

# בין גן לגל



חמ"ד של קיץ

רעיונות ופעילויות לחיזוק הקשר הרציף בין הגן ובין הבית בזמן החופשה

כתיבה ועריכה: רחל סלייטר  
ליווי וייעוץ פדגוגי: אסתר חטב, מפקחת ארצית קדם יסודי - חמ"ד  
מערכת: דפנה אייזקס, דורית טננבאום

## תוכן העניינים

|                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| דף לגננת.....                                                                     | עמ' 4     |
| שימוש מושכל בחוברת.....                                                           | עמ' 5     |
| רעיונות לקשר גננת-ילדים לפני החופשה.....                                          | עמ' 6-7   |
| רעיונות לקשר גננת-ילדים במהלך החופשה.....                                         | עמ' 8     |
| רעיונות לקשר גננת-הורים לפני או במהלך החופשה.....                                 | עמ' 9     |
| הצעות אופרטיביות לקשר גננת-הורים :                                                |           |
| אגרת להורים בתחילת החופשה – הצעה א'.....                                          | עמ' 10    |
| אגרת להורים בתחילת החופשה – הצעה ב'.....                                          | עמ' 11    |
| מאמר המתאים לתחילת החופש: אבני דרך חשובות בצליחת החופשה בהצלחה ובהנאה.....        | עמ' 12-14 |
| מאמר המתאים לתחילת החופש: לקט פעילויות להפעלת ילדים בבית ובחוץ.....               | עמ' 15    |
| ספרות מומלצת.....                                                                 | עמ' 16    |
| מאמר המתאים לסוף החופש: התמודדות עם שינויים והתחלות חדשות בגן ובבית הספר.....     | עמ' 17-20 |
| לקרא בצוותא עם ילדכם.....                                                         | עמ' 21    |
| ראש חודש אב – יום אהבת חינוך : הרהורים ופעילויות.....                             | עמ' 22    |
| מבחר אתרי אינטרנט להורה.....                                                      | עמ' 23    |
| מבחר אתרי אינטרנט לילד.....                                                       | עמ' 24    |
| לוח לחודשי החופשה למילוי על ידי הילד או ההורים כפי שהוצע ברעיונות. + סמלילים..... | עמ' 25-27 |

בס"ד

גננת יקרה,

נמצאים אנו לקראת תום שנת הלימודים. שנת עשייה מבורכת עברה עלייך ואת לבטח מחכה לחופשה על מנת שתוכלי לחזור לעבודתך בכוחות רעננים ומחודשים. ילדי הגן יוצאים אף הם לחופשה א-ר-ו-כ-ה וצצה ועולה השאלה: מה יהיה עם התורה שהרבצת בהם?? האם תשאר בהם הלחלוחית של אהבת סיפורי התורה בחודשי הקיץ היבשים? או, אולי, הרביצה הממושכת מול המרקע תגרום לכל חוויות הגן המבורכות להיות כמעין זיכרון מעורפל?? לגננת יש תפקיד חשוב מאוד במשך שנת הלימודים אך גם בימי הקיץ. הקשר עימה יכול להזכיר לילד את העולם הערכי של מערכת החינוך ממנו הוא בא ואליו הוא ישוב בע"ה בסוף הקיץ. זו מעין "דמות דיוקנו של אביו שנראתה לו בחלון" המזכירה לו את ערכי חייו. (מתוך "החופש הגדול – מדי"/ הרב יונה גודמן).

ראש מינהל החינוך הדתי, הרב אברהם ליפשיץ ביחד עם צוותי פיקוח נערכו לתוכנית החינוכית "חמ"ד של חופש". משמעותה של התוכנית היא ליצור כמעין חוט מקשר בין שנת לימודים שעברה לבין זו שאחריה. את גננת יקרה וחברותייך טוויתן את החוט הזה באסיפת-גננות והצעתן רעיונות מעניינים כדי לשמר את הקשר בין הגננת – הילדים-ההורים.

