

משרד החינוך המינהל הפדגוגי

אגף א'
השירות הפסיכולוגי ייעוצי

אגף א' מוסדות חינוך
אגף לחינוך קדם יסודי

היערכות גני הילדים לפתיחת שנת הלימודים תשע"ה הדגשים רגשיים והמלצות לצוותים החינוכיים בעקבות מבצע "צוק איתן"

אוגוסט – 2014

ריכוז וכתובה:

אורה גולדהירש

רכזת היחידה לטיפול בפרט, האגף לחינוך קדם יסודי

השתתפו בכתיבה::

ד"ר יוכי סימן טוב, מנהלת היחידה להתמודדות במצבי לחץ ומשבר

אגף שפ"י

דני ז'ורנו, סגנית מנהלת אגף פסיכולוגיה, אגף שפ"י

קראו והעירו:

סימה חדד מה יפית, מנהלת האגף לחינוך קדם יסודי

חנה שדמי, מנהלת אגף שפ"י

תמי אומנסקי, ממונה פיתוח מקצועי וייעוץ לגיל הרך, אגף שפ"י

תודה והערכה לצוותים חינוכיים של האגף לחינוך קדם יסודי ואגף שפ"י בעבר,
שחומרים שכתבו במצבי חירום קודמים היוו יסוד איתן לכתיבת מסמך זה

הַלְוִאי

הַלְוִאי
וּמַעֲנֵן תִּרְדַּע עֲלֵינוּ קֶשֶׁת,
הַלְוִאי
שֶׁלְעוֹלָם הַזֶּה יֵשׁ תִּקְוָה.
הַלְוִאי
יּוֹם יִצְמַח מִתּוֹךְ סוּפָה גּוֹעֵשֶׁת
הַלְוִאי
וְעוֹד נִשָּׁב בְּצֵל הַתְּאֵנָה.

הַלְוִאי
יּוֹם יִצְמַח מִתּוֹךְ סוּפָה גּוֹעֵשֶׁת,
הַלְוִאי
וְלֹא תֵאבֵד לְעַד הַמִּתְנָה.

הַלְוִאי שְׁלֵא נִכְאָב
וְאִישׁ אֶחָיו יֵאָהֵב
הַלְוִאי
וְיִפְתָּחוּ שׁוֹב שַׁעֲרֵי גֶן עֵדֶן
הַלְוִאי וְיִתְמַזְגוּ מִזְרַח וּמַעֲרָב
הַלְוִאי
הַלְוִאי וּנְחַדֵּשׁ יְמֵינוּ כְּאֵן כְּקֶדֶם.

הַלְוִאי
וְלֹא יֵשָׁא עוֹד גּוֹי אֶל גּוֹי חֶרֶב,
הַלְוִאי
וְלֹא נִטֵּשׁ אֶת דְּרָכַי הַתְּקוּנָה.
הַלְוִאי
וְהָאֲדָם יִהְיֶה כַחוּס עַד עֶרְבָב,
הַלְוִאי
שִׁישׁ סְכוּי אֶחָד לְאֵהָבָה.

הַלְוִאי שְׁלֵא נִכְאָב...

אהוד מנור

לקראת פתיחת שנת הלימודים תשע"ה

גננות וצוותים חינוכיים יקרים,

לקראת פתיחת שנת הלימודים תשע"ה, אנו מברכים אתכם, גננות וצוותים חינוכיים, בשנה טובה, שנת ביטחון ושלווה לכולנו!

שנת הלימודים תשע"ה נפתחת לאחר קיץ באווירת מלחמה, רווי מתח ודאגה לאזרחים ולחיילים. החזרה למסגרת החינוכית מזמנת מפגש עם שגרה מבורכת ועם מסגרת חיים נורמאלית המבססת ביטחון.

ילדי הגן, כמו גם הגננות והצוותים החינוכיים, מגיעים לפתיחת שנת הלימודים כשהם נושאים חוויות ומטענים רגשיים מסוגים שונים. ילדים באזורי העימות היו עדי ראייה או שמיעה לנפילת רקטות או ליירוטן על ידי "כיפת ברזל", יש שהיו חשופים לרעש בלתי פוסק של מטוסים וארטילריה. חלקם בילו את זמן החופשה - תקופה ממושכת - בתוך הבית, במרחב מוגן, ללא אפשרות להתאווור. יש ילדים, שחוו הרס, פגיעה ואף אובדן של בני משפחה: אזרחים וחיילים. ילדים רבים התארחו אצל קרובים, מכרים או אנשים שפתחו ביתם בפניהם, יש שעברו בין מארחים באזורים החשופים פחות לסכנה או לאזעקות. ילדים אלה נאלצו להיפרד, לעיתים לזמן ארוך, מהבית ומהסביבה המוכרת להם.

יש ילדים, שמשפחותיהם ארחו בבתיים אנשים וילדים מאזור הלוחמה. וכמובן, שיש ילדים שבילו את הקיץ כמעט כרגיל. אך כלל המבוגרים ואף ילדים ברחבי הארץ נחשפו לאמצעי התקשורת, שחיברו את כולנו לחרדה, לפגיעות ולאבל של המשפחות.

החשיפה למצבים הללו גורמת להצטברות חוויות בעלות עוצמה, לרגשות קשים ולעיתים אף להתפתחות סימפטומים התנהגותיים שונים, המהווים אותות של מצוקה. חשיפה לתגובות התנהגותיות ורגשיות קשות של מבוגרים בסביבת הילד, משפיעה גם היא על ילדים.

מצופה מהצוות החינוכי, אם כן, להיות ערים לתגובות קיצוניות בקרב כל ילדי הגנים - אלה הנמצאים קרוב לאזור הלוחמה אך גם אלה הנמצאים לכאורה רחוק מן הסכנה, עלולים להיות מושפעים מן האירועים.

