



מאמר

הולכים לגן: נכנסים עם התינוק לגן בפעם הראשונה

אחרי התלבטות בין גן למטפלת ובין משפחתון למעון, התקבלה ההחלטה. עכשיו - איך עושים את זה ומכניסים את הבייבי שלנו למסגרת?

אומרים שכל ההתחלות קשות והמשפט הזה כנראה נכון מאד לגבי כניסה לגן חדש.

השינויים והמעברים מאתגרים את הילדים וגם אותנו - ההורים. חשוב להבין שיש ילדים ששינוי קטן כמו משחקים חדשים בחצר או תחלופה של מספר ילדים, מקשה עליהם להיכנס לגן ולתפקד היטב. לעומת זאת, יש ילדים שמסתגלים לגן בקלות אך מפסיקים לאכול, לישון טוב או חווים רגרסיה בגמילה מחיתולים. לכן, רגע לפני ה-1 בספטמבר חשוב לקחת נשימה עמוקה ולזכור שהתגובות של התינוקות שלנו יכולות להיות שונות אך כולן טבעיות.

הכנות לפני הכניסה למסגרת

לפני הכניסה לגן אפשר להקריא לקטנטנים סיפורים או שירים ולדבר איתם על השינוי שצפוי להגיע בשגרת יומם. אם אתם חוששים, זה הזמן לדבר עם הורים מנוסים אחרים ולשמוע עוד על מעברים שילדים אחרים עשו.

כמה טיפים לכניסה קלה למסגרת חדשה:

הדרגתיות ולא בפתאומיות: הדרגתיות היא שם המשחק- נסו לייצר פרידה הדרגתית. בימים הראשונים הישארו יותר זמן בגן וחזרו לקחת את התינוק שלכם מהר יחסית. תנו לו זמן להסתגל למקום, לריחות, לצלילים ולפרצופים החדשים. את הבילוי של יום מלא בגן השאירו לשבוע השני.

זמן לשגרה ולא לשינויים: אם התחלתם גן חדש או כל מסגרת אחרת אל תתחילו בשינויים גדולים אחרים כמו שינוי תזונה, גמילה ממוצץ או גמילה מבקבוק. תנו לתינוק או לילד את כל הדברים שהוא רגיל אליהם, דחו את המעבר למיטת יחיד בעוד כמה חודשים, השאירו לו את המוצץ וכמובן אל תשנו משהו בשגרת האוכל שלו. את השינויים תוכלו לעשות כשתרגישו שהוא התאקלם.

מקום מוכר: הגן חדש אבל אתם יכולים להפוך אותו למוכר יותר ככל שתגיעו עם הפעוט או התינוק לשם. בדקו אם ניתן להגיע כמה ימים לפני כן למקום, התיידדו עם החצר ובעיקר עם הגננת והמטפלות. קל יותר להירגע כשיש פרצופים מוכרים לידינו וכך גם לקטנטנים קל יותר.

לא לברוח: הגעתם לגן עכשיו.... מה עושים? לפעמים יש לנו תחושה שהבייבי משחק ולא שם לב שאנחנו שם וזו הזדמנות טובה לברוח מהר מהגן לעבודה או לכל עיסוק אחר. זו טעות! אל תלכו בלי לומר שלום ובלי להיפרד, אל תתעלמו לקטנטנים ותברחו להם. חשוב לומר שלום ולהיפרד בצורה ברורה, אבל קצרה. תשמרו על האמון שהם רוחשים לכם גם אם הם קטנים וזה נראה לכם לא משמעותי.

לא לשאול: מכירים את השאלה הזאת של הורים? מתוק אתה רוצה ללכת לגן? אתה מסכים שאמא תלך עכשיו לעבודה? ברור לכולנו שהתשובה היא לא. הפעוט שלכם לא רוצה שתלכו ואם החלטתם לשאול אותו סביר להניח שתקבלו תשובה שלילית או בכי קורע לב. לפני הכניסה לגן חשוב לתאם ציפיות ולהיות ברורים עם הילדים. תעדכנו אותם שאתם נשארים כמה דקות ואז צריכים לצאת וללכת נסחו הכל בצורה ברורה בלי סימני שאלה בסוף.

אמא תחזור בשעה 4: השעה לא ממש עוזרת לילדים קטנים אבל אמירה ברורה כמו אמא תחזור לקחת אותך אחרי הכריך שתאכל או אחרי ארוחת צהרים- אלו הם עוגנים ברורים יותר ומאפשרים לפעוט לדעת למה לצפות. כמובן עדכנו מי בא לקחת בסוף היום אמא, אבא, סבתא, המטפלת וכו'.

הפרידה קשה מדי? לפעמים לא קל להיפרד בשערי הגן או המשפחתון והקושי שלנו עובר לפעוט או לתינוק. לא חייבים לדבר או להגיד משהו? שפת הגוף שלנו מדברת באחיה חזקה של היד או חיבוק חזק מדי. אם קשה לכם אולי כדאי שההורה השני או אפילו סבתא תיקח את הקטנטנים לגן. שווה לבדוק איך זה עובד, בעיקר אם הפרידה ממש סוערת.

חפץ מעבר: השמיכי הזאת שהקטנטנים נסחבים איתה לכל מקום והיא אולי שמיכה או בובה שנראית לכם כבר מרופטת ומאוסה, יכולה להיות מאוד שימושית ומרגיעה עכשיו בדיוק. אם יש לכם חפץ מעבר תנו אותו בכניסה לגן, זה ירגיע ויאפשר פרידה קלה ובעיקר תחושה של בית ושייכות ברגעים שהקטנטנים שלנו צריכים את המפלט שלהם.

לא לשכוח- הוא כנראה יבכה קצת בכניסה לגן ואנחנו כנראה נגב גם דמעה מהתרגשות ומחששות, אבל אם אתם בטוחים בגן שבחרתם, נשאר לכם עכשיו לסמוך על האינטואיציה ועל הבחירה שלכם ולעבור את התקופה הזו בידיעה שהיא תקופה זמנית.

מתי כן לדאוג?

אז מתי הבכי של הילד או התעוררות בלילה, מעידים על סימני מצוקה ומחייבים טיפול? שימו לב שייתכן וילדים ישנו את הרגלי התזונה והשינה שלהם בתקופה הסמוכה לכניסה למסגרת, אבל סביר שאתם תראו לבד לאט לאט שיפור במצב.

יחד עם זאת, ילד שבוכה באופן קיצוני ואין שינוי לטובה גם לאחר שלושה שבועות היא תגובה המהווה נורת אזהרה. בידקו האם התפקוד של הילד במשך היום נפגע? האם הילד בוכה הרבה במהלך היום ויושב מכונס בעצמו בגן? אם שמיים לב כי קיימת החמרה בתופעות שצינו או תופעות חריגות נוספות, כדאי לברר אם המסגרת מתאימה לו או מדוע קשה לו.

והכי חשוב, היו קשובים לעצמכם ולילדים שלכם, שהרי אתם מכירים אותם הכי טוב.

