

המעבר לגן העירוני-היבטים התפתחותיים ורגשיים

בחי הילד וההורה

כפיר נוי, פסיכולוג חינוכי והתפתחותי מומחה

הכניסה לגן עירוני, טרום-טרום חובה סביב גיל 3 הינה מרגשת, צופנת בתוכה חששות רבים ומעלה שאלות רבות והתלבטויות להורים. מטרת המאמר שלפניכם הוא "לעשות סדר" במה כולל המעבר ממסגרת מעון, משפחתון או מסגרת פרטית למסגרת גן עירוני, מבחינה התפתחות קוגניטיבית, מוטורית, רגשית, חברתית של הילד וכיצד ההורים יכולים להיערך ולעזור לילדיהם ולהם להסתגל בקלות למערכת החדשה.

ראשית נבחן מה כולל השינוי ומעבר ממסגרת גן פרטי/מעון למסגרת גן עירוני?

- **שינוי פיזי:** מעבר ממסגרת קטנה יחסית למסגרת גדולה יותר: הרבה משפחות מגיעות ממסגרות בהם מס' ילדים קטן יותר, המבנה של הגן או החצר קטן וכן לעיתים במעונות מספר המטפלות המשגיחות על הילדים גדול יותר באופן יחסי. גן עירוני מכיל גננת מקצועית, סייעת, לעיתים סייעת נוספת לתגבור וכן עד 35 ילדים.
- **שינוי ברמת הדרישות:** הילדים וההורים היו רגילים במעון, משפחתון ובבתים למערכת שונה עם פחות דרישות. בגן עירוני אומנם יש דגש על בחירת רצונותיו ונטיותיו הטבעיות של הילד אך מונחל סדר יום ברור ומובנה הכולל שעות פתיחה מוקדמות, מפגשים במליאה, ארוחת בוקר, חוגים, קבוצות עבודה וכדומה כאשר יש יותר ציפייה (המותאמת לשלב ההתפתחותי) כי ילדים והורים יעמדו בסדר היום ובתוכנית הלימודים המותאמת.
- **שינוי ברמת העצמאות הנדרשת מהילד:** בגן עירוני אחד הדגשים החשובים היא פיתוח וביסוס האוטונומיה של הילד. יש הרבה תשומת לב לכך שילדים יתקדמו במיומנויות היום יום השונות (ADL), יתנסו בפעילות בכוחות עצמם ותהיה הפחתה הדרגתית בתיווך של אדם בוגר. ניתן דגש ליישום אכילה ושתייה עצמאית, תהליך הדרגתי של הליכה לשירותים, דאגה להיגיינה עצמית (כגון קינוח אף), פיתוח משחק עצמי או בשיתוף חבר ללא נוכחות מבוגר, פרידה הדרגתית ממוצץ ומשנת צהריים אליה הילדים היו רגילים. כאשר בתקופה הראשונה של השנה ניתנת עזרה רבה לילדים לביסוס מיומנויות עצמאות אלה.
- **קיים מעקב אחר התפתחות ולמידת הילדים:** הכניסה לגן עירוני נדרשת מההורים למעשה להיכנס לתוך מסגרת של משרד החינוך, דבר אשר נפלא כי למעשה הילדים לומדים מבחינה פדגוגית תכנים משמעותיים המותאמים לגילם, אך זה מצריך להיפגש עם "שותפים לדרך". לכל גן יש מפקחת, יועצת פדגוגית לליווי אקלים והפעילות החינוכית בגן וכן פסיכולוג מטעם השירות הפסיכולוגי החינוכי המלווה את הגננת באיתור ילדים עם קשיי התפתחות ולמידה ומהווה עבודה דמות לייעוץ והכוונה. הגן נמצא תחת בקרה ומעקב של מחלקת גני ילדים באגף החינוך.

שינויים החלים בהתפתחות הילדים סביב גיל 3 שנים:

אומנם השינויים הנראים לעין בכניסה לגן עירוני הם רבים ומגוונים אך צריך לקחת בחשבון שהילדים גדלים ומתחזקים הן מבחינה פיזית-מוטורית וכן משתכללים מבחינת המיומנות הקוגניטיבית, הרגשיות והחברתיות.