חשוב שהצוות החינוכי ייועץ בפסיכולוג הגן בכל מקרה בו ילדים מגיבים בתגובות של מצוקה. במקרים אלה יש לייזע גם את הורי הילד ואת המפקחת על הגן. (ראו פירוט והרחבה בהמשך)

לקראת פתיחת שנת הלימודים חשוב שהגננת תזמן את צוות הגן : גננת משלימה, סייעות וגורמים מקצועיים נוספים, אם קיימים, כדי לתכנן את פתיחת שנת הלימודים תשע"ה בעקבות המצב הביטחוני המיוחד הקיים במדינה. במפגש ייווצרו תנאים לשיתוף בחוויות אישיות מתקופת המלחמה, יחולקו תפקידים ואחריות בין אנשי הצוות, מתוך רצון ליצור תנאים אופטימליים לקבלת הילדים. כמו כן, ייקבעו דרכי התקשורת בין אנשי הצוות בהתאם להחלטות שיתקבלו במפגש.

מסרים חשובים לצוותים החינוכיים:

- ✓ הגבירו מודעות אישית ותובנות לגבי התחושות האישיות שלכם ומסוגלותכם לתפקד.
- ✓ אל תהססו לזהות קושי ומצוקה בתוכם!
- ✓ עזרה הדדית בין חברי הצוות יכולה לסייע ולתמוך ברגעים קשים.
- ✓ אם מישהו מהצוות חש, שמצוקתו גוברת או מפריעה לתפקוד בחיי היום יום, חשוב לפנות למפקחת על הגן, לפסיכולוג, ליועצת או לכל גורם מקצועי.

בתקווה שתחזור השגרה במהרה ותישמר לאורך זמן!

- **מסמך זה נכתב ונשלח אליכם, צוותים חינוכיים, באמצע חודש אוגוסט, לקראת פתיחת שנת הלימודים, כאשר לא ברור עדיין כיצד יסתיים מצב הלוחמה בעקבות מבצע "צוק איתן".** אנו ערוכים לתנאים שונים, שבהם תפתח שנת הלימודים באזורים, שבהם החשיפה לאירועים רבה יותר ויש להיערך בהם למיגון מרבי.
 - **נקודת המוצא בכתיבת חומרים אלה היא בתקווה, כי השנה נפתחת בתום מצב המלחמה וכי גני הילדים פועלים כסדרם. אולם יש להתייחס לתרחישים אחרים:**
 - א. מצב הלוחמה והאזעקות באזורים נרחבים יימשך
 - ב. העימות יפחת אך עדיין יתן אותותיו במעגל קרוב בעוטף עזה והסביבה
- כל תרחיש יחייב היערכות שונה והתאמה של החומרים המוצעים למאפייני המצב.**
החומר המובא להלן יבהיר היבטים שונים של עבודת הגננת בעקבות מצב החירום.

ניהול הפעילות בגן הילדים לאחר ובעת מצב חירום

גן הילדים הוא אחד ממעגלי החיים המשמעותיים בחיי הילד. ההתרחשויות בו הן תוצר של דיאלוג מתמיד בין מה שהסביבה החינוכית בגן מזמנת לילדים ובין אירועים המתרחשים במשפחה ובקהילה. הגננת היא דמות משמעותית עבור ילדים צעירים. הם רואים בה מקור להזדהות, לתמיכה ולתחושה של ביטחון אישי. היא מהווה גורם חינוכי מרכזי ובאחריותה להתמודד עם מגוון רב של מצבים מורכבים.

נקודות להתייחסות בפתיחת שנת הלימודים בגן לאחר ובעת מצב חירום:

בגנים שבהם הילדים חוזרים לשנה שניה/שלישית:

החזרה לגן מזמנת אפשרות לצוות הגן לסייע לילדים לחזור לסדר יום ולשגרת חיים ככל שניתן, לתפקד בסביבה הטבעית להם, להתארגן לנוכח הוראות ונהלים ברורים, לווסת את רגשותיהם והתנהגותם, לחוש ביטחון בחברת מבוגר משמעותי ולעבד את החוויות שהם עוברים באמצעות שיחות אקראיות, שיחות יזומות על ידי הגננת ובאמצעות משחק דמיוני ויצירה. העבודה בגן מושפעת כמובן מדרגות האיום הפיזי של המצב הביטחוני, אך לסביבה החינוכית העקבית והברורה של הגן ישנה השפעה רבה על תפקוד הילד. בעולם שהפך לעיתים לחסר סדר ונתון לשינויים מהירים המערערים את ביטחונו של הילד, גן הילדים יכול לשמש עוגן של ביטחון.

בגנים שהילדים נכנסים אליהם לראשונה:

ההסתגלות לגן חדש עבור ילדים, ובעיקר עבור הצעירים שבהם, היא תקופה של התרגשות ולעיתים של קושי. נדרשת מצד הצוות החינוכי רגישות, סבלנות והתייחסות לכל פרט וצרכיו האישיים. הקושי הקיים בימי שיגרה עלול להיות מועצם לאחר תקופה ארוכה של חוסר יציבות או חרדה בצל האירועים הבטחוניים. יחד עם זאת, יכולה סביבת הגן לספק לילדים מסגרת של ביטחון ומוגנות רגשית. חוויות של משחק ופעילויות הגן - יש בהן כדי להרגיע ולזמן מרחב של ביטחון ושמחת יצירה.

בכל הגנים יש להתייחס תחילה לתחושת המוגנות הפיזית, וליידע את הילדים והוריהם לגבי מקומו של המרחב המוגן ונהלי הכניסה למרחב זה. תחושת ביטחון פיזי מגבירה את תחושת הביטחון הרגשי של הצוות, הילדים וההורים.

קשר עם ההורים ומשפחות הילדים

בהיערכות לפתיחת גן הילדים ועוד לפני תחילת השנה חשוב לקיים קשר עם הורי הילדים.

אנו ממליצים לשלוח לכל הורי הגן איגרת אישית מצוות הגן, תוך התייחסות לאזור בו נמצא הגן, לנסיבות החיים בסביבת מגורים זו ולחוויות שחוו הילדים וההורים.

להלן הצעה לנוסח, שיכול להוות "שלד" לאיגרת שגננת תשלח להורי הילדים. ניתן להוסיף ולציין באיגרת תאריכי ימי מפגש של הגננת וההורים, או כל מידע ייחודי לגן.

הצעה לאיגרת להורים:

הורים יקרים,

אנו מקדמים בברכת שנה טובה את ילדי הגנים ואתכם, ההורים, לקראת פתיחת שנת הלימודים תשע"ה.

אנו צוות גן..... מאחלים שתהיה זו שנה מלאת עשייה ושמחת יצירה! שנה של הנאה ולמידה מלאת חוויות טובות!

שנת הלימודים תשע"ה נפתחת לאחר קיץ רווי מתח ודאגה של אירועי מלחמה.

החזרה למסגרת החינוכית מזמנת לכולנו: הורים, ילדים וצוות חינוכי מפגש עם שיגרה מבורכת ועם מסגרת חיים נורמאלית, המבססת ביטחון.

עם כניסתם לגן, יזכו הילדים להתייחסות אישית מצוות הגן: כל ילד וצרכיו, כל ילד וקשייו. אנו נלווה את ההסתגלות לשגרה בתמיכה וברגישות.

חוויות הגן והעשייה היום יומית מרגיעות את הילדים ומשרות אווירה נעימה של עולם יציב ובטוח מלא תקווה ואופטימיות!

יחד עם זאת, נהיה ערים להתנהגויות של ילדים המצביעות על מצוקה, נעזר לכל ילד לרכוש ביטחון ולחוש שייכות לקבוצת ילדי הגן.

במידת הצורך, ניידע אתכם, ההורים, באשר להתערבות מקצועית - הנדרשת לילדכם. אנו מבקשים מכם לשתף אותנו בקשיים ודילמות, העולים בביתכם, ואנו נשתדל לעזור כמיטב הבנתנו.

חשוב לנו לציין, כי נהלי המיגון בגן יובאו לידיעתכם ולידיעת הילדים עוד לפני היום הראשון ללימודים.

להלן מספר עדכונים והסברים לגבי הימים שלפני פתיחת השנה והשבוע הראשון לשנה....

בתקווה לימים של שלווה ורוגע לכולנו!

צוות גן

חשוב לקיים שיחות פרטניות עם הורי הילדים על מנת למפות את הצרכים השונים שעולים בעקבות הקיץ הבלתי שגרת

שיחות עם ההורים לפני פתיחת שנת הלימודים/ בשבוע הראשון לשנת הלימודים:

מומלץ למצוא זמן מתאים לשיחות קצרות עם ההורים עוד בטרם פתיחת שנת הלימודים כדי לדעת מה עבר על ילדם ולמה היה חשוב, כמו כן לקבל מידע על מצב ההורים והמשפחה. חשוב לשאול את ההורים לשלומם ולעודד אותם, במידת הצורך, לקבלת סיוע של אנשי בריאות הנפש כדי שיוכלו להמשיך ככל הניתן לתפקד בצורה תקינה.

כולם חוזרים עמוסי חוויות ומטענים רגשיים מסוגים שונים בהתאם לאירועים ולרגישויות האישיות. מטבע הדברים, האירועים וההתרחשויות שחווים ילדים בסביבתם הקרובה מובילים למצבים רגשיים מורכבים: פחדים, בלבול, אי שקט ודריכות. חשוב לכן, לברר עם הורי הילדים מה עובר על כל ילד ואילו תגובות התנהגותיות למצב הוא מגלה כיום.

להלן הצעות לשאלות, שעשויות לסייע בהיכרות עם הילד ומשפחתו:

- האם מישוהו מבני המשפחה גויס למילואים, לחם בחזית?
- האם חוו אירוע של נפילת טילים בביתם או קרוב אליו?
- האם נפגע מישוהו מהמעגל הקרוב (בני משפחה)?
- האם היו עדים לפינוי נפגעים?
- האם עזבו את ביתם?
- האם ראו שינוי בהתנהגות הילד? מהו השינוי?
- איך הוא ישן? האם יש שינוי?
- האם השתנתה האכילה שלו?
- האם משחק? נפגש עם חברים?
- כיצד מגיב/הגיב לאזעקות/לכריזת צבע אדום?
- מה השתנה אצלו מאז החל מצב החירום, למה הוא רגיש במיוחד כעת?

באזורים מרוחקים יותר בהם לא התנהלה מלחמה ניתן לשאול:

- האם ארחו משפחה מדרום הארץ?
- האם ילדם נחשף לחדשות בטלוויזיה או באמצעי תקשורת אחרים?
- חשוב לברר לגבי כל ילד:
- אילו דברים משמחים את הילד?
- מה עוזר לילד להירגע?

המידע אותו תאסוף הגננת מן ההורים והילד במפגש הראשון יהיה בסיס להתייחסות דיפרנציאלית לילדים ולתכנון תחילת שנת הלימודים.

אסיפת הורים לפני תחילת שנת הלימודים/ בשבוע הראשון לשנה:

מומלץ לקיים את אסיפת ההורים עם כלל הורי הילדים עוד לפני תחילת השנה ולכל המאוחר בשבוע הראשון לשנה.