בחוברת זאת תמצאי את כל הרעיונות שהצעתן בצורה מאורגנת. חשבי איזה תוכן את רוצה לצקת לימי החופשה ומהי הדרך המתאימה לך ביותר. האם את מעדיפה בסוף שנת הלימודים לתת לכל ילד מספר מעטפות שבתוכן יש משימה, סיפור, ממתק והוא יפתח אותם לאורך החופשה ויצפה להן? או שאולי את מעדיפה לשלוח מידי שבוע/שבועיים דף בדוא"ל ובו קישור לאתר שבו רואים סרט חינוכי על החופש הגדול? האם תעדיפי לכנס אסיפת הורים לפני החופשה ותציעי שם רעיונות שונים או שאולי תרצי לשלוח להורים במהלך החופשה הצעות לפעילות עם הילדים או הפנייה למאמר תורני בנושא? העניין בדייך. את המחליטה על האופן הטוב ביותר שיעזור לך לשלב בין היותך דמות חינוכית ובין היותך בעלת משפחה. החוברת מציעה לך דפים מוכנים עם רעיונות, מאמרים, אתרים ועוד. עלייך רק לבחור את הדף המתאים לך, להדפיס אותו או לשלוח בדוא"ל. אנא, אל תשכחי את ר"ח אב שנבחר כ"יום אהבת חינוך" שעליו כדאי לשים את הדגש.

תודה לך על שנת עבודה חינוכית מאומצת ומשמעותית ותודה על התגייסותך למשימה חשובה זו.

בהצלחה!

בס"ד

## שימוש מושכל בחוברת

כדי להפיק מחוברת זאת את המיטב, אנא קראנה תחילה בעמ' 9-6 את הרעיונות המגוונים ב"קשר גננת-הורים" וב"קשר גננת-ילדים" שהציעו גננות.

החל מדף מספר 10 כל הפעילויות המוצעות הן לשימושן המיידית. אם ברצונן לתת להורים דפים מסוימים בסוף שנת הלימודים או לשלוח להם בדוא"ל, עליכם לסמן את הדף הרצוי ולהדפיס את הדף המסומן כמספר ילדי הגן. אם ברצונן לשלוח בדוא"ל, סמנו את הדף הרצוי והעתיקו אותו לקובץ חדש. שמרו את הקובץ בשם חדש ושלחו לקבוצת אנשי הקשר שהם משפחות ילדי-הגן.

אגרת להורים אפשר לשלוח להורים או לאחר פגישת הורים ושיח בנושא, או בתחילת החופש הגדול באמצעות מכתב או דוא"ל. בעמ' 10 יש אגרת שנכתבה ע"י היועצת בריינדי וולף ובעמ' 11 יש אגרת שנכתבה ע"י היועצת רונית לוז. אתן יכולות לשנות/להוסיף/בהתאמה לאקלים הגן. יש למלא בתחתית הדף את שם הגננת.

הלוח לחודשי החופשה שנמצא בעמודים 25-27 הוא לוח שעליו אתן יכולות לכתוב תוכניות שתכננתן לעשות עם ילדי הגן בחופשה. לדוגמא, אם אתן נפגשות עם הילדים באחד מימי החופש, אנא ציינו זאת בסמליל כלשהו. אם יש יום קבוע בשבוע שבו הילד יקבל ממכם מכתב בדוא"ל, ציינו זאת בסמליל אחר. בעמוד 27 ישנם רעיונות שונות לסמלילים.

הלוח השבועי שנמצא בעמוד 28 מוגש ללא כל כיתוב. מתחתיו יש מקרא והילד מדביק מדבקה בצבע המתאים. אתן יכולות להוסיף למקרא דברים נוספים. הילד יכול להכין בעצמו את המקרא לטבלה השבועית. זה יעזור להעצמתו.

## קשר גננת – ילדים לפני החופשה

- ❖ לעורר בגן דיון מה עושים **בשעות הפנאי** בזמן החופשה ולרשום את רעיונות הילדים. באמצעות סיפורים, ציורים או תמונות אפשר להעשיר את תשובות הילדים.
- ❖ לעורר בגן דיון על המושג **פרידה**.
- ❖ לדבר עם הילדים על הזהירות היתירה שיש לנקוט בקיץ. לשאול אותם אם נשמר בעונת הקיץ ולהגיע איתם **לחכם בשמ"ש**: חיפוש צל, כובע, משקפיים, ביגוד, שעות בטוחות, מקדם הגנה, שתיה. כמובן שכדאי לעשות את השיחה בליוויית האביזרים המתאימים.
- ❖ להכין **מתנה לסוף שנה** הקשורה להמשכיות הקשר שבין הגן לבית.

דוגמאות למתנות:

- סידור שבו כתוב את נוסח התפילה בגן. אפשר להוסיף את תמונת הילד/ה מתפלל/ת על כריכת הסידור.
- ברכון ובו כתוב נוסח הברכה בגן.
- אלפון המכיל את שמות הילדים, תמונתם, מספר הטלפון שלהם וגם הדוא"ל.
- משחקים שונים המיועדים לזכור את הילדים בגן. המשחקים האלו מבוססים על תמונות של הילדים שהגננת צלמה בתחילת שנה (ונועדו לשימוש בלוח מי בא לגן או על המגירה או לשימושים אחרים). עם התמונות הללו אפשר להכין:  
**משחק זכרון** במספר וריציות: 1. זוגות של תמונות. 2. זוגות של תמונה ושם הילד. 3. אפשר רק עם שמות הילדים.  
**משחק דומינו** עם תמונות הילדים.

**משחק מסלול** שבו משובצים תמונות הילדים. הילד מתקדם במסלול לפי מה שהקוביה מורה. תוך כדי ההתקדמות הוא צריך לאסוף את תמונות הילדים שהיו בגן שלו. (או שהיו בקבוצה שלו)

**משחק לוטו** שבו אפשר לעשות מיון לפי הקבוצות שהיו בגן. אם לגננת יש מגוון של תמונות שאותן היא צלמה במהלך השנה, היא יכולה לעשות משחק לוטו שהמיון יהיה לדוגמא, פינות הגן השונות. או פעילויות שונות בגן כמו טיול, חוג בע"ח וכו'.

- ❖ **ארגון לוח- חופש** לילד שבו יוכל לסמן עפ"י מקרא נתון פעולות שעשה. אפשר פעילויות של עשיה כמו: **הלכתי לים, טיילתי וכו'.** אפשר גם פעילויות של עשייה חיובית כמו: **עזרתי לאמא, התפללתי וכו'.**
- ❖ לחילופין, ארגון לוח-חופש שבו יתכן הילד עם הוריו בתחילת שבוע מה יעשה השבוע – אילו תכניות יראה בכל יום. טיול, פעילות עם חברים וכדו'.
- ❖ להכין **חוברת לקיץ.**
- ❖ להכין מספר **מעטפות "סודיות"**. בכל מעטפה לתת פעילויות לאותו שבוע. אפשר להוסיף הפתעה. את המעטפה יוכל הילד לפתוח בתאריך שתאמר לו הגננת. בתוך המעטפה אפשר לשים סיפור והצע לפעילות נלווית.
- ❖ להכין לילד חוברת שעליו למלא: מעשה טוב שעשיתי היום. משהו טוב שקרה לי היום.
- ❖ להכין לילד מחברת שאותה הוא ימלא בזמן החופש. מחברת זו תהייה מוקדשת לטיולים וביקורים של הילד במקומות שונות בארץ-ישראל. אפשר לקרוא לה בשם: **מי ינחש איפה הייתי בחופש...** או **מחברת הטיולים**. על כריכת המחברת מדביקים את מפת ארץ-ישראל ומצרפים מדבקות קטנות. בכל מקום שהילד טייל הוא שם מדבקה. בתוך המחברת הילד כותב את שם המקום שבו הוא טייל. הוא יכול לצייר את חוייתיו מהטיול, לצרף תמונה שלו או תמונה מהאינטרנט. בסוף החופשה הוא יביא את המחברת לגן ויראה לחבריו.

## קשר גננת – ילדים במהלך החופשה

שמירת קשר עם הילד במהלך החופשה באופנים שונים:

❖ קשר אינטרנטי עם הילד: סיפור שבועי+ משימה או משחק ומשימה שבועית.

❖ פעם בשבוע להתקשר למספר ילדים מהגן.

❖ ביקורי בית

❖ מכתבים

❖ התכנסות ופגישה

❖ ביקור הגננת בקייטנה הפועלת בגנה.

❖ לפתוח את הגן בימי שישי למספר שעות\*

❖ לפתוח את הגן פעם בשבוע לפעילות חופשית של שעה.\*

❖ שעת סיפור בגן או בבית של אחד הילדים\*

❖ סעודה שלישית או "מלווה מלכה" לילדי הגן\*

❖ אפיית חלות לכבוד שבת\*

❖ לארגן "ערב סליחות" בחודש אלול.

## קשר גננת – הורים לפני החופשה

במהלך

המועצה המקומית.

• כל פעילות הנערכת בגן

החופשה (מלבד הקייטנה) מחייבת אישור של

❖ לכנס אסיפת הורים בגן ולעורר דיון על הפקת המיטב מחופשת הקיץ. אפשר להזמין לאסיפה זאת יועצת, רב או אנשי מקצוע אחרים המתאימים לשוחח על הנושא. כדאי לחשוף את ההורים לאתר "בטרם", אתר שבו יש הנחיות לזהירות ובטיחות.

❖ על מנת לשמור על קשר עם הילד במהלך החופשה יש לבקש מההורים את הדוא"ל האלקטרוני, את מספר הטלפון והכתובת.

❖ לשלוח להורים המלצות על: תוכניות טלוויזיה, אתרי אינטרנט מומלצים הן לילד והן להורים, ספרים נבחרים להשאלה ולרכישה, להציע מאגר של רעיונות להפעלת ילדים בחופשה.

פעילות משותפת גננת-ילדים, לכתוב אותה

להורה לשבת עם

כדי שלא יצטרך

החופשה עם תגובות

## קשר גננת – הורים במהלך החופשה

❖ לתת להורים את הלוח של חודשי הקיץ. אם יש

בלוח החודשי. להציע

הילד על תכנון שבועי

להתמודד במהלך

כמו: "משעמם לי ומה אעשה היום?".

❖ להציע להורים לשמר על הקשר החברתי של ילדי הגן באחד האופנים הבאים: חבר מארח חבר או קייטנת חברים.

- ❖ קשר אינטרנטי עם ההורים. מידי שבוע/ שבועיים לשלוח אגרת להורים כמו שמוצע בחוברת.
- ❖ שליחת טבלה שבועית שבה ההורים ממלאים פעילויות חינוכיות או מעשים טובים שילדיהם עשו במהלך השבוע.
- ❖ הצעות לפעילויות עם הילדים: משחקי ספורט או מתכונים מיוחדים לילדים.

בס"ד

## הורים יקרים,

בתום שנת לימודים, לאחר כברת דרך משותפת, אני רוצה לאחל לכם ולילדכם חופשה נעימה, טובה וקיץ בריא. פרק זמן חודשיים איננו קצר, כשמדובר בהתנתקות מהשגרה ומסדר היום הקבוע, הכולל שהות ממושכת ויומיומית במסגרת הגן. תקופה כזו מזמנת לא פעם חיכוכים ומתיחויות, אך יש בה הזדמנות מצוינת להפריה, להעשרה חווייתית ולטיפוח קשר בניכם לבין ילדכם.

## להלן מספר הצעות למהלך החופשה:

\*נסו להכין מגוון מסוים של הפעלות אפשריות לילדכם, שיש בהן להעסיקו ולהפוך את יומו למלא יותר. שבצו את הילד בצוות ההיגוי ובררו יחד איתו כחלק מהעצמתו לגבי תחומי עניין והפעלות מועדפות. זכרו עם מתן הבחירה והשