, אלא בגלל קושי רגשי, היוצר פער בין היכולת השכלית לבשלות הרגשית.

הדרך להתמודד עם פערים כאלו ודומים, היא לזהות את הקושי והחולשה, ולחזק אותה דרך הכוחות של הילד. לטפל בקושי עצמו, ותמיד ללוות את העזרה בתמיכה רגשית. למשל, לדרבן את הילד המתקשה בכתיבה לקבל עזרה, לחזק את המיומנות שלא קלה לו באופן טבעי, כך הפער יקטן. לעזור לו להבין שכלית, את מקור הקושי, שידע שהוא איטי בכתיבה, ולכן הוא כועס, שיבין שזה לא קשור לרמה השכלית הגבוהה שלו, וההבנה תעזור לו לחזק את המוטיבציה לשפר את מצבו.

- לקבל החלטה מושכלת אם להשאיר את הילד שנה נוספת בגן, או להעלותו לכתה א'
בגני הילדים מתקיים תהליך מסודר ומקצועי הבוחן את הסוגיה, האם להשאיר את הילד שנה נוספת בגן או להעלותו לכתה א'. ההתלבטות קיימת בעיקר לגבי ילדי השליש האחרון של השנה- מספטמבר עד דצמבר, ולגבי ילדים שיש סימן שאלה לגבי בשלותם הטבעית לכתה א'. תהליך הבדיקה מתחיל בחוות דעת של הגננת, ממשיך בתצפית או אבחון על ידי פסיכולוג מהשרות הפסיכולוגי (או פסיכולוג פרטי שההורים בוחרים), ממשיך בהמלצה של הגורמים המקצועיים, ומסתיים בהחלטה של ההורים. **ההחלטה היא תמיד של ההורים.**

ההתלבטות אם להעלות את הילד לכתה א' או להשאירו לגן, היא תלויה תרבות. היו תקופות בהן היה מקובל להעלות ילדים לכתה א' גם במצבי התלבטות מתוך הנחה 'שהם יסתדרו'. בשנים האחרונות מקובלת יותר הגישה שאם ישנה התלבטות עדיף להשאיר את הילד בגן עוד שנה. ההנחה היא, שעדיף לילד להתחזק בגן, ולהכנס לכתה א' בשל, ומוכן למשימות המחכות לו, מאשר שייכנס מוקדם מידי, יצבור כשלונות ותסכולים שיקשו עליו גם בשנות לימודיו המאוחרות.

ההתלבטות קשורה גם למין הילד- הנחה מקובלת היא, שלגבי בנים עדיף כמעט בכל מקרה להשאיר אותם שנה נוספת בגן. גם בהמשך השנים, עצם היותם הגדולים בכתה, תעמוד לזכותם, ולא תפגע בהם במיקומם הפיזי והחברתי מול בני גילם. לגבי בנות ההתלבטות מעט מורכבת יותר, כי לעיתים יש חשש, שבת שתהיה בוגרת מבני גילה במחזור, תהיה מפותחת פיזית בצורה שתפגע בה בעתיד. זה שיקול נוסף להחלטה לגבי בנות.

ההתלבטות אם להשאיר את הילד בגן או להעלותו לכתה א' קשורה לכלל המשתנים: מצב בשלותו של הילד בהתאם לאבחון שעבר, וחווות הדעת של הגננת. עמדתו של הילד, האם הוא רוצה לעלות לכתה א' או להשאר בגן, ומה הנימוקים שלו לשאלה ישירה בנושא. וכמובן, שחשובה מאוד עמדת ההורים- מכיון שההחלטה להשאיר את הילד בגן או להעלותו לכתה א' אינה חד משמעית בדרך כלל, חשוב שההורים יהיו שלמים איתה. מאחר והם יהיו אלו שילוו את הילד בתהליך שיעבור בכתה א', וחשוב שיאמינו בהחלטתם. זו תהיה נבואה שתגשים את עצמה. בטחון ההורים יעבור לילד, ויעזור לו בהסתגלות גם אם לא תהיה קלה. פעמים רבות הידיעה אם ההחלטה היתה נכונה תהיה רק בדיעבד, במהלך השנה, וזו אחריות לא פשוטה של ההורים להתמודד עם מרכיב אי הוודאות שתמיד ישנו בהחלטה שכזו.

אין ספק שההורים יש השפעה רבה על הצלחת הכניסה לכתה א'
ככל שההורים רגועים ובטוחים יותר בעצמם ובילד, גוברים סיכוייו להצליח ולהנות בכתה א'

אז מה תפקידם של ההורים המלווים את ילדם לכתה א'?

חלק מתפקידי ההורים אינם מיוחדים לכתה א', והם קיימים מהולדת הילד. **הורים אמורים להמשיך לאהוב את הילדים, לדאוג להם, לטפל בצרכיהם הפיזיים, והרגשיים. לפנק, לתת מחמאות, לדבר איתם, לתמוך בהם כשקשה, להרגיע, לדרבן... לתת להם כבוד, לעזור להם בפתרון בעיות. אין חדש בתפקידי ההורים אלו הקיימים כבר שנים...**

עם זאת, הכניסה לכתה א', דורשת מההורים עירנות מיוחדת לתפקידים ספציפיים הנדרשים למעבר, ולכתה א'. שחשיבותם רבה בגלל שכתה א' היא כה מיוחדת, בגלל שהיא הפעם הראשונה שמתחילים בה את בית ספר- ניתן להקל מראש על התחלת חיי בית הספר, וניתן למנוע טעויות, שנדרש מאמץ רב לתקן מאוחר יותר.

תפקיד אחד של ההורים הוא לזהות את החרדות שלהם, ולווסת אותן

תרצה אתר כותבת בשירה 'אמא הולכת לכתה א':

בקר יום ראשון השעה היא שש
אמא קמה... נחשו... כבר ברבע לחמש,
גיהצה את התלבושת האחידה
בפעם המי יודע כמה,
הלכה להסתכל שנית,
אם במקרה בתה כבר קמה...

וישבה לחכות שתהיה השעה
שבע פחות עשרה
כי היום הולכים לכתה א'
זזה ממש מאורע

אמא מתרגשת.
מה אפשר לעשות?
מה שקצת מרגיע,
זה שכל האמהות מתרגשות

אבא, אמא, בת ובן
בשבע ושלושים,
כבר עומדים ליד השער
מתרגשים ומתביישים...

יום ראשון ללימודים,
פעוטים עם ילקוטים
עומדים ועומדים, זה בזה מביטים...
הלואי ועד סוף כתה יוד-בית
יישארו כל כך שקטים...
מה שלא בטוח בכלל.