המפגש יכלול:

- סיור בגן והתמקדות בנהלי בטיחות, כניסה למרחב מוגן, אמצעי מיגון של הגן
- חלוקת ערכה, שהגננת תכין, ובה נהלי החרום של הגן ודף קשר של משפחות הגן והצוות.
- שיחה קבוצתית על תכנון תחילת שנת הלימודים
- מידע נוסף שחשוב לצוות להעביר, בכל גן לפי צרכיו

רצוי שהמפגש יהיה חגיגי ונעים ויחד עם זאת, יעיל וישיר בהעברת המסרים. מפגש זה השנה, לאחר קיץ מתוח, מטרתו לבסס תחושת ביטחון אצל ההורים בדבר מוגנותם הפיזית והרגשית של הילדים.

זוהי הזדמנות עבור הורים להעלות שאלות וסוגיות, שמעסיקות אותם והזדמנות עבור הצוות החינוכי לתת מידע ברור על נהלי הבטיחות ועל מהלך מתוכנן של תחילת שנת הלימודים. מענה ברור לשאלות ההורים יפחית את החרדה הטבעית, המלווה את תחילת שנת הלימודים הנוכחית. יודגש בפני ההורים, כי עם כניסת הילדים לגן, הם יזכו להתייחסות אישית מצוות הגן: כל ילד וצרכיו, כל ילד וקשייו. הצוות ילווה את ההסתגלות לשגרה בתמיכה וברגישות. הגננת תדגיש בפני ההורים כי היא תזמן לילדים חוויות ועשייה יום יומית, שישרו אווירה נעימה של עולם יציב ובטוח מלא תקווה ואופטימיות.

יחד עם זאת, ייאמר להורים כי בעקבות התקופה של אירועי מלחמה שחוו הילדים, באזורי הארץ השונים ובנסיבות החיים השונות, הגננת תהיה קשובה ועירנית להתנהגויות של ילדים המצביעות על מצוקה. ייעשה ניסיון לעזור לכל ילד לרכוש ביטחון ולחוש שייכות לקבוצת ילדי הגן. חשוב ליידע את ההורים שהם יקבלו דיווח על מצבו של ילדם, ולבקש מהם לשתף את הגננת במצבי חיים מורכבים בבית או בהתנהגויות מקשות של ילדם. רצוי לחלק דף ובו סיכום המידע שהועבר באסיפה. כמו כן חשוב לחלק דף קשר ודרכים ליצירת קשר עם הגננת, מנהלת הגן, רשימת טלפונים/ פלאפונים של ילדי הגן ושל צוות הגן (אם ידוע שם פסיכולוג הגן גם דרך ליצירת קשר עימו).

קבלת הילדים לגן בימים הראשונים:

עם החזרה לגן ולאחר תקופת מלחמה, אזעקות חוזרות, גיוס אבות למילואים, הנטייה הראשונה היא לשאול לשלומם של הילדים ולנסות לדובב אותם על חוויותיהם בבית בעת המלחמה בחופשת הקיץ. חשוב לשים לב לעובדה שלעיתים הצורך של הילדים הוא "לשים מאחור" את החוויות הקשות ולחזור לשגרת פעילויות הגן. רבים חיכו לחזור לפינות הגן האהובות, לשחק במשחקים שהתגעגעו אליהם, לשהות עם חברים איתם לא נפגשו או: פשוט לחזור לאווירת הגן המוכרת והבטוחה. ילדים הנכנסים לראשונה לגן מצפים בהתרגשות וברגשות מעורבים של שמחה וחרדה לאירוע שכה הרבה דברו עליו בגן הקודם/בבית.

אפשרו לחווית היום הראשון לגן ולהתרגשות החיובית שהוא מייצר לבוא לידי ביטוי! (התייחסו לתיק חדש, בגד חדש... משחק אהוב על הילד וכו')

תהליך פרידה רגיש של הילד מהוריו בכניסה לגן במהלך הימים הראשונים, יוביל את הילד צעד אחר צעד לתחושת ביטחון בכניסתו לגן. הפרידה בתחילת השנה, עם הכניסה למסגרת הגן, יכולה להיות קשה גם בימי שגרה, לחלק מן הילדים עלולה הפרידה מההורים להיות השנה קשה במיוחד לאחר הקיץ, שבו היו חלקם צמודים להוריהם וחלקם בנפרד מהם. חשוב לאפשר להורים לשהות בתחילת השנה במחיצת ילדיהם בגן ולעודד אותם להיפרד מהם בקצב המתאים לכל ילד. הגבירו את ביטחון ההורים שבהעדרם יהיו הילדים בהשגחת הצוות, שיענה לצורכיהם ויהיה זמין להם בכל עת. חשוב לנקוט גמישות ולאפשר, במידת הצורך, את שהות ההורים לזמן ארוך יותר עם ילדיהם. יחד עם זאת, חשוב לעודד את הפרידה ואת עזיבת ההורים ולעזור לילד בעת יציאתם מהגן, על ידי ליווי ותמיכה של אחד מצוות הגן.

הניסיון מלמד, שסבלנות ואמון בילדים יבטיחו כי תוך זמן קצר רוב ילדי הגן יסתגלו ויצליחו להיפרד מההורים

ברגישות ובהתאמה לכל ילד, נסו לאפשר ביטוי אישי של ילדים הרוצים לספר על חוויותיהם השונות מהקיץ. כאמור, אין להרבות בשאלות, אך על מנת לדובב ילדים, ניתן להשתמש באמירות כגון: "היו לך כל מיני חוויות בקיץ. זוכר חוויה טובה שאתה רוצה לספר?" "לכולנו היו גם מעט חוויות לא כל כך נעימות.. גם לך? זוכר משהו לא נעים שקרה?" אפשר לבקש מילדים תמונות או חפצים מהבית שקשורים לחוויותיהם המגוונות בקיץ האחרון. ניתן להציע לצייר או לתאר חוויות בהמחזה ולאזן דווקא באופן מילולי.

אם ילדים מספרים על אירועי המלחמה מומלץ להשתמש בשאלות המנחות באות:

מה הרגשתם?

מי היה אתכם באירוע שסיפרתם?

למי סיפרתם על מה שקרה לכם?

מה עזר לכם ומי עזר לכם באירוע?

איך אתם מרגישים עכשיו?
מי רוצה לצייר את מה שקרה לו?
בואו נצייר מקום שנעים לנו ואנחנו רוצים להיות בו...
(ראו בנספח: אפיונים התפתחותיים של הגיל הרך בהתמודדות עם מצבי לחץ,
התייחסות לאירועים אקטואליים בגן הילדים)

תפקידי הגננת בתקופה הראשונה של השנה:

זיהוי צרכים של ילדים: באמצעות תצפיות שיטתיות על התנהגויות הילדים הגננת מעמיקה את היכרותה עם כל ילד, אישיותו הייחודית, העדפותיו, נטיות ליבו וצרכיו הייחודיים (ראו קישור: ["מבטים" מסתכלים בסביבה טבעית על ילדים בגן](#))

זמינות רגשית לצורכי ילדים: הגננת תיצור עם כל אחד מהילדים אינטראקציה אישית במהלך היום בגן במצבים מזדמנים. חשוב לשים לב לכך, שכל אחד מן הילדים זוכה להתייחסות אישית. מתן מענים מותאמים לצורכי הילדים: בעקבות ההיכרות עם הילדים יתגלו צרכים ייחודיים של ילדים, שחשוב למצוא להם מענים ובמידת הצורך לשתף את הוריהם. חשוב לקבל את הילדים בקשב לרחשי ליבם ובמידת האפשר להבטיח ולזמן לכל ילד במהלך היום עיסוק בפעילות המועדפת עליו.

תיווך המציאות ותמיכה בילדים ובעיבוד החוויות הרגשיות שלהם: קליטת הילדים, שחוו תקופה קשה ברגישות, תסייע להם להסתגל ולחזור לשגרת החיים. הסביבה הטבעית של גן הילדים: המרחבים המוכרים, ההוראות והנהלים הברורים, המבוגרים המשמעותיים בצוות הגן, כל אלה - יעזרו לילדים בהדרגה לווסת את רגשותיהם ואת התנהגותם. כאשר הגננת מתרשמת כי התנהגות הילד/תגובותיו חריגות חשוב שתיוועץ עם ההורים ובמידת הצורך עם פסיכולוג הגן

חשוב להתייחס לכמה היבטים מרכזיים בתכנון סדר היום של הגן בתחילת השנה:

1. ילדים עלולים לחוש זרות וחוסר ביטחון בסביבה חדשה, הדבר יכול לבוא לידי ביטוי ביתר שאת אצל חלק מן הילדים, לאחר הקיץ שהיה בלתי שגרתי ולא השרה תחושת ביטחון. בשלב זה הילדים זקוקים להכוונה צמודה של המבוגרים. רצוי לתכנן את זמני הכניסה לגן בבוקר בתחילת השנה באופן מובנה ולהימנע מחשיפת הילדים להתמודדות עם בחירה והתנהלות עצמאית. מפגש משותף או משחק המונחה ע"י הצוות יעזרו לכניסה נינוחה של הילדים לגן.
2. ילדים עלולים להיות נסערים רגשית. חלק מן הילדים יתקשו להתמקד ולהיות בקשב מלא להוראות מורכבות ולמשימות, הדורשות מהם התארגנות קוגניטיבית. חשוב לבחור פעילויות מהנות, מרגיעות ושאינן דורשות התבטאות מילולית נרחבת.
3. יש ילדים שיהיו זקוקים למקום או מרחב אישי ויציאה מהקבוצה לפרקי זמן קצרים. חשוב לאפשר זאת ומדי פעם להציע להם לחזור לפעילות בקבוצה. כדאי לקבוע בסדר היום זמנים

להתרגעות וליצור פינה אינטימית לילדים הזקוקים לפרישה זמנית מהמולת הגן. הילדים יוכלו להביא לגן חפץ מרגיע על פי בחירתם. (ראו בנספח: שימוש מרגיע ב"חפץ מעבר")

עקרונות הפעילות החינוכית בתחילת השנה ובתקופת החזרה לשגרה:

- איזון בין הציפיה לחזור לשגרה מהר ככל האפשר לבין מתן מרחב להירגעות
- נוכחות מוגברת של הצוות החינוכי בקרבת הילדים גם בעת הפעילות החופשית
- מודל של מבוגרים המשדרים אופטימיות ותקווה
- נקיטת זהירות בעת קיום שיחות מזדמנות של מבוגרים בנוכחות ילדים
- עידוד לפעילויות הנוסכות ביטחון בילדים ותחושה של שליטה ומסוגלות
- זימון פעילויות בעלות סיפוק מידי, קצרות טווח.
- מתן חיזוקים חיוביים על הצלחות, על עזרה לזולת כמו גם על בקשת עזרה
- פעילות קבוצתית להגברת תחושת השייכות ותמיכה הדדית
- זימון פעילות גופנית לפורקן והפגת לחצים
- זימון פעילות של הרפיה: האזנה למוסיקה, תרגילי נשימה ועוד
- עיבוד רגשות בהתאם לצרכים משתנים של ילדים: אלה הזקוקים ליותר שיח ואחרים- המוצאים דרכי ביטוי חלופיות
- הכלה, רגישות וסובלנות כלפי ילדים אשר התנהגויותיהם בלתי מותאמות, יחד עם הצבת גבולות ברורים ומתן אמון ביכולתם של הילדים להתארגן
- עיבוד רגשות בקבוצות קטנות ולא במליאה. הקבוצה הקטנה מאפשרת ביטוי לכל אחד
- תשומת לב לאמירות אקראיות יזומות ע"י ילדים, שחשוב להגיב בעת אמירתן
- ליווי הילדים ומשפחותיהם בתמיכה ובזמינות רגשית
- איתור איתותי מצוקה של ילדים והיעזרות בפסיכולוג הגן