- **מבחינה מוטורית ופיזית-** הילד גדל, ההשתכללות המוטורית שלו הופכת אותו ליציב יותר, מסוגל לרוץ, לקפוץ, זאת יחד עם עלייה ברמת התיאום בין המערכות השונות (הקואורדינאציה) ובכך הילד מרגיש בטוח יותר בסביבתו. גם השיפור במיומנויות המוטוריקה העדינה מאפשרות לילד להתנסות בעולם בכוחות עצמו, לשחק עם אביזרים ומשחקים שונים וליצור.
- **מבחינה קוגניטיבית –** פיאה (1976) מתאר כי בשלב קוגניטיבי בגיל זה, השלב ה"הקדם מושגי" ילדים משכללים את יכולותיהם מבחינת הבנת השפה, צבירת ידע העולם, החשיבה המילולית וההסמלה- מתפתח בהדרגה משחק סימבולי בחפצים ולא רק משחק קונקרטי (קובייה הופכת להיות

מלחיה לסלט או עוגה לבובה) ומתפתחת היכולת לאנימזים – היכולת לתת רגשות וחוויות לחפצים דוממים וחיות, דבר המרחיב את המשחק הסימבולי.

- **שינוי מבחינה רגשית** – הילד לומד לווסת טוב יותר את רגשותיו ולדחות סיפוקים זאת במקביל להתפתחות בהבעת השפה. הילד לומד טוב יותר להסביר את עצמו באופן מילולי ומפחית את תגובות הבכי והתנהגות הכעס הלא מילולי (הדוגמה המוכרת והשכיחה להורים: "ההשתטחות בקניון או ליד הקופות בסופר כאשר הילד לא מקבל את מבוקשו").
- תאורטיקן חשוב בתחום התפתחות הילד בשם אריקסון (1976) דיבר בגיל זה על סיום השלב השני בהתפתחות הפסיכו-חברתית של הילד, שלב הנקרא "אוטונומיה מול ספק ובושה" – סיום שלב זה מאופיין בעלייה רבה ברצון להתנסות בפעילות היום יום השונות, ל"הרגיש כמו גדול", לחקות את ההורים, יש הרבה שימוש במילה ("אני", "אני"), לעשות לבד ובכך לפתח תחושת מסוגלות טובה יותר שהיא הבסיס לביטחון של הילד בעולם.
- **יחסים חברתיים:** בגילאי 2.5-3 במקביל להתפתחות הקוגניטיבית והרגשי יש שינוי חברתי רב, קיימת "יציאה מאגוצנטריות" – לא עוד הילד במרכז לבדו, אלא הוא רואה כי יש אחרים בסביבתו, לומד לשתף ולהתחלק, יש עליה בראיית האחר, זיהוי רצונותיו והבנה שהרגשות והרצונות של האחר שונים משלו. זהו הבסיס ליחסים חברתיים תקינים במסגרת הגן.
- שינויים התפתחותיים, רגשיים וקוגניטיביים אלה, אשר תוארו מאפשרים לילדים להתמודד עם המעבר וההסתגלות לדרישות השונות וכי מרביתם הגדול של הילדים אכן מצליחים להסתגל בהצלחה למעבר לגן עירוני.**

יחד עם זאת להורים יש מקום חשוב בהבנת התהליך, בהבנה של דרישות המערכת לקראתה הוא צועד ובתמיכה ובעזרה לילדו בכדי להקל על השינוי ועל ההסתגלות למסגרת החדשה. הורים רבים פונים ושואלים כיצד יש להכין את ילדו לגן עירוני? האם יש ללמדו לשחק משחקי שולחן? האם נלמד אותו אותיות ומספרים? האם צריך לתרגל אתו הליכה עצמאית לשירותים, להתלבש לבד? ומה לגבי המשמעת? הוא עדיין מתנגד ללכת להתקלח, כיצד נלמדו? בוא נעשה קצת סדר בתחומים הרבים בהם אתם ההורים יכולים לעזור לילדיכם בהסתגלות ובמעבר.

