



## שלום כיתה א'

**לקראת פתיחת שנת הלימודים, השירות הפסיכולוגי החינוכי באגף החינוך מייעץ להורים: איך להכין את הילדים לכיתה א', וכיצד לצלוח את החודשים הראשונים של ההסתגלות**

לא ברור מי מתרגש יותר לקראת המעבר לכיתה א', אנחנו ההורים או הילדים. מה שברור הוא שההתרגשות היא שונה. אנחנו מבינים שהסתיימו שנות הגן, ושהילד הקטן שעד לפני חודשים שיחק וזכה לפעילות חופשית במרחב, עכשיו פוסע לתוך עולם חדש, עולם בו יושבים ליד שולחן, עולם בו יש חובות ונדרש סדר, עולם של הפסקות קצרות. עולם שלא היה מוכר לו עד כה אז.

### איך להכין את הילדים לקראת כיתה א'?

- (1) להורים רגשות שונים לקראת המעבר לכיתה א' אשר עלולים להשפיע על ההתייחסות של הילדים למעבר. שימו לב, אם נהיה לחוצים הילדים יקלטו את זה, ואם נשדר רוגע ושגרה הילד יתארגן באופן דומה.
- (2) שתפו את הילדים בחוויות שלכם מכתה א'. זה עדיין מרגש אותם לחשב שגם ההורים שלהם היו פעם ילדים כמותם. אך שימו לב שאתם מספרים בצורה שעובדת לטובתם. לא להגזים בכמה שכתה א' נהדרת, וגם לא צריך להיזהר ולהתאמץ ולשדר לילדים פחד ולחץ מיותר.
- (3) שמרו על כנות במקום הבטחות של כ"ף! השיח הכן יעשה את ההבדל. כדאי לשוחח איתם על פחדים, קשיים, חששות, התרגשות, וגם כ"ף- אפשרו דיאלוג עם כל מגוון הרגשות.
- (4) פרופורציות- גם ילד מאושר זכאי לימים ושעות שבהן יהיה לא מרוצה, מותר לו לפעמים לא לרצות ללכת לבית ספר, וחשוב שההורים לא ילחצו מכך, ולא ימהרו להסיק שלא טוב לו בבית הספר.
- (5) הישגיות? לא בכל מחיר. אם ילד מחייך ומרוצה-פחות חשוב אם ייקח לו עוד חודש ללמוד את יסודות הקריאה.
- (6) פיתוח הרגלי למידה - ילד אמור להפוך ללומד עצמאי אבל עלינו ללמד אותו דרכים איך לסדר ילקוט, וסדר יום וסדר עדיפויות (שיעורים/ חברים) התפקיד שלנו ללוות אותו בהתחלה, ולשחרר רק לאחר שהוא מסוגל לעשות זאת לבד.
- (7) שיתוף והקשבה- לעודד את הילד לשתף את ההורים בחוויות מביה"ס, אך לא ללחוץ. חשוב לזהות את השעות הנוחות לשיחה (אחרי מנוחה, בזמן האוכל וכד'). חשוב לתת לגיטימציה לביטוי מגוון של רגשות. במידה ועולים קשיים כדאי לנסות למצוא ביחד פתרונות ואף להציע

לשתף את המחנכת. כמו כן, זוהי הזדמנות לחזק ולבטא הערכה על כל ביטוי של התמודדות עצמאית ותואמת.

8) שיתוף פעולה - חשוב שיתוף פעולה בין הבית לביה"ס, חשוב להעביר את המסר שההורים סומכים על המערכת. גם אם יש חילוקי דעות עם המורה, ניתן לשוחח עם המורה ולהבהיר דברים ממקום של כבוד והערכה. יש לשמור על קשר רצוף עם המורה.