הרחבה: איתותי מצוקה של ילדים במצבי לחץ, התנהגויות של ילדים בגן והמלצות לצוות החינוכי

הערה: במידה והגן/ גננת אינם מקבלים שירות פסיכולוגי באופן שוטף (גן טרום חובה) וגננת מזהה ילד החווה מצוקה רגשית, ניתן לפנות לשירות הפסיכולוגי חינוכי ברשות המקומית

ארגון סביבת הגן

עם כניסתם לגן, צריכים הילדים להסתגל לסביבה פיזית חדשה, השונה מהסביבה הפיזית המאפיינת את ביתם. הם צריכים למצוא את מקומם במרחב ולהתמצא בו, להסתגל לשהות בסביבה שבה המשאבים - צעצועים ומרחבי הפעילות - נמצאים בשימוש של ילדים רבים. הם לומדים בהדרגה לתפוס את מקומם ואף לוותר בעת הצורך.

בתקופה מיוחדת זו, הילדים צריכים להכיר, בנוסף לסביבות הגן השגרתיות גם את המרחב המוגן, שאליו יכנסו אם תשמע אזעקה או תוגדר הוראה אחרת. חשוב שהמרחב יאפשר לילדים תחושת מוגנות וביטחון.

בארגון הסביבה של גן הילדים יש לקחת בחשבון את צורכיהם של הילדים, שחלק מהם נזקקים למרחב אישי ולפינה אישית שקטה ויש ילדים שזקוקים לליווי מבוגר בין מרחבי הגן השונים. לארגון הגן תרומה משמעותית להשבת הרגיעה והביטחון של הילדים לאחר תקופה של חוסר שקט. הסביבה החינוכית של הגן כוללת מרחבים שונים לפעילויות היומיומיות בתוך חלל הגן ובחצר. סביבות בטוחות, שטופות אור, מאווררות ונקיות ישרו אווירה מזמינה בכל חלל הגן ויקדמו תחושות של רוגע ושלווה.

חשוב שהסביבות יאפשרו :

קשר עין בין המבוגרים לבין הילדים

מפגש חברתי בין הילדים מחד-גיסא, ואפשרות לפרטיות מאידך-גיסא

מעברים נגישים ובטוחים בין האזורים בהדגשת מסלול בטוח למרחב המוגן של הגן

חשוב לייצר אווירה נעימה במרחב המוגן של הגן: כריות רביצה, ספרים, צעצועים רכים וכו'

המלצות חינוכיות לעבודה עם הילדים בגן בעת חירום ובעקבות תקופת חירום:

- לעודד ילדים לחוות תחושה של שליטה ויכולת לפתור בעיות במצב של אי וודאות: הצבת יעדים ברי השגה בטווח הקצר, מתן חיזוקים חיוביים על הצלחות קטנות להגברת תחושות של אמון וביטחון.
 - לעודד ילדים לבטא רגשות מסוגים שונים כולל פחדים וחששות על ידי משחק דרמטי, ציור, כיור, פיסול, שימוש במוסיקה, תנועה ועוד.
 - לברר עם הילדים מה עוזר להם בדרך כלל ברגעים שהם פוחדים... עצובים...
 - להרבות בפעילויות משותפות, שיסייעו לתחושת ה"ביחד" של הילדים.
 - לזמן לילדים לשאת תפקידים אחראיים ופעילים להגברת תחושת השליטה בסביבה
 - ליצור מצבים של עזרה הדדית להגברת התמיכה
 - לעודד חשיבה אופטימית ותקווה בקרב הילדים ובכך לגייס אנרגיות להתמודדות.
 - לשלב בסדר היום של הגן פעילות פיזית, לפריקת לחצים שחווים הילדים: קפיצה, ריצה, ריקוד
 - לזמן בסדר היום של הגן פעילות הפגתית מרגיעה כגון: הקשבה למוסיקה תרגילי נשימה ועוד.
 - ליזום מגע של המבוגרים בגן עם כל ילד: ליטוף, החזקת יד, חיבוק
 - לעודד שימוש בהומור: להציג מודל של הומור ואף להציע לילדים להמחזז בדיחות או מצבים מצחיקים.
- ובתוך כל אלה, חשוב לשלב חזרה הדרגתית לשגרה ולכן, יש לשלב פעילות שגרתית מוכרת וסדר יום קבוע – כי השגרה ניתנת לניבוי ומעניקה תחושה של יציבות יחסית.

(

קישורים:

[זוהי רק ההתחלה- תחילת שנת לימודים בגן הילדים](#)

[אבא במילואים - גיוס האב למילואים בתקופה של איום בטחוני מתמשך, המלצות להורים ולצוותים חינוכיים בגנים, מתוך "גם וגם בגן"](#)

מתוך נספחים בערכת התמודדות עם מצבי לחץ בעיתות חירום בגן הילדים

- [טופס יפוי כוח](#)

- [מזון לשעת חירום](#)

- [עולים חדשים בגן](#)

- [ילדים בעלי צרכים מיוחדים במסגרת הגן הרגיל, המשולב והמיוחד](#)

[איתותי מצוקה של ילדים במצבי לחץ, התנהגויות של ילדים בגן והמלצות לצוות החינוכי](#)

[קישור לשפ"נט- אתר השירות הפסיכולוגי ייעוצי של משרד החינוך](#)

שימוש מרגיע ב"חפץ מעבר"

"חפץ מעבר" הוא כינוי לכל אותם חפצים אישיים, שמאמצים לעצמם פעוטות והעוזרים להם ברגעי משבר בעת מעבר משהות עם ההורה ותלות בו לצורך הירגעות. החפץ משמש כעזר לפעוט בעת פרידה מההורים ונותן לו בטחון לפתח את עצמאותו ולהתמודד עם הפרידה. הוא תורם ליכולתו של הילד להירגע באופן עצמאי ומהווה פתרון להתמודדות עם חרדה, אי שקט ומשבר. חפץ מעבר יכול להיות חיתול, שמיכה, בובה, דובי או כל חפץ אישי אחר, המלווה את הילד משלבים מוקדמים בינקותו.