אפריים סידון, כתב על 'הוריו',

גם הוא מתאר את תחושות הדאגה ההוריות בכל גיל, וגם בכניסה לכתה א'...

אפרים סידון

הוריו

ילד ישראלי, מה יש לו בחייו?
את הוריו ואת הוריו ואת הוריו ואת הוריו
והם, יום ולילה רודפים אחריו
נושפים בעורפו ונמצאים בעקבותיו
מאחוריו ומצדדיו ומכל עבריו,
בחורשה עם חברתו ובלבנון בעת מארב
בחיפוש אחרי עצמו או בעת עשיית ילדיו.
בקוטב, בהימלאיה או במדבריות ערב
בכל אשר יפנה, הם מאחורי הגב.
עולים מן הים או באים באווירון,

צצים מן האסלה או יוצאים מן הארון.
מסתתרים בתרמילו, מתחזים לחפציו
וכל נסיונות המילוט שלו הם נסיונות שווא.
כי בכל מקום הם יאתרו אותו, האם והאב.
בכל נקודה ביקום ובכל פינה בחלד,
הם יגיעו אליו, הוריו, אל הילד.
והוא יכול להיות מ"פ או טייס או מדען או ממציא,
והוא יכול לגלגל מליונים בבורסה
או להיות מלח בצי.
בן עשרים ושתיים או בן עשרים וחמש
בן שלושים, בן חמישים,
לעולם לא ימלט מידי הוריו החוששים.
ואם ינחת על הירח או יטוס למאדים,
הם יגיעו אחריו, עם עוגה ובגדים.
לחור הכחול, לכור האטומי, בשליחות עלומה לבגדד
"הלו גולני, כאן אמא, אתה לא לבד!"
והוא יכול להלחם למען עצמאות לארצו ולעמו
אך לעולם לא יוכל להשיג עצמאות לעצמו.
כי ילד ישראלי, מה יש לו בחייו?
את הוריו והוריו והוריו והוריו, וזה המצב
ומוטב להרים ידיים ולהכנע עכשיו
להכיר בעובדות ולעכל את הידיעה,
כי הדור הצעיר מפסיד בגדול לאם היהודיה.

כפי שמתארים השירים וכפי שנאמר במאמר, הורות מערבת חרדה. הורים דואגים לילדיהם בכל גיל, וגם בכניסה לכתה א'. הורים מגיבים רגשית לכניסת ילדיהם לכתה א'. הם מאושרים ומתרגשים מהרגע המשמעותי של התחלת בית הספר, גאים בילדיהם הבוגרים והמוכשרים. בזמן חרדים מהשינויים ומהלא נודע של כתה א'. חוששים שמא ילדיהם לא יהיו מאושרים, לא יהיו עם המורה הטובה ביותר, לא עם הילדים הנחמדים ביותר, שאולי לא ילמדו מספיק טוב, שאולי יהיו להם בעית משמעת, שאולי יהיו קשיים עם השיעורים... דואגים שהילד לא ייפגע, שלא יסבול בשום צורה, ושלא יפתח התנגדות ללימודים בבית הספר, מה שכל הורה יודע שעלול לקרות בהמשך השנים.

החרדות מובילות לתגובות רגשיות של מתח, כעס, לחץ לדעת מראש כמה שיותר כדי להרגע. חלק מהלחץ מופנה לבית הספר, לדעת מראש מי תהיה המורה, מי יהיו האחרים בכתה, לוודא שלא ייכנסו לכתה ילדים 'מופרעים'. רוצים לדעת מראש מה תהיה תוכנית הלימודים, מה תהיינה הדרישות מהילדים. בודקים עוד ועוד, לדעת מראש 'שהכל יהיה בסדר'. ככל שבודקים החרדה לעיתים גוברת, כי הרי לא ניתן לדעת ולשלוט בכל מראש.

החרדות פוגעים בהורים, ובאופן עקיף גם בילדים החשים את המתח. ילדים מאוד רגישים לתגובות של הוריהם, הם קולטים מסרים לא מילוליים בעוצמה יותר חזקה אף מאלו המילוליים. לדוגמא, הורים רבים אומרים לילדים לקראת כתה א': "עכשיו אתה כבר גדול", או "אל תתנהג כמו תינוק, אתה כבר גדול והולך לבית ספר...". כוונת המשפט לדרבן את הילד להתנהג בצורה בוגרת, החרדה המסתתרת מאחורי המשפט היא שהילד לא יסתדר, ושהוריו דואגים שהתנהגותו 'הילדותית' יפגעו בו. הילדים קולטים את הביקורת והחרדה הסמויים, ועלולים להגיב בתגובת נגד. הילד עלול לחשוב "מה זה להיות גדול? זה לא נשמע

טוב, אני אמשיך להיות ילדוטי, זה נחמד לי. אני אמשיך למצוץ אצבע, לבכות, לרצות את אמא... לא רוצה שום שינוי, זה מפחיד". כמובן, שאלו לא מחשבות מודעות, אבל הן תגובות טבעיות ללחץ ולחרדה של ההורים אליהן מגיב הילד. לכן, הייתי ממליצה להמנע מהמשפט 'אתה גדול', או לפחות לברר עם הילד מה הוא מבין מכוונת המשפט.

שלא תהיה טעות או הכחשה לאף הורה, אם ההורים לחוצים וחרדים מכתה א', ו/או לא סומכים על בית הספר, הילדים יחושו זאת, וירגישו דומה. הלחץ והחרדה של הילדים עלולים להקשות עליהם בהסתגלות, בניגוד לרצון המקורי של ההורים.

לכן, כל הורה צריך לזהות מה מלחיץ אותו, לא להכחיש ולא להבהל. אלא למצוא את הדרך הטובה לו להרגיע את עצמו. לאסוף ידע (למשל, על הנורמות של הבשלות לכתה א', מה מצופה מילדים ומה נחשב בסדר עבורם) לדבר עם בן הזוג, עם חברה טובה, עם איש מקצוע. להכין דיבור פנימי הגיוני ומרגיע (הילד יהיה בסדר, כתה א' זה לילדים בגיל שלו והוא יסתדר ועוד....) לפעול על פי ציפיות מציאותיות (הילד יהיה מאושר רוב הזמן, אבל לפעמים יכעס, לא ירצה ללכת לבית ספר, ולא לעשות שיעורים). הגיוני שההורים יתרגשו וידאגו לקראת כתה א', אבל זו אחריותם לשלוט בעצמם ולהיות מתונים, כך שיחזקו את ילדיהם ולא יחלישו אותם.

תפקיד נוסף של ההורים הוא לזהות את הלחץ שלהם להישגיות, ולווסת גם אותו
בכתה א' כאמור נלמדים דברים, ונמדדים הישגים. יש ילדים שמצליחים יותר, ויש שפחות. גם לילדים ההתמודדות עם ההישגים אינה פשוטה, אך להורים אפילו יותר. הילדים מהווים במובנים רבים שלוחה (נרקסיסטית) של ההורים, ראי והמשך להם. לכן ההצלחה של הילד היא ההצלחה של ההורים, ובאותו אופן גם הכשלון. זו הסיבה, שהורים רבים 'שמים על הילד' את ציפיות ההצלחה שלהם. רוצים שיצליח בתחום זה או אחר, מעדיפים שיצטיין, ומתקשים לקבל את קשייו או את רמתו הטבעית. במצבים אלו הלחץ על הילד גובר מה שמקשה עליו ללמוד ולהנות מבית הספר.

איך יידעו ההורים 'שהילד שלהם בסדר'? מה הסטנדרטים האישיים שלהם להצלחה? כולנו חיים בחברה מערבית המעודדת הישגיות, ובכל זאת- לכל הורה מערך ציפיות אישי וייחודי משלו. לכל הורה יש את הדרכים שהוא חושב כנכונות להשיג הצלחה. רוב הציפיות הללו נרכשות עוד בילדות ההורים, בתהליכי חינוך, וחשיפה למדיה ולהתנסויות חיים שונות. הציפיות אינן בהכרח מודעות, לכן לא קל לזהות אותן.

לפניכם תרגיל חווייתי להתנסות אישית באמצעותו תוכלו לזהות את ציפיותיכם מילדכם:
דמיינו שהייתם יכולים ליצור את הילד שלכם ללא כל הגבלות ואילווצים. דמיינו שהייתם יכולים שיהיה 'מושלם', שיהיה לו 'כל מה שצריך כדי להצליח ולהיות מאושר?'. מה הייתם רוצים שיהיה לו? בהופעה, בכישורים, בתכונות, באופי.
אל תחשבו בהגיון, אל תחשבו איך הדברים נשמעים ואם הם מקובלים או הגיוניים.
קחו פיסת נייר ורשמו כל מה שעולה בראשכם ובליבכם...

אם תרשו לעצמכם להיות כנים, הרשימה שלפניכם תשקף את משאלות ליבכם לגבי ילדיכם, ואולי באופן עקיף גם לגבי עצמכם (הלא בכל גיל יש לנו ציפיות הצלחה לעצמנו גם). התבוננו ברשימה, ראו מה יש בה, ואז נסו להשוות אותה לילדכם שלכם, שאתם כה אוהבים, מעבר לכל הגיון או שיפוט. ובכל זאת- מה הפער בין הציפיות שלכם, לבין הילד המציאותי, הלא מושלם אך הכל כך אהוב שלכם?
פער מסוים בין הציפיות למציאות תמיד ישנו, באופן בלתי נמנע. לעיתים כשהפער גדול, בו טמונות החרדות, הכעסים והאכזבות שלנו מהילדים.

לכן חשוב שהורים יזהו את ציפיותיהם מילדיהם, ואז יפרידו בין ציפיותיהם לצרכי הילד. הציפיות תמיד לגיטימיות, אבל השלכה אוטומטית שלהן על הילד גורמת נזקים-

לדוגמא, אולי ההורים רוצים שיצטיין בחשבון (כמותם, או בתיקון אליהם), אבל הוא מעדיף ספורט, אולי ההורים רוצים שיהיה תלמיד חרוץ וירצה לעשות שיעורי בית, והוא מעדיף ללכת לשחק עם החברים. אי אפשר להכריח את הילד להיות או להתנהג לפי ציפיות ההורים. כל ילד הוא אדם בפני עצמו, יש לו את הצרכים שלו, ויש לכבד אותם. לכל ילד יש את הקצב שלו, וגם אותו יש לכבד. יש ילדים שמשתלבים במהירות בלמידה ובדרישות בית הספר, ויש שאיטיים יותר, וצריכים יותר זמן הסתגלות. אי אפשר להכריח את הילד 'להזדרז ולהסתגל' כי אלו ציפיות ההישגיות של הוריו. אין כוונתי, שצריך לוותר לילדים, ולתת להם לעשות את כל שעל ליבם. כמובן, שצריך משמעת וגבולות, וצריך לדרבן אותם לרכוש הרגלים ולעסוק גם בדברים שאינם מעניינים להם. אבל ההבדל הדק הוא בעוצמת התגובה- כשההורים משליכים על הילדים את ציפיותיהם, הם מתאכזבים וכועסים, והנימה הרגשית הזו היא שמגבירה את הלחץ על הילד ופוגעת בו. כשההורים מקבלים את הילד, את כישוריו, סגנונו והקצב שלו, הם עדיין מציבים לו דרישות וגבולות אך בטון ובגישה ענייניים ומעשיים יותר. עם כמה שפחות ביקורת ולחץ.

(מאמר בנושא מימוש פוטנציאל להצלחה, באתר שלי

<http://www.hebpsy.net/community.asp?id=93&cat=article&articleid=1187>

הורים צריכים ללוות את הילדים בתהליך הלמידה, לא ללמוד בשבילם

פעמים רבות החרדה, והלחץ של ההורים להישגיות מובילים אותם למעורבות יתר בלמידה של ילדיהם. ההורים מתקנים לילדים את השורות העקומות של הכתיבה, מנסחים טוב יותר את התשובה, מכינים דברים במקום הילדים. הכל כדי שהתוצר יהיה טוב יותר, ושלא יהיו לילד קשיים.

זו טעות, שכדאי להמנע ממנה! עדיף שהילד ילמד באופן עצמאי, גם אם התוצרים שלו יהיו מעט פחות טובים ויפים בהתחלה. כל דבר שהילד עושה בעצמו- הוא טוב יותר מאשר מה שנעשה עם עזרת הורים.

כשהילד לומד עצמאית, הוא מפתח בטחון ביכולות שלו, הוא לומד מטעויות, גם אם הגיש עבודה או תשובה לא מושלמים, הוא ילמד מהתגובה, וישתפר בפעם הבאה. אם ההורים שלו עושים דברים בשבילו, אז הוא מסיק, שהם יודעים, ולא הוא, הוא מפתח בהם תלות, שקשה להשתחרר ממנה שנים אחר כך. אחרי כתיבה א' ההורים ממשיכים ומכינים עם ילדיהם את 'הנושא האישי', אחר כך את 'עבודת השורשים'. בחטיבה ובתיכון, ממשיכים לסכם להם פרקים וללמוד איתם/עבורם עד הבגרות. עזרת היתר של ההורים יוצרת עם השנים מתחים ועיוניות. כשההורים רוצים שהילדים יתחילו סוף סוף ללמוד לבד או כשהם מתעייפים מהמאמץ של עשיית העבודות (מאמץ הגובר עם השנים) – זו לעיתים משימה לא פשוטה. הילדים התרגלו ולא מנוסים בלמידה עצמאית, הכעס של ההורים רק מחבל ביחסים ולא מביא לעצמאות הרצויה.

