



מאמר

שגרה גם בימי מלחמה

חוזרים לשגרה גם בימי מלחמה: איך זה משפיע על קטנטנים? מרגרסיות ועד קשיי הסתגלות 🧠 כל מה שכדאי לדעת על השגרה החדשה, ועל החזרה לגנים עם פעוטות ותינוקות

גם אתם עוקבים אחרי החדשות במטרה להבין האם השגרה תחזור בקרוב? החודשים

האחרונים אתגרו משפחות רבות שניסו לשמור על שגרה חדשה, ללא גנים או בתי ספר, ללא עזרה של סבא וסבתא ובעיקר עם ניסיון לעבוד מהבית עם קטנטנים.

שגרה הפכפכה

חלק מהגנים נפתחו וחלק יפתחו בימים הקרובים ויקבלו בחזרה ובשמחה את הקטנטנים. המצב החדש יוצר לעיתים קשיים ושינויים בהרגלי הילדים ומאתגר את ההורים. אם אתם חווים רגרסיות או קשיים בשינה או בהרגלי אכילה, כדאי לא להיבהל ולדעת שזה חלק מהשינוי בהרגלים והמצב יתאזן תוך מספר שבועות.

מה כדאי לדעת על הקשיים שלהם וגם שלנו ההורים בזמן החזרה לשגרה.

לא פשוט לחזור לשגרה כאשר במקביל מהדורות החדשות ממשיכות לדווח על הלחימה ואזעקות נשמעות ברקע. אנחנו חוששים בעצמנו וגם השגרה שלנו התהפכה לחלוטין. כדי להתמודד עם החזרה לשגרה כדאי להבין מהגן מה הדרישות שלהם ולנסות להתארגן בהתאם.

שגרה מיוחדת והסתגלות חדשה לגן

השגרה החדשה לא ברורה עדיין לנו ההורים ובטח גם לא ברורה לילדים. החזרה לגנים כוללת חזרה חלקית מבחינת שעות ביום וחזרה חלקית גם מבחינת ימי השבוע. בחלק מהגנים יחזרו למספר ימים ובחלק מהגנים לא יחזרו כל הילדים. כדאי לנסות לראות איך אנחנו מצליחים לתמרן במצב החדש ולעקוב אחרי התגובות של הקטנטנים.

יש ילדים שאהבו את הגן אבל עכשיו תרגישו שהם מסרבים ללכת, בוכים בכניסה לגן ולמעשה עליהם ועליכם לעבור הסתגלות נוספת, כמו זו שערכתם בתחילת ספטמבר. חשוב להבין שהכל בסדר ואם הילד אהב את הגן לפני הוא יחזור ללכת בשמחה, רק צריך לתת לו זמן להסתגל.

מה עושים? מגיעים לגן עם תחושת ביטחון ומשחזרים את התהליך שערכתם בתחילת שנת הלימודים, כדי שהילד יסתגל.

אם אתם לא חוזרים לשעות רגילות או לימים מלאים, נסו להמשיך עם סדר היום של הקטנטנים גם בבית. כדאי להקפיד בעיקר על שעות שינה וארוחות דומות לגן, כך תקלו על ההסתגלות ועל השגרה החדשה.

זה הזמן לא לשכוח את חפץ המעבר של הקטנטנים ולקחת אותו איתם לגן. לחפץ מעבר יכול לעזור בפרידה מכם ולעזור ברגעי געגועים. אם לילדים יש מוצץ אפשר לתת להם אותו בימים הראשונים, כדי לעזור להם להתמודד עם הקושי.

רגרסיה

אנחנו נוטים לשייך רגרסיות לגמילה מחיתולים, אבל המצב החדש יכול לייצר רגרסיות שונות בתזונה, שינה, התנהגות וכמובן גם בגמילה מחיתולים.

תינוקות וילדים צעירים לא תמיד יודעים להסביר במילים את הבלבול שסביבם ☹️ הגן שהיה חסר חוזר פתאום, סבא וסבתא לא יכולים לחבק וכו. ארוחות ושעות שינה השתנו והם מבליים עם ההורים בבית בלי שעות הגן הרגילות.

גם שעות השינה משתנות ויש ילדים שישנו לילה שלם ויחזרו להתעורר ולדרוש לראות אתכם בלילה.

היו סבלניים אליהם. למרות שגם לכם ודאי לא פשוט, חבקו אותם וזכרו שהכל זמני ועוד מעט הם יחזרו שוב לישון היטב.