לא כל הילדים מאמצים לעצמם חפץ מעבר, אבל אלה שכן – "קנאים" לריחו, צורתו ודרך השימוש בו ולכן, לא ניתן לעיתים להחליפו באחר ואף לכבסו, כי זהו ייחודו.

בתהליך הפרידה מההורים בעת הכניסה לגן יש ילדים המביאים, נאחזים ונצמדים לעיתים לחפץ המעבר האישי שלהם. ניתן לראות בכך תגובה בריאה והתמודדות יעילה עם הקושי שבפרידה. בתחילת השנה חשוב לאפשר לילדים להביא מהבית חפצים אישיים. בהמשך, ועם ההסתגלות ניתן להגדיר פרק זמן, שבו יכולים הילדים לאחוז בחפץ ואחר כך, להניחו במגירה האישית, לדוגמא: עד מפגש הבוקר.

כאשר ילד מתקשה להיפרד מהחפץ, אפשר להבטיח לו כי בכל עת הוא יכול לגשת למגירה "לפגוש את החפץ". מתן אפשרות זו משחררת את הילד מדאגה ומאפשרת לו להיפרד מהחפץ. בהדרגה, תתרחש הפרידה מחפץ המעבר ללא קושי, כאשר הילד ירגיש בטוח בסביבתו ויסמוך על יכולתו העצמאית. יש ילדים שמביאים מהבית חפצים, שאינם בהכרח חפץ מעבר קלאסי, יש המביאים כל יום חפץ או משחק אחר. הנטייה לכך נעוצה באותם גורמים: חיפוש החיבור בין הבית לגן. באמצעות החפץ מתחזק הילד ובטוח יותר בכניסתו לגן.

חשוב לאפשר שימוש בחפץ מעבר בתחילת השנה לפעוטות ואף לילדים בוגרים יותר.
לאחר תקופה ארוכה של לחץ וחרדה והיצמדות להורים בתקופת המלחמה, קשיי הפרידה עלולים להיות בולטים וארוכים יותר והחפץ, המסמל את הבית, יש בכוחו להקל על קשיי הפרידה.

(ראו גם קישור "וזהו רק ההתחלה...")

מאפיינים התפתחותיים בגיל הרך בהתמודדות עם מצבי לחץ

הבנת מאפייני הגיל הרך היא תנאי בסיסי לתכנון גישה חינוכית יעילה שתענה על צרכים מהותיים של ילדים צעירים בעת התמודדות עם מצבי לחץ.

- **ילדים צעירים מגיבים ללחץ** באופן שונה ממבוגרים. הם מושפעים מאוד מתגובות הסביבה הקרובה להם וחווים את הלחץ דרך חווית לחץ של המבוגר. בזמן חשיפה ללחץ הילד מרגיש איום וחרדה ואז הוא עלול להגיב בסימפטומים גופניים ונפשיים. אם הילד קולט שהמבוגרים סביבו עסוקים, מוטרדים ומבוהלים בעצמם, ולכן אינם פנויים למלא את צרכיו כמו בשגרה – תחושת הביטחון והמוגנות שלו עלולה להיפגע.
- **ילדים צעירים נוטים לחתור לאמת חד משמעית**, תופסים מצבים במונחים של "טוב או רע", "שחרור או לבן", "צודק או טועה", זאת כדי לשמר מצב רגשי מאוזן שיאפשר הסתגלות והתמודדות. בגיל הרך ילדים פועלים מנקודת מוצא אגוצנטרית ומתקשים להבין את נקודת הראות של האחר.
- **ילדים צעירים יש פחות ניסיון בעמידה בלחצים** ופחות הבנה ביחס לדברים המתרחשים סביבם. כשהם אינם מבינים בדיוק מה קורה וקולטים את המתח של המבוגרים, הם יכולים לדמיין דברים קיצוניים ואף חמורים מאלה שבאמת קרו במציאות. בגיל שבו קיימים פחדים בכל מקרה, הדמיון מגביר את תחושת הסכנה. אם המבוגרים אינם מאפשרים לבטא את הפחדים, רמת החרדה עולה עוד יותר והיא עלולה לפגוע בתפקוד הרגיל של הילדים.
- **החשיפה לכלי התקשורת ולשיחות בין מבוגרים** בסביבתם הקרובה מעמידה ילדים צעירים במצב שבו הם קולטים מידע באופן חלקי ומקוטע. הם נוטים לארגן מידע זה באופן סובייקטיבי, להשלים את "הסיפור" בעזרת דמיון, אסוציאציות ולעתים מתרחקים מהעבודות ומעבדים מידע זה באופן מסולף.
- **מצבים שיש בהם עמימות**, אי וודאות, נקודות מבט שונות ומחלוקות יכולים לערער אצל הילדים את האיזון הפנימי, ועקב כך עלולים להופיע ביטויי חרדה, כגון: הסתגרות, הימנעות, בכי, תוקפנות, התפרצויות זעם, סרבנות וכו'.
- **הקשיים, שבהם ילדים נתקלים באופן הפירוש והפענוח** של המידע שאליו הם חשופים, נובעים מהשלב ההתפתחותי שבו הם נמצאים. אצל חלק מהילדים בגיל הרך החשיבה היא קונקרטי בעיקרה, והם מתקשים לפענח מושגים מופשטים כגון: "זכויות", "הסכם", "חוזה", "הדדיות", "אוטונומיה" וכו'.
- **רכישת מושגי הזמן** נמצאת עדיין בשלבי התהוות. ילדים צעירים מתקשים להבין תהליכים ארוכי טווח או כאלה המתרחשים בהדרגה. הם עסוקים בעיקר במה שמתרחש "כאן ועכשיו".