### כיצד לסייע לילדים במעבר חלק לכיתה א'?

- 1) הכנה – ראשית יש להכין את הילד לקראת השינוי הצפוי. כדאי לתת תיאור מציאותי של סדר היום עם תחילת הלימודים. כדאי לערב את הילדים בבחירת התיק, הספרים, ארגון פינת הלימוד (שולחן, כיסא ותאורה מתאימים ונוחים).
- הגיעו עם הילדים כמה ימים לפני תחילת הלימודים ועשו סיבוב באיזור בית הספר. אפשר לעשות טיול רגלי, אם בית הספר קרוב לבית, ולדבר על מה רואים בדרך. תנו לילדים לראות את הכתה שלהם, את המבנה בית הספר, עשו סיבוב בחצר וגלו ביחד היכן נמצאים הברזייה, השירותים וחדר המזכירות.
- 2) תנו לילדים תזכורות שאתם יחד איתם. לדוגמא, פתק בתיק מאמא או אבא שמצויר עליו לב, בצירוף חטיף קטן שהוא אוהב במיוחד. זה ייתן לילד הרגשה שאתם חושבים עליו.
- 3) סבלנות – המעבר לכיתה א' מהווה שינוי. כמו כל שינוי, גם אם חיובי, הוא עשוי להוות תקופה של לחץ ומשבר. חשוב לא להלחיץ ולהגיב בסבלנות, תוך שנותנים זמן להסתגלות.
- 4) יש להתאים את הציפיות ליכולת האמיתית של הילד (לשם כך גם ניתן להתייעץ עם איש מקצוע, גננת, מחנכת, פסיכולוגית). יש להעריך ולחזק את המאמץ וההשקעה יותר מאשר את התוצאה.
- 5) חיזוק תחומי עניין של הילד שאינם קשורים להיותו תלמיד. חשוב לשמור ולחזק את החלקים שהילד אוהב ונהנה מהם, במקביל לדברים שחייבים לעשות. כדאי לעודד מפגש ומשחק עם חברים בדגש על ההנאה.
- 6) בפן הרגשי, להתייחס ליכולות ולהצלחות לעודד להשתדלות ומאמץ. לעודד לעצמאות, ללקיחת אחריות (כמו מתן תפקיד מסוים), יש לעודד לקיחת אחריות על הכנת שיעורים, סידור התיק והתארגנות בזמן. כדאי בהתחלה לעזור עם קביעת סדר היום ובהמשך לעודד את הילד לשמור על סדר היום בעצמו, תוך התחשבות בפעילויות אחרות שהילד שותף בהם (חוגים, ביקור חברים וכד').
- 7) לעודד לסקרנות בתחום הקוגניטיבי. בתחום הזיכרון: משחקי זיכרון, שינון רשימות שונות, רשימת הוראות מורכבת (קח את החולצה הצהובה, שים בארון..).
- בתחום הקשב והריכוז: לבדוק מה התנאים הטובים ביותר לריכוז עבור הילד ולהכין את פינת הלמידה בהתאם, להגדיל בהדרגה את זמן הפעילות הלימודית תוך עידוד ודרבון.
- לשונית: לנהל שיחות עם הילד ואז הוא ילמד להביע עצמו גם, לעודד לשיתוף על ידי שאילת שאלות- מה דעתך? מה אתה חושב? לא לקטוע הבעה של הילד, לא לדבר במקומו, להשלים או לתקן אותו, יש להשתמש בשפה מדויקת, ללוות אירועים בתיאור מילולי.
- מיומנויות לימודיות: לחשוף למשחקים לימודיים תואמי גיל.

(8) התפעלו מהם. כל פעם שהם זוכרים משהו שהמורה בקשה למחר תתפעלו מכמה הם אחראים וקשובים, כשהם מספרים שיש להם שיעורים, תתפעלו שהם זוכרים וגם שמזכירים לכם (9) תנו תוקף לרגש שלהם והכירו ביכולתם להתמודד. כשהם נתקלים בקושי אל תמהרו לפתור, להרגיע או להילחץ מכך שקשה להם. המסר הכי חשוב הוא שזה באמת חדש, לפעמים קשה ואפילו לפעמים משעמם, אבל אתם רואים כל פעם שהם מתמודדים, הם לא מתייאשים, עושים ומנסים- המסר הכי חשוב!

חשוב לציין שרוב הילדים עוברים את השלב הזה באופן תקין, אבל חשוב להיות סבלניים לאורך תקופת ההסתגלות שיכולה להימשך לאורך כמה חודשים. במידה ונראה לכם שהילד מתקשה לאורך זמן להסתגל, ניתן להתייעץ עם אנשי מקצוע כמו מחנכת / יועצת/ פסיכולוגית ביה"ס.

כתיבה : צוות השרות הפסיכולוגי חינוכי התפתחותי, עיריית רחובות.  
\*הטקסט מתייחס לילד ממין זכר מטעמי נוחות בלבד, אך רלוונטי לשני המינים.