לכן מומלץ בחום, לא להתחיל בשגיאת מעורבות היתר של ההורים בכתיבה א', ואז לא יהיה צורך לתקן את הבעיה בשנים לאחר מכן. הורים אמורים לעזור לילדים, להיות בשבילם בלמידה, אבל לא לעשות בשבילם. לא להיות מורים, לא להיות שוטרים, אלא רק הורים, תומכים, עוזרים ותו לא.

לדוגמא, הילד יושב להכין שיעורי בית, ההורה עוזר לו להתארגן (פרוט בהמשך), והולך לענייניו בבית. הילד יודע שהוא יכול לקרא לו אם הוא צריך לשאול משהו, וההורה יבוא. יבהיר לילד את השאלה, יסביר שוב מה נדרש ממנו, אבל לא יתן את הפתרון, ולא ינסח את התשובה. ההורה יכול לתקן שגיאות, אך לא בהגזמה. אם ההורים רואים קושי מתמשך, כמובן שצריך לטפל בו, אבל בדרך הנכונה.

תפקיד ההורים לעזור לילדים לפתור בעיות כשיעלו

ישנם ילדים העוברים את כתיבה א' בקלות- הם בשלים, סקרנים ועם הכישרים הנדרשים ללמידה, ולהשתלבות החברתית בכתיבה א'. זה נפלא להם ולהורים.

ילדים אחרים נתקלים בקשיים, מסוגים שונים. רובם קשיים נורמטיביים, שהתייחסות מקצועית ותומכת של המבוגרים תעזור לפתור אותם. לדוגמה, קשיי הסתגלות בשבועות הראשונים של השנה. בכי בפרידה, קושי להתארגן עם שיעורי הבית, עם המשימות בכתה, קושי מסוים בקליטת הקריאה או הכתיבה, מריבות עם ילדים. באמירה 'קשיים נורמטיביים', כוונתי שהם צפויים בהתייחס לגיל הילדים, למעבר ולשינוי בין הגן לכתה א', ולכך שקשיים הם חלק בלתי נמנע מהחיים

על ההורים להתייחס עניינית לקשיים. להשתדל כמה שפחות להכנס לפניקה עקב תסריטי קסטרופה שעלולים לקרות בגלל הבעיה, אך גם לא להכחיש את הבעיה ולטעון שהכל בסדר. הפניקה וההכחשה הן שתי דרכי התמודדות לא יעילות הנובעות מחרדה (מומלץ לחזור ולעייין בקטע במאמר העוסק בחרדות). כשההורים נלחצים או מכחישים, הנזק הוא כפול- הבעיה לא נפתרת כי לא מחפשים לה את הפתרון, והילד נשאר בודד עם הבעיה הלא פתורה שלו. מבחינת הילדים הלחץ של ההורים מפחיד, וההכחשה משאירה אותם בודדים ומבולבלים. לדוגמה, ילד שהוריו מאשימים את המורה שבגללה הוא לא קורא טוב, 'כי היא לא יודעת ללמד' נשאר עם מחשבותיו הכואבות. הוא רואה שילדים אחרים לומדים לקרא, אז למה להם המורה טובה ורק לו לא?! הוא חושד שהבעיה היא שלו, וחושש שהיא כנראה איננה אם ההורים לא רוצים לראות אותה ולטפל בה. הוא היה רוצה שההורים שלו ימצאו דרך להסתדר עם המורה (אותה הוא אוהב דוקא) ושימצאו סוף סוף דרך לעזור לו לקרא כמו כולם. בינתיים הוא כועס, נעלב וחרד, מה שמקשה עליו עוד יותר לקרא.

תפקיד ההורים להתגבר על החרדה, ועל הנטיה לחפש אשמים (נטיה אנושית אך מאוד לא מעשית). את האנרגיה צריך להפנות להקשבה לילד. להבין מה מטריד אותו, מה קשה לו. זיהוי הבעיה יכוון את חיפוש הפתרון.

כשעולה בעיה, אני ממליצה בחום להתייעץ עם צוות בית הספר, ועם אנשי מקצוע מוסמכים. לשמוע את הערכתם, ואת דרכי הטיפול. לעיתים צריך הוראה מתקנת, לעיתים קלינאות תקשורת, ריפוי בעיסוק, טיפול רגשי ובמקרים רבים הדרכת הורים עוזרת. ידוע, שככל שבעיה מטופלת בגיל צעיר, כך סיכוייה להשתפר, ובזמן קצר יותר- גבוהים יותר. אז עדיף לא לחכות. גם אם ההורים או בית הספר 'רק דואגים', או מגזימים-עדיף להתייעץ. עדיף להיות בטוחים מאשר לטעות...

חשוב מאוד שההורים יתנו אמון בבית הספר, ויפעלו בשיתוף פעולה

צוות בית הספר, המורים, היועצת, ההנהלה, הם כולם אנשי מקצוע מומחים בהוראה וחינוך. הם יודעים את שיטות ההוראה והחינוך המתאימות לכתה א'. הם יודעים ללמד את הילד הפרטי, ואת הכתה כולה. זה המקצוע שלהם.

גם אם אינם מושלמים, גם אם התנאים אינם מושלמים, איתם צריכים ההורים להסתדר, ומומלץ שיעשו זאת תוך מתן אמון. אמון עובד בתהליך של 'נבואה שמגשימה את עצמה'. אם ההורה סומך על המורה, הוא יתייעץ איתה בקשיים, יתן לה סיכוי לפתור את הבעיה, יעבוד איתה בשיתוף פעולה, וכך גם הסיכוי לפתרון יהיה טוב יותר. אם ההורה לא מאמין במורה, הוא יהיה ביקורתי, לא ישתף פעולה, לא יתן מידע, והסיכוי לפתרון אכן יהיה קטן יותר.

כשילד יש קשיים, חשוב במיוחד להיות בקשר עם בית הספר, לחפש יחד פתרונות, ולטפל בהן בהקדם. לא ליפול בפח התגובות הרגשיות, אלא לפעול בשיתוף פעולה (פרוט בנושא במאמר באתר שלי על 'בפח הכוונות הטובות'
<http://www.hebpsy.net/community.asp?id=93&cat=article&articleid=1188>)

כחלק מהגישה העניינית לבעיות- חשוב שהורים לא ישוו בין אחים

זה טבעי ואנושי שהורים משווים. כולם משווים. כך גם בנושא הלמידה בבית הספר, הורים נוטים להשוות בין אחים, לשבח אחד על חשבון האחר. להשוואה שכזו יש השפעות שליליות

על הילד הנכנס לכתה א'. לדוגמא, אם אח בוגר היה מוצלח יותר בכתה א', או בהמשך בית ספר חשוב שאחיו לא יסבול עקב כך מתגובות של אכזבה או בחוסר סבלנות לקשייו שלו. אם לאח הבוגר היו קשיים בכתה א', או בהמשך בית ספר חשוב שהאח אחריו לא יסבול עקב כך מרגישות יתר של ההורים. חרדה או בכעס מוגברים על הקשיים שלו. לכן הורים צריכים להיות מודעים לנטיה להשוות בין אחים, ולהאבק בה דרך חיזוק הידיעה כמה חשוב לתת לכל ילד את הסיכוי להצלחה בדרכו שלו.

באותו אופן מומלץ שהורים לא ישוו בין הילד הנכנס לכתה א', לבין איך שהם היו כילדים בבית הספר. יש להמנע מהשוואה כזו גם לא לכיוון אכזבה וביקורת אם הילד פחות מהם, וגם לא לכיוון של תיקון, לנסות לשפר דרך הילד קשיים וכאבי ילדות שהיו להורים.

כל ילד זכאי להתחיל את כתה א', בלא שיסחוב את הקיטבג של אחיו והוריו על גבו. כל ילד זכאי להתחלה טרחה, לכניסה עצמאית לכתה א', בלי הכובד של ההשוואה לאחיו או הוריו. וזו מתנה שהורים יכולים לתת לילדם, אם יהיו מודעים להשוואות, ויווסתו אותם, או לפחות לא יאמרו אותן בקול רם.

מבחינה מעשית, תפקיד ההורים לעזור לילדים בהתארגנות

ילדים צעירים בכניסה לכתה א' אינם מתורגלים התפתחותית בהתארגנות. נטייתם הטבעית היא יותר ספונטנית, אסוציאטיבית, ורגשית, ופחות מתוכננת ומאופקת כפי שנדרש לשם עמידה במשימות כתה א'. יכולת ההתארגנות מתחזקת עם הגיל, ועם ההתנסות. לכן תפקיד ההורים הוא לעזור לילדים בתחומי התארגנות שונים הקשורים ללמידה

*** ליצור סדר יום**

שההורים והילדים ידעו באופן קבוע כמה שניתן מה עושים בכל יום ומתי. מתי אוכלים, מתי משחקים, מתי יש חוגים, ומתי עושים שיעורים. מתי מסדרים את החדר, ומתי מסדרים את הילקוט. כל פעולה שהופכת להיות הרגל, כחלק מסדר יום קבוע- היא קלה יותר לביצוע. יש פחות ויכוחים, ויותר אנרגיה פנויה למשימה עצמה (לימודים, סדר וכו') ההרגל הקבוע מקנה גם תחושת בטחון וודאות, ידיעה מראש, שהיא חשובה גם לילדים וגם להורים. לכן אני ממליצה בחום על בניית סדר יום, כמה שיותר מוקדם במהלך השנה. לנסות לשמור עליו כמה שניתן, ולשנות אותו בגמישות כשהנסיבות דורשות.

*** לפתח הרגלי למידה:**

כחלק מההרגלים הקבועים, הילדים הנכנסים לכתה א' צריכים ללמוד 'איך ללמוד'. הם לא אמורים לדעת זאת מעצמם, וההורים צריכים לגייס סבלנות כדי ללמד אותם.

בהרגלי למידה הכוונה למנהגים שמסייעים ללמידה:

* עמידה בזמנים (להגיע לבית ספר בזמן, להגיש עבודות בזמן, וכו')

* עמידה במשימות (שהילד יגיע מוכן לבית ספר עם הדרישות ממנו, זה מרגיע ועוזר להסתגלות)

* מקום קבוע בו עושים שיעורים ולומדים (רצוי ליד שולחן הכתיבה בחדר של הילד, במקום רגוע ושקט)

* זמן ידוע בו 'לומדים' ולא עושים תוך כדי דברים אחרים (קשור לסדר היום המוסבר לעיל)

* תנאים קבועים ללמידה (רצוי ללא טלוויזיה ורעשים)

* סדר ידוע לרצף הלמידה (לקרא ביומן או במחברת מה השיעורים, לעשות שיעורים נושא אחד אחרי השני, לסדר ילקוט כשמסיימים)

* התארגנות עם חומרי הלמידה (להוציא מחברות וספרים מהילקוט, לחדד עפרון, להכין מחק, ועוד)

* שיטות למידה (איך לקרא שאלה ולהבין אותה, איך לפתור תרגיל בשלבים, איך לכתוב תשובה ועוד)

* דרכי העזרות בהורים בלמידה (כפי שהוסבר, ההורים אמורים ללוות את הילדים ולא ללמד או ללמוד בשבילם, צריך להדריך את הילדים מתי איך לפנות לעזרה, ואיך להתמודד בעצמם עם קושי ותסכול בלמידה)
* ביקורת איכות על התוצרים (לדבר על שגיאות, ללמוד מהן, ללמוד לתקן אותן כחלק מהלמידה)

ישנם ילדים (וגם הורים) שבאופן טבעי מאורגנים יותר בלמידה, אותם צריך רק לכוון קלות, ויש ילדים שצריכים הדרכה ישירה וברורה יותר עד שיפנימו את ההרגלים. ככל שההרגלים יוטמעו בגיל צעיר, ובכתה א', כך הם ייושמו ויופעלו באופן אוטומטי ויעיל בכתות הגבוהות, בהן זקוקים להם יותר בעומס לימודים גדול יותר

*** לעזור לילדים לשמור על איזון בין לימודים לפנאי**

לימודים הם דבר חשוב, עשיית שיעורים היא חשובה, אבל שעות פנאי ומשחק חשובות לא פחות. ילדים לא אמורים להיות עסוקים כל היום, לעבור מבית ספר, לשיעורים ולחוגים, ומשם לשנת הלילה. חשוב שישחקו עם חברים, שיצפו בטלוויזיה, שלא יעשו כלום לפעמים. הבטלה לכאורה, המשחק שאין בו מטרה ולמידה לכאורה - חשובים לא פחות מהלמידה הפורמלית. הילדים צריכים לנוח, להתאוורר, וגם ללמוד איך 'לא עושים כלום'.

מי מההורים שמזהה שילדו בעשייה מתמדת, ינסה לשמור על איזון טוב יותר עם פעילויות פנאי. ילדים עסוקים מידי פעמים רבות מגיבים לכך בלחץ, ובחוסר פניות מספקת לדרישות הלמידה, או לעצמם, ולסקרנות הטבעית שלהם.