כיצד ההורים יכולים לעזור בתהליך המעבר וההסתגלות למסגרת הגן העירוני??

□ תהליך ההסתגלות הראשונית והפרידה בבקרים:

ההסתגלות תלויה בשני מרכיבים עיקריים – טמפרמנט הילד והתחושות שמשדר ההורה: הורה אשר על אף החששות וההתרגשות בוטח במסגרת הגן וביכולות הילד, ישדר זאת לילדו ויאפשר הסתגלות קלה יותר. הוא גם יאפשר פרידה קלה יותר בבקרים. מרבית קשיי הפרידה מתחילים בכך שההורה משדר לילד אמביוולנטיות (הורה "שהולך וחוזר" בדרכו לשער הגן – "רק עוד חיבוק, רק עוד דקה..."), הילד מקבל מסר מבולבל מההורה ועלול להיצמד אליו. **בדרך כלל הקושי בפרידה הוא של ההורה ולא של הילד!!** יש מקום לדבר על הפרידה, להגיד באופן ברור מתי ומי חוזר לאסוף את הילד ולתכנן מה לעשות ביחד בהמשך היום, ניתן אפילו לעשות סימולציה מוקדמת בבית כמשחק. ההמלצה היא על טקס קצר וקבוע בבוקר בו הילד נפרד מההורה. לדוגמה: ללכת לפינות הגן יחדיו, לראות עם הילד משהו אשר מעניין אותו במיוחד בגן או לקיים טקס קבוע של חיבוקים, נשיקות ככל העולה על הדמיון. הקביעות והשגרה בפרידה מקלות מאוד על התהליך. כאשר מדברים על הסתגלות חשוב להזכיר את המונח **טמפרמנט (מזג):** לכל ילד יש מבנה אופי שהוא נולד אתו והוא פחות או יותר נשאר יציב לאורך החיים ומאפיין ומבדיל בין ילדים שונים. צ'ס ותומאס כבר בשנות ה-60 המוקדמות, זיהו 9 מדדי טמפרמנט: יש ילדים יותר פעילים מאחרים, יש כאלה יותר הססנים מאחרים. כולנו מכירים את הילדים שחשובה להם השגרה והקביעות (מגיל צעיר יאכלו ישנו ויעשו צרכים בזמנים יחסית

קבועים) לעומת ילדים אחרים אשר יותר הריתמייות-סדירות אצלם רחוקה מלהיות קבועה. על ההורה לזהות את מאפייני הטמפרמנט של הילד ובהתאם לכך להתאים לו סוגי פעילויות ואתגרים שונים. הטמפרמנט הוא בעל משמעות חשובה גם במעבר למסגרת גן עירוני. יש ילדים אשר מסתגלים בקלות לשינויים לעומת אחרים שזקוקים לזמן רב יותר "לבדיקת השטח" והיכרות עם הסביבה עוד בטרם ייהנו ויפעלו בסביבה החדשה-על ההורה להבין, לקבל, לא להלחיץ וללחוץ. כמו שלא כולם למדו ללכת באותו מועד כך הכניסה לגן תהיה שונה מילד לילד. חשוב לזכור כי בדרך כלל להסתגלות איטית למסגרת גן עירוני אין השפעה שלילית על המשך תהליכי ההשתלבות והלמידה במסגרת הגן.

□ חיזוק מיומנויות מוטוריות והרגלי משחק:

מרבית הילדים בגיל צעיר מתרגלים הורדת אפליקציות מורכבות מהסמארטפון וגלישה באינטרנט, הורים רבים גאים על כך ואולי בצדק? אך הבעיה מתחילה שזה על חשבון של פעילויות מוטוריות אשר ילדים בעבר היו מורגלים אליה. ילדים במסגרת הגן צריכים את הפעילויות המוטוריות לצורך משחק במתקני החצר, משחק עם חבר (כגון משחקי כדור), ביטחון במרחב הגן וכן תרגול של תנועות מוטוריות עדינות הינן בסיס ללמידה ומשחק מול שולחן והתנסות בחומרי יצירה שונים אשר להם הם נחשפים במסגרת הגן.

כך שההצעה בתקופה שנשאר עד הכניסה לגן (וכמובן בהמשך) היא "להזניח את "הגדג'טים" ולצאת לגינות השעשועים, לתרגל טיפוס ("אין כמו הליכה על חומות"), קפיצה, ריצה וכן פעילות רבה במסגרת הבית של מיומנות מוטוריקה עדינה, צביעה בטושים, צבעי גועש, התחלת תרגול גזירה וכדומה. חשוב שהפעילות תהיה חווייתית, ללא לחץ ומותאמת לתפקוד ולגיל הילד.

□ חיזוק מיומנויות קוגניטיביות:

סביב גיל 3 שנים השפה הופכת להיות הכלי המשמעותי ביותר לתקשורת וללמידה בקרב הילדים. הורים רבים פונים ללמידה טכנית וחשיפה לא מתואמת גיל לאותיות ומספרים. זוהי טעות נפוצה כאשר בגיל זה הילדים לומדים רבות דרך חוויה ולפני למידה טכנית (אותה ילמדו רבות בעתיד) יש מקום רב להורים להעשיר את ילדיהם, לתמלל להם את השפה, לשיים מילים ופעולות שעושים באופן נכון בצהלך היום יום ("תנעל את הנעל במקום שים את הנעל", "תמזוג כוס מים במקום תמלא מים" וכו'). חשוב לזכור שבגיל זה ההורים מהווים מודלינג לשפה ולתקשורת והילדים מחקים אותם. שימוש בשפה, תוך אוצר מילים מגוון, פניה מותאמת, מסר מילולי מאורגן, קצב דיבור איטי ומותאם לילד, הפחתת צעקות והסבר לדברים שילדים נחשפים אליהם, הינם מודל טוב שהילד יוכל להעתיק ולהשתמש בו במסגרת הגן (לא צריך לנסוע לאיטליה בכדי להסביר על מטוס, אפשר לנצל את ההזדמנות שמטוס חג מעלינו בעת הליכה למכולת).

□ חיזוק הרגלים ועמידה בכללים:

כאמור יש עלייה ברמת הדרישות להיענות לכללי וחוקי הגן. זה הזמן לחזק את הכללים וההרגלים של הילד במסגרת הבית. בעידן השפע הורים רוצים קודם כל להיות חברים של הילדים ושוכחים במעט את המקום ההורי, המכוון והמוביל. רבות נכתב בעשור האחרון בנושא סמכות הורית – הורים רוצים את טובת הילד אבל למעשה נותנים להם הרבה כוח (הרבה מעבר למה שהם זקוקים בגיל הזה) דבר היוצר פחד ובלבול. כמובן שצריך להתחשב בצרכי ובחירות הילד אך יש מקום למערכת כללים ברורה ועקבית. ילד בלי מספיק גבולות והרגלים רגיל שעושים מה שהוא רוצה ואז קשה לו (יש בגן רק כדור אחד אדום וכבר הוא נתפס...). הילד חושב שמגיע לו הכול ושמרבית תשומת הלב צריכה להיות עליו, חש ב"מרכז הבמה" וקשה לו מאוד מול תסכולים, דבר המקשה מאוד על השתלבות בחברת ילדים במסגרת הגן, על קבלת חוקי הגן והסמכות של הגננת והסייעת. וינקוט (1986, 1965) במושג "תסכול אופטימלי" טען כי בכדי שהילד יחווה תחושה של ישות עצמאית וביטחון הוא צריך להיפגש עם חוויות של קושי וכאב, כל זה מאפשר התפתחות תקינה של האגו והתמודדות בעולם.

□ עצמות יום יומית – פינוק מול השתתפות פעילה?