- **הבנת הקשר בין סיבה ותוצאה** נמצאת אף היא בשלבי רכישה שונים, ולכן ילדים מתקשים לעתים להבחין בצורה ברורה בסיבות שגרמו לאירוע מסוים להתרחש ומתקשים להבין תוצאות צפויות במצבים שונים.
- **השיפוט המוסרי** של ילדים צעירים מתבסס בעיקר על תוצאות של מעשים, וקיים קושי בהבנת הכוונה שהובילה למעשה מסוים. הערכת התנהגות כהוגנת, צודקת או נכונה תתבסס עקב כך על תוצרים ועל תוצאות קונקרטיות.
- **ילדים צעירים נוטים להזדהות ולהעריך** דעות, אמירות ועמדות של דמויות משמעותיות בחייהם, בעיקר של ההורים. חלקם מתקשים להתמודד עם ערעור או עם ביקורת על עמדות אלה.

התייחסות לאירועים אקטואליים בגן הילדים

- **חיבור בין אירועים חיצוניים לאירועים שילדים חווים** - אירועים אקטואליים נוגעים בכמה מעגלי חיים: אישי, בין-אישי, קהילתי ולאומי. בגיל הרך ההתייחסות לאירועי האקטואליה צריכה למצוא את נקודות החיבור של אירועים מרוחקים למעגלי החיים האישיים והבין-אישיים הקרובים לילד. ילדים צעירים אינם מוטרדים מ"גורל העם והמדינה", הם אינם מביעים עמדות ודעות שלהם סביב הכרעות גורליות, אלא עוסקים בעיקר בהשלכות האפשריות של אירועים אלה על עולמם הקרוב: "האם יכול להיות פיצוץ?". החרדות העולות הן בדרך כלל סביב הביטחון האישי.
- **התייחסות לחוויות האישיות והרגשיות ולפירושים שהילדים נותנים לאירועים** - בגיל הרך ההתייחסות לאירועי האקטואליה צריכה להתמקד בחוויות האישיות והרגשיות של הילדים ובהבנתם את האירועים. על הגננת להיות מודעת לכך שמשמעות האירועים, כפי שהיא תופסת אותם, לא תהיה בהכרח כזאת עבור הילדים. עליה להיות קשובה לילדים ולבחון את משמעות האירוע עבורם. כדאי לזכור כי תגובת הגננת מקרינה על רגשות הילדים ומשפיעה על רווחתם. חשוב שהגננת תהיה אמפטיית לילדים ותיתן לגיטימציה לרגשותיהם מחד גיסא, ומאידך גיסא תסייע להם בארגון ובוויסות ביטויי הרגשות תוך מתן הרגשה שיש מי שדואג להם ומקשיב להם. לדוגמה: אם ילד מתבטא בשפה שאינה מקובלת בגן, חשוב להציב גבולות על ידי שיקוף ועל ידי בקשה לבחור מילים מקובלות; כשילד בוכה או מביע פחד ביחס להתרחשויות אקטואליות, תפקיד הגננת להרגיע אותו ולאפשר לו לבטא את רגשותיו; יש להימנע מתגובות שיפוטיות, כגון: "זה לא מתאים לילד בגילך", "את לא מתביישת? מה, את ילדה קטנה?" על התנהגויות המתעוררות עקב המצב. חשוב לשמור על אווירה ידידותית ותומכת.
- **מתן תשומת לב מיוחדת לאוכלוסיות שהיו קרובות לאירועים** - האירועים המתרחשים בזירה המדינית משפיעים באופן שונה על קבוצות אוכלוסיה שונות בארץ ודורשים התייחסות מובחנת. ככל שהאירוע קרוב יותר לאוכלוסיית ילדים בגן, כך צפויות יותר תגובות מצד הילדים ונדרשת התערבות רחבה ומעמיקה יותר מצד הגננת.
- **התייחסות לאירועים לצד החזרה הדרגתית לשגרה** - חשוב לנסות לשמור על מהלך שגרתו של פעילות בגן גם במצבים של אירועים חריגים ברמה הלאומית. זאת בהתחשב בצורך הבסיסי של ילדים צעירים לפעול בסביבה שיש בה סדר יום צפוי ומוכר. יחד עם זאת הגן אינו יכול לתפקד כסביבה מנותקת מאירועים ואדישה להתרחשויות בחברה החיצונית. חשוב להקצות זמן ומרחב לעיסוק בנושאים אקטואליים תוך הדגשת ההשלכות של אירועים אלה על עולמו הרגשי של הילד ועל תבונותיו.
- **התאמת ההתערבות לגיל הילדים** - אין מצפים מגננות של בני שנתיים-שלוש ליזום פעילויות סביב נושאים אקטואליים מעבר להתערבויות השגרתיות, הבאות לפתח אצל ילדים מיומנויות חברתיות וערכים של כבוד הדדי וסובלנות. החל מגיל ארבע יש מקום לפעילויות

חינוכיות סביב נושאים אקטואליים רלוונטיים לחייהם של הילדים, כשהגננת מתארת את ההתרחשויות ואת העובדות ונותנת לגיטימציה לביטוי רגשות ולאמירות שמעלים ילדים.

- **הסתייעות בפסיכולוגים חינוכיים וביועצים חינוכיים** - ההתמודדות עם נושאים רגישים המערבים עמדות אישיות, חילוקי דעות ומעורבות רגשית של הגננת עצמה, של הורי הילדים ושל הקהילה כולה, יכולה להיות קשה עבור הגננת. מצב מתמשך של עמימות מערער ביטחון ועלול להקצין עמדות. גורמים מסייעים נגישים כגון: פסיכולוגים או יועצים חינוכיים יסייעו בהתמודדות זו.