מבחינה רגשית, תפקיד ההורים לטפח את הסקרנות הטבעית של הילד.

על פי אריקסון (אצל ברק, 2003) מבחינה התפתחותית ילדים הנכנסים לכתה א', אמורים להיות עם אמון בסיסי בעולם, ועצמאות מספקת לעשות דברים בכוחות עצמם, אחרי שרכשו יכולות אלו בשלבים ההתפתחותיים של הגילאים הצעירים יותר.
בגיל הגן הם הם עסוקים בנושא היוזמה. זהו גיל המשחק, ההתענינות בסביבה, הרצון להצליח, ללמוד כמה שיותר, להשפיע על הסביבה בדרכים מגוונות ופעילות.
לכן ילדים בגיל הזה הם סקרנים מטבעם, דברים מענינים אותם, והם נכונים ללמוד ולהתפתח. זו נטייה טבעית, שמקדמת אותם בהתפתחות בכלל, ובלמידה בפרט.
תפקיד ההורים הוא לטפח את הסקרנות והיוזמה הטבעית, לחשוף את הילדים להתנסויות מענינות, ללמידה במצבים פורמליים (בכתה, בחוגים) וגם לא פורמלית (בטיולים, בחוויות משותפות)

כדי לשמור על הסקרנות חשוב שהורים יפחיתו ביקורתיות ולחץ

טיפוח הסקרנות הוא משימה חשובה, אך אפילו יותר ממנה חשוב לא לעכב את הסקרנות הטבעית. מה שמחבל במיוחד בסקרנות הוא ביקורת ולחץ.

הסקרנות והיוזמה פוחתים כשמעבירים על הילדים ביקורת, כשמתקנים אותם, מסבירים להם איך היה אמור להיות טוב יותר, כשגורמים להם לחוש בושה על טעויות, חרדה מאובדן אהבה כשהם לא מספיק מוצלחים.

כמובן, שאי אפשר ללא ביקורת בכלל, כי הלא כל משוב, כל אמירה שבאה לחנך היא ביקורת. כל הורה אומר לילדו "תנסה שוב", או "תשים לב, שכאן אפשר לעשות אחרת". מנסה לחנך, לשפר, לקדם את הילד למקום טוב יותר.

הבעיה עם ביקורת היא בכמות ובאיכות שלה.

אפשר להעביר ביקורת ולחנך, אך לא כל הזמן. רצוי לשלב את הביקורת בחיזוקים ושבחים, שהשפעתם על ההתנהגות היא בדרך כלל רבה משל הביקורת. לומר לילד שוב ושוב "ראיתי שהתאמצת - יופי!", "ראיתי שהשתדלת - זה טוב", "טוב ששאלת", "זה מצוין שאתה מנסה לדעת/לעשות עוד דברים". החיזוקים ישפיעו על הסקרנות אף יותר מהביקורת.

אפשר להעביר ביקורת אבל להקפיד, שהתוכן והטון לא יהיו מעליבים. לדוגמה, יש הבדל משמעותי אם אומרים לילד בכעס "מה קורה לך? אתה לא מסוגל לעשות שום דבר כמו שצריך?!" – זו ביקורת מעליבה, מכילה ופוסלת את אישיות הילד. ממנה הוא רק ייעלב, ושיפור ממשי לא יקרה ממנה אפשר לומר אחרת: "אתה צריך לשים לב בפעם הבאה כשאתה מסדר את החדר, לשים את כל המשחקים על המדף, ולא להשאיר אותם על הרצפה". זו ביקורת ענינית שמכוונת לשיפור והשפעתה טובה.

הכניסה לכתה א', היא כאמור מצב לחץ גם להורים. יש הרבה מצבים שעלולים לדחוף אותם להעביר ביקורת על הילד (או על המורים), לחפש אשמים, כדי לפרוק את החרדה והכעס. מודעות לנושא תעזור לווסת את הנטייה לביקורת, ותאפשר לילדים להישאר סקרנות ויוזמים בלמידה שלהם.

תפקיד ההורים לחזק את הדימוי עצמי, וכוחות ההתמודדות של הילד

הדימוי העצמי הוא מרכיב קריטי בהשפעתו על יכולות ההתמודדות של הילד עם משימות כתה א'. כאמור, הכניסה לכתה א' מציבה בפני הילדים אתגרים, של למידת דברים חדשים והתמודדות עם מצבים חדשים. באופן טבעי הילדים עלולים לחשוש, והדימוי העצמי שלהם, הערך שלהם בעיני עצמם, האמונה שלהם בכוחות שלהם עלולים להפגע.

להורים תפקיד חשוב בטיפוח הדימוי העצמי. עד כמה הילד חושב על עצמו דברים טובים, עד כמה הוא בטוח בעצמו, עד כמה הוא מאמין ביכולת שלו- חווית הדימוי העצמי היא סוביקטיבית, ותלויה גם בחוויות ההצלחה והכשלון, אך במיוחד בפידבקים שמקבלים מאנשים חשובים לך. לכן החיזוקים שיקבלו הילדים מהוריהם (וגם מהוריהם) הוא כל כך חשוב. לא צריך לזייף ולומר לילדים כל הזמן שהם נפלאים ונהדרים, כי הם ממילא לא יאמינו בכך. מומלץ לומר להם תמיד כמה אוהבים אותם, אך לתת להם פידבק עניני ותומך על ההתנהגות שלהם, החיובית והשלילית.

*הרחבה בנושא 'דימוי עצמי' במאמר בנושא באתר שלי

מרכיב מרכזי בבטחון עצמי הוא ביקורת עצמית ריאלית

חשוב שהילדים (וגם ההורים) יהיו כנים עם עצמם, ויזהו את הכוחות ואת החולשות שלהם. זיהוי הכוחות הוא חשוב, כי האמונה בכוחות מאפשרת להשקיע ולהגיע להישגים. לכן החיזוקים לילד על כוחותיו הם כל כך חשובים. משפטים קצרים של: "אתה מצויר מאוד יפה", "את יודעת להסתדר מצוין עם חברות", "אתה מאוד טוב בכדורסל". אלו משפטי פידבק שמחזקים את המודעות של הילד לכוחותיו.

באותו אופן, חשוב גם לפגוש ולדעת מה החולשות. לא להעליב, לתקוף או לייאש, אלא לדעת מה החלקים שחלשים, וגורמים קשיים, ולחפש דרך להתמודד איתם. כדי לזהות את החולשות צריך לא לפחד מהן, לדעת שאף אחד לא מושלם, ושיש דרך לשפר דברים הילד צריך לשמוע משפטים ישירים וברורים המשקפים את קשייו. כך למשל: "מרגיז אותך כשלא מצליח לך ואתה מוותר מהר", או "כשמישהו מעליב אותך, את בוכה, ולא מצליחה לענות לה", או "אתה לא אוהב מקומות חדשים" או "קשה לך לסדר דברים במקום". כשהביקורת אינה מעליבה, הילד יכול לקחת אחריות על הטעויות שלו. לתקן אותן, לשלם בעונש, ולהמשיך הלאה תוך ביקורת עצמית ריאלית.

אותה גישה של התייחסות ענינית לכוחות ולחולשות יכולה להועיל גם להורים. הרי גם הם לא מושלמים. וגם הם ירוויחו מזיהוי הכוחות (שיעזרו להתמודד ולתפקד) ומזיהוי החולשות (להן יחפשו פתרונות). אני מאמינה בהשפעה 'דרך מודל', כלומר, ככל שההורים יראו לילדים שהם

לא חוששים מביקורת עצמית ריאלית, שהם לא מכחישים, ולא נלחצים ונכנסים לפניקה בגלל הקשיים שלהם, כך ילמדו גם הילדים להגיב דומה.

כשיש קשיים הילד אמור לחפש חלק מהפתרונות בעצמו.

למרות שכל הורה היה רוצה עבור ילדו חיים מאושרים ומסופקים, אין כל דרך להבטיח שלילד לא יהיו קשיים כלשהם בחיים בכלל, וגם לא בכתה א'. קשיים הם חלק טבעי מהחיים, וצריך ללמוד להתמודד ולחיות איתם.

לחלק מהקשיים של הילדים, ההורים מוצאים פתרונות בעצמם: הם מדברים עם המורה, מחפשים עזרה חיצונית, נותנים עצות ועוד. אין ספק שילדים בכתה א' זקוקים לעזרת ההורים, ולא יכולים להתמודד עם כל הקשיים בעצמם.

אבל חלק חשוב מאוד בחיזוק הבטחון העצמי ותחושת המסוגלות של הילדים הוא שהם יהיו חלק פעיל בתהליך חיפוש הפתרונות. כשרק ההורים פותרים כל הזמן את הבעיות, הילדים לומדים שההורים חכמים וחזקים, והם לא. כשהילדים מחפשים בעצמם את הפתרונות לבעיותיהם- הם מתחזקים.

תפקיד ההורים הוא 'לקרא לבעיה בשמה'. לומר מה הבעיה שעבורה מחפשים את הפתרון. למשל, הכנת שיעורים, סידור החדר, חברים, אחים, או כל נושא אחר. לשאול תמיד את הילד מה הוא מציע אפשר לעשות, מה יכול לעזור? אם יש לו רעיון שנשמע אפשרי, תמיד מומלץ ללכת בעקבות הפתרונות שלו עצמו, שאליהם הוא מחויב יותר.

אם הילד לא מציע פתרונות, ההורים יכולים להציע שתי אפשרויות פתרון, ולבקש מהילד לבחור מה מתאים לו יותר. תמיד חשוב שהילד יהיה מעורב בפתרון, וירצה בו. שירגיש שהוא מסוגל לפעול לפיו, אחרת הפתרונות נשארים כרעיון לא מיושם

למשל, הילד מספר שהמורה מעליבה אותו. ההורים מנסים להבין מה פגע בו, להיות אמפטיים לתחושה שלו (פרוט בקטע הבא על תקשורת), ואז מנסים לחשוב איתו מה אפשר לעשות? הילד לא יודע מה לעשות, הוא כועס ופגוע, ואין לו רעיונות. ההורים מציעים שאולי ינסה לגשת למורה בהפסקה ויגיד לה שהוא נעלב, או שאולי יכתבו ביחד בבית פתק שמסביר את רגשותיו, והוא רק יתן אותו למורה. שהילד יבחר מה מתאים לו.

עצם התהליך של חיפוש הפתרונות הוא חשוב, במיוחד כשהילד הוא שותף פעיל, ומתרגל תוך כדי כך את המיומנות של פתרון בעיות. מיומנות שתעזור לו בכתה א', ובהמשך חייו.

* הרחבה בנושא הדיאלוג לפתרון בעיות בפרק בספרי 'בגובה העיניים' (1999)

לסיום, תפקיד ההורים לדבר עם הילד- לשמור על ערוצי תקשורת פתוחים

ההורים אמורים להקשיב לילד, לדברים הגלויים שהוא אומר, לאיתותים שלו דרך שפת הגוף, או דרך התנהגויות שלו. להקשיב ולהבין מה כוונת הילד. שכשאומר שמשמעם לו, אולי קשה לו. שכשהיא אומרת שהיא כועסת, אולי היא נעלבת.

ההקשבה וההבנה, יובילו לתגובות אמפטיות של קבלה את תחושות הילד, ולתמיכה בו. הילד יוכל להרגיש חופשי לומר את שעל ליבו, לשתף את ההורה, גם בתכנים פחות נעימים, או ברגשות של חרדה או כעס. וההורה יוכל לומר גם הוא שאת שעל ליבו, ולדבר עם הילד 'בגובה העיניים', כדי שהקירבה ביניהם תתמוך בילד, גם במצבי קושי.

מדובר בתקשורת ישירה ומכבדת, שיש בה כמה שפחות ביקורת, וכמה שיותר הקשבה, התענינות אמיתית והבנה. זו תקשורת, שלא נחסמת גם כשיש כעס וחרדה, גם כשקשה לדבר, גם כשלא ברור לאן הדיבורים מובילים, ובכל זאת מדברים. זו התקשורת שקיומה בשגרת היחסים בין ההורים לילדים, ובודאי שבמצבי לחץ של קושי- מעלה את הסיכוי לפתרון בעיות ותחושות קרבה בקשר, שני דברים שכל ההורים רוצים.

* הרחבה בנושא הקשבה והבנה של ילדים, ודיאלוג רגשי עם ילדים בפרקים בספרי 'בגובה העיניים' (1999)

במילותיו של ילד המתחיל ללמוד בכתה א' אלו כנראה היו המלצותיו להוריו:

"אמא, אבא,

עכשיו אני בכתה א'. לכאורה ילד גדול. אני צריך ללמוד דברים רבים: להגיע בזמן לכתה, לשבת בשקט, להעתיק בדיקנות ובמהירות מן הלוח אל המחברת, להשגיח על הילקוט, ושאר חפצי שלא ילכו לאיבוד, להסתדר עם חברי החדשים, לוותר, להמתין עד שיגיע תורי ועוד ועוד. אני יודע שאתם סומכים עלי שאעמוד בכל אלה, פחות או יותר

אמרתי 'לכאורה גדול'. למעשה אולי בבית, לידכם אחזור להתנהג כמו ילד מעט קטן. אולי אבכה לפעמים מרוב מתח, על אף שכבר מזמן אינני בוכה סתם, אולי אצמד אליכם יותר מידי כמו פעם כאשר באמת הייתי קטן. פשוט מפני שקצת מפחיד להיות גדול פתאום, עצמאי פתאום. יתכן, שאפילו אנבל את פי כדי להתפרק קצת. אכסוס ציפורניים, אמצוץ אצבע, ואולי אולי אפילו ... ארטיב. אני לא מבטיח כמובן שכל זה אכן יקרה לי, אבל אם יקרה, אנא הבינו אותי, אם לא אצליח לגדול בבת אחת בשני המקומות. גם בבית וגם בבית הספר, ואל תיבהלו. תישארו רגועים, ואז יעזור לי לחזור לעצמי

ותרו לי קצת אם אתפנק, אחרי הכל אתם ההורים שלי, גם אתם מתוחים כאשר אתם מתחילים לעבוד במקום חדש או עוברים דירה. אבל כפי שהתגברתם אתם, אתגבר גם אני, תנו בי אמון! זה ישתלם...

ועכשיו, עוד כמה בקשות:

- בבקשה תהיו ההורים שלי, ולא המורים שלי
- בבקשה אל תטיפו לי מוסר ואל תבקררו אותי. רק עודדו אותי, זה יספיק
- בבקשה אל תשאלו אותי: "מה יש לך?", "מה קורה לך?", "למה אתה כזה?". זה לא יעזור, אם ארצה לספר בעצמי, אתם פשוט תקשיבו. ואם לא- ראו בכך אות האומר בעצם, שאני מעדיף לשמור מעט צרות לעצמי. זו זכותי, לא? זה אפילו סימן לבגרות ועצמאות, אומרים הפסיכולוגים
- בבקשה, התענינו בשיעורים שלי, אבל לא יותר מידי. ואל תעשו אותם במקומי- גם אם אבקש! מותר שיצא לי קצת עקום בהתחלה, אני הלא טירון
- עזרו לי קצת בהכנת סדר יום, בזה אני עדיין חלש עדיין, אבל הניחו לי להתארגן בו בעצמי ולפי הקצב שלי
- והעיקר- אם תוכלו, היו בבית בשבילי. שיהיה לי עם מי לדבר, לשתף במה שעבר עלי. תקשיבו לי. לא רק למילים, הקשיבו להבעת פני, למצב רוחי, ולהתנהגותי, ואם תבינו או לפחות תשתדלו להבין מה עובר עלי- אדע שלא לשוא ישבתי וטרחתי לכתוב לכם את המכתב הזה

תודה על תשומת הלב, אני"

אני תקווה, שמילותיו המשוערות של הילד, הגיעו ללב ההורים, ויעזרו גם הן בהכוונה לעזרה לה נזקקים הילדים הנכנסים לכתה א'.

לסיכום, מומלץ להורים להקדיש תשומת לב ומחשבה לילד ולעצמם בכניסה לכתה א':

זו הפעם היחידה שבה הילד יתחיל את בית הספר, זו הזדמנות חד פעמית להתחיל 'ברגל ימין'. להתחיל עם גישה נכונה, עם הרגלים נכונים, כדי להצליח ולהנות מהלימודים. כל השנים הבאות בבית הספר ייבנו על יסודות כתה א'. לא שאי אפשר לשנות ולהשתפר גם בהמשך, כמובן שאפשר, אבל עדיף שהיסודות יהיו בנויים היטב וייקלו על ההמשך.

לכן צריך לשים לב לא לדחוק בכתה א' להישגים טכניים, בסוף כולם קוראים כותבים ויודעים את לוח הכפל. לא להלחץ מכל תקלה או עיכוב שעלולים לקרות. חשוב יותר לתמוך בילדים שיאמינו בעצמם, ושירצו ללמוד. שיאהבו ללמוד. חשוב לזכור שלילדים לומדים בבית הספר 12 שנים, ביסודי בחטיבה ובתיכון, וגם לאחר מכן יש ציפיה, שימשיכו ללמוד באוניברסיטה בלימודים גבוהים. מדובר במרוץ ארוך טווח, שצריך 'נשימה ארוכה' כדי להצליח בו. לכן ההישגים של כתה א' פחות חשובים, היסודות של הרגלי הלמידה והמוטיבציה ללמידה – חשובים יותר.

היעד של ההורים ואנשי המקצוע הוא לעזור לילד לממש את פוטנציאל הלמידה שלו מנסינו המקצועי נתקלתי בילדים שהיו מוכשרים ביסודי, אך כשהגיעו לחטיבה ולבחינות הבגרות בתיכון, לא רצו יותר ללמוד. גם מסיבות רגשיות שאולי קשורות למאפייני גיל ההתבגרות, אך גם מסיבות של התנגדות מצטברת ללימודים שהחלה ביסודי ולא טופלה. זו אכזבה וכאב גדול כשילד מוכשר נהיה 'תת-משיג' ולא מממש את היכולות שלו בגלל התנגדות ללמידה, או מסיבות אחרות. (הרחבה בנושא מימוש פוטנציאל להצלחה במאמר באתר שלי

<http://www.hebpsy.net/community.asp?id=93&cat=article&articleid=1187>

שלא נשכח, כתה א' מותאמת לילדים הנכנסים לכתה א' כתה א' היא חוויה מרתקת, מאתגרת ומהנה לילדים. היא מותאמת לגילם, ולמאפייני הבשלות שלהם, כפי שפורטו במאמר. הילדים סקרנים, מלאי כוחות ורוצים ללמוד. עם תמיכת המורים וההורים, כתה א' אמורה להיות שנה מוצלחת לילדים. בכך מומלץ להאמין. הילדים לא צריכים להיות מושלמים, גם לא המורים, וגם לא ההורים, כולם צריכים להיות 'טובים מספיק' "good enough" ועדיין החוויה של כתה א', תהיה טובה.

אז ברכתי לסיום- שתהיה לכל הילדים ולכל ההורים כניסה מוצלחת לכתה א', ושנים רבות של למידה מהנה בהמשך בית הספר...

ממני, חלי ברק שטיין

בבליוגרפיה:

1. ברק, חלי., שושן, שירה (1999), בגובה העיניים. לדבר עם ילדים. הוצאת אח
2. ברק חלי, (2003) תקשיבו לי רגע! שאלות של הורים-תשובות של ילדים. הוצאת אח
3. כצנלסון, עדנה (1998) הורים וילדים ומה שביניהם. הוצאת הורים
4. מאמרים להורים ואנשי חינוך באתר האינטרנט של חלי ברק-שטיין www.hebpsy.net/barak