הורים רבים מתבלבלים בהגדרה של המושג "פינוק" וחושבים שפינוק הוא תשומת לב או אהבה. זוהי שוב טעות שכיחה- פינוק הוא כל דבר שהילד יכול לעשות בכוחות עצמו אבל עושים במקומו (ילד בן 3 אשר יכול ללכת וכל הזמן מרימים אותו בידיים או ילד אשר מאכילים אותו בכפית למרות שמבחינה פיזית הוא יכול לעשות זאת). כאשר אנו מפנקים ילד איננו תובעים ממנו להתמודד עם קשיים, להתאמץ. אנו עושים דברים במקומו, "מרחמים עליו", מונעים ממנו התנסויות מתסכלות, מובילים אותו לתלותיות, אי יכולת להתמודד עם קושי וקושי לוותר לחבר. אלה הם מאפיינים אשר ילדים בגן ט"ט חובה נדרשים לעשות- לנסות גם שקצת קשה, לוותר לחבר, לפעול ללא תיווך מבוגר תמידי. אם תצליחו לעזור לילדים בתקופה לפני הגן להתנסות בפעילויות יום יומיות שונות זה יקל על המעבר לגן ויפתח אצל הילד, כהשתקפות במראה, אמונה ביכולותיו ותחושת מסוגלות טובה יותר (קוהוט, 1985). דברים פשוטים כגון למרוח ממרח על לחם עם סכין מפלסטיק, ללבוש חולצה אחרי מקלחת (לא דווקא בבוקר כשממהרים לעבודה), להקפיד שבעת משחק או שיחה המוצץ יוצא מהפה וכדומה. כל אלה יקדמו את ההשתתפות הפעילה של הילד בגן.

□ חשיפה חברתית:

חשובה החשיפה למגוון רחב של ילדים בעל מאפיינים שונים, טמפרמנט שונה. ככל שניצור יותר אינטראקציות והזדמנויות חברתיות כך הילדים "יתרגלו" סיטואציות של שיתוף, משחק, "ויכוח", פתרון בעיות וישכללו את המיומנויות החברתיות ובמקביל ישפרו את היכולות הרגשיות אותם הזכרנו של דחיית סיפוקים, עמידה בתסכול (ילד אחר קיבל את תפקיד "הרופא" שרצינו במשחק).

ובנימת סיום, כפסיכולוג התפתחותי וחינוכי חשוב להזכיר כי לעיתים לילדים עלולים להיות קשיים באחד מתחומי ההתפתחות או מבחינה פיזית (ראיה/שמיעה וכדומה) אשר מקשים עליהם לעמוד במשימות תואמות גיל הן מבחינה מוטורית, שפתית ורגשית – חברתית ועלולים להקשות על ההסתגלות למסגרת הגן העירונית. חשוב להיות עם "יד על הדופק" וכאשר מאתרים קושי ל"רוץ" להתייעץ עם אנשי מקצוע מוסמכים ולטפל באופן מידי בכדי לצמצם פערים התפתחותיים ולהביא את הילדים לכדי מיצוי פוטנציאל אפשרי. וניתן להתייעץ עם פסיכולוג הגן מטעם השירות הפסיכולוגי בכל הנוגע להתפתחות והתנהגות ילדיכם. חשוב לזכור בגיל הרך ניתן עדיין לעשות שינויים רבים אשר ישפיעו על עתיד הילד במעגלי החיים השונים.

בהצלחה והסתגלות מהירה וטובה.

רשימת מקורות:

אריק ה. אריקסון . ילדות וחברה. תרגום: אורי רפ, ספריית פועלים, תל אביב , 1976.

ווינקוט, ד.ו. (1986). הכל מתחיל בבית. הוצאת "דביר", תל אביב .

פיאזה, זן (1976). הפסיכולוגיה של הילד. תל אביב: ספרית פועלים.

קוהוט היינץ (1985). פסיכולוגית העצמי וחקר רוח האדם, הרהורים בגישה פסיכואנליטית חדשה. מתורגם משנת 2007 ע"י צילי זוננס ואלדד עידן, הוצאת תולעת ספרים.

Winnicott, D. W. (1965). The maturational processes and the facilitating environment. New York: International Universities Press.

Thomas, A & Chess, S (1984). Origins and evolution of behavior disorders :from infancy to early adult life. New York: Brunner/Mazel.