

היום הראשון ללימודים...

עצות מעשיות להורים לתחילת השנה...

היום הראשון לבית הספר הוא יום חגיגי- יום של תקוות וצפיות לשנה מוצלחת שתתחיל. בו בזמן יש גם לחץ מהתחלת השנה, חשש האם השנה תהיה מוצלחת. יש הרבה אי וודאות, חוסר ידיעה מה יהיה ואיך דברים יהיו.

התלמידים וההורים צריכים גם לעשות מעבר מתקופת חופש ארוכה, לתקופה של שגרת לימודים. השינוי הוא לא פשוט, וצריך גם להעריך אליו.

חשוב שהורים יכינו את הילדים ליום הראשון ללימודים, יעזרו להפחית את הלחץ, ולהגביר את ההנאה והסיפוק מהיום הזה. להיות מוכנים ליום הראשון, וגם לפתיחת השנה.

מה יכולים ההורים לעשות כדי ללוות את ילדיהם ליום הראשון לשנה?

להתחיל להעריך לשגרת בית הספר כבר שבוע לפני היום הראשון-

***שעת ההתעוררות-** כמו ג'ט לג, צריך להתרגל לקום מוקדם יותר. בחופשה אפשר היה לקום בכל שעה, ובלימודים יש שעה קבועה ומוקדמת. הרגילו את הילדים לקום בשעה של מערכת החינוך.

***לחזור להרגלי אכילה** - בחופשה אוכלים בצורה משוחררת יותר, ולקראת הלימודים כדאי לחזור בהדרגה לסדר יום גם באכילה...

*** לקנות אביזרים, שצריך לגן ובית הספר-** חשוב להלהיב את הילדים לקראת הלימודים, ליצור אצלם ציפיה למשהו טוב. לשתף אותם ברכישת הילקוט, הקלמר, הצבעים, והעפרונות. ספרי הלימוד, הבגדים.

***הכנה נפשית –** לדבר עם הילדים על התחלת הלימודים. לשמוע מהם על המחשבות שלהם- חששות, תקוות. ציפיות, לשמוע מה הם חושבים על הגן/ בית הספר...

עודדו אותם לדבר על פחדים אם יש להם- אמרו להם שזה נורמטיבי, לגיטימי. וחשבו יחד איתם איך יוכלו להתמודד עם הפחדים. למשל- אם לא יכירו אף אחד ביום הראשון, אפשר לחפש להפגיש אותם עם ילדים אחרים. חשוב לחזק את הדימוי העצמי. את היכולת שלהם. להזכיר להם, שהם יודעים להתמודד.

כשמדברים על דברים שעשויים לקרות, זה מחזק את הבטחון.

***הכרת הסביבה-** אם מדובר בשנה ראשונה בגן או בבית הספר חשוב שהילדים יכירו מראש את המקום, להסביר להם את מי יפגשו. הידיעה מקנה בטחון ורוגע. אפשר לעשות איתם סיור מוקדם. גם מפגש מקדים עם הגננת או המורה עוזר.

***ביום הלימודים הראשון, בשבוע הראשון לפנות זמן כדי ללוות את הילדים ברוגע**

לדעת שהילדים, וגם ההורים מתוחים, לכן דברים לוקחים יותר זמן. ילדים עלולים להתנגד לדרישות. למשוך זמן. לבכות אולי בכניסה לגן/ בית ספר. גם אחר הצהריים- ערב, הילד יכול להיות בנסיגה רגשית- התנהגותית. לכן חשוב שיהיה הורה פנוי ללוות את הילד במעבר ללא לחץ, בבקר וגם בערב... סבלנות ורוגע תעזור למעבר להיות חלק ונעים יותר.

מה שחשוב, זה לתת חשיבות ליום הראשון, ולהכין את הילדים לקראתו. בו בזמן 'לא להגזים' בחשיבות היום הראשון, כי אחריו מגיע המשך השנה. הילדים מסתגלים ומתרגלים. ההורים צריכים להמשיך ללוות אותם, ברגישות, עם שיחות וגבולות במהלך השנה. כאן טמונה ההצלחה של ההורות.

בהצלחה, ובהנאה

חלי ברק שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית

מטפלת, מדריכת הורים, זוגות

מחברת הספרים- בגובה העיניים, תקשיבו לי רגע וכשהילדים יוצאים מהבית

www.hebpsy.net/barak