

הסתגלות לגן חדש בימי הקורונה

באופן טבעי המעבר לגן חדש, חברים חדשים וצוות חדש מרגשת וכרוכה במגוון של רגשות

כמו שמחה יחד עם חששות, סקרנות ועוד..

ראשית חשוב לדעת **שההסתגלות של הילדים מושפעת מאוד מהתגובות של המבוגרים** שסביבם, כלומר מכם ההורים.

ולכן חשוב שגם אנחנו ההורים, נהיה **ערים** לתחושות שלנו, כמה אנחנו רגועים ובטוחים וחושבים שיהיה בסדר, או לחילופין מרגשים מתח דאגה וחשש..

כדי שנרגיש בטוחים, אנחנו **זקוקים קודם כל למידע** - את המידע אתם תקבלו מהגננת, עכשיו בעידן הקורונה, המידע יהיה מפורט ומדויק ויימסר סמוך לתחילת שנה.

ליצור איים של ודאות - אומנם לא הכל אנחנו יודעים, אבל יש דברים רבים שידועים ומוכרים וכדאי לתווך אותם לילדים. לשוחח עם הילד בשפה שמותאמת לגילו, להקשיב לו ולאפשר לו לשאול את כל מה שמעניין או מטריד אותו.

לחזק תחושת מוכרות - הדרך לגן, תמונות או סרטון של, הגן מחזקים את תחושת השייכות והקשר לגן. אם יש אפשרות, כדאי גם להכיר לילד שלנו חבר או שכן שיהיו איתו בגן.

ליצור עניין וסקרנות לגבי ההתחלה החדשה - אנרגיה של שמחה ואופטימיות מחזקת את הכוחות והחשק לשלב החדש הזה ולאתגרים שבו.

לעודד שיח רגשי - בכל דרך שטובה להם, מילים, תנועה או יצירה והכי טוב זה להשתמש בעצמנו בשפה ריגשית איתם. גם לרקוד בהתלהבות כשמקבלים מכתב מהגן זו דרך נהדרת לבטא רגשות.

בהדרגה כדאי להיכנס למסלול השעות של השינה והערות ושל סדר יום שהם הולכים לקראתו.

לעזור לילדים להכיר מה עוזר להם להירגע – ובכך לחזק את האמון שלנו בהם ושלהם בעצמם להצליח. הם לא לבד וכדאי לעודד אותם לפנות לצוות הגן ולבקש עזרה בכל מה שיצטרכו. גם חפץ מוכר שיקחו איתם לג

אלול התש"פ

**מובילה ויועצת מדריכה ומפקחת, שפ"ח ורשות שכל מטרתם היא לסייע לגננת כדי
שכל ילדי הגן יסתגלו, יתפתחו ויפרחו בגן.**

כתבה: גב מיכל ורד היועצת בגן בפיקוח גב רבקה מלוב חמד חב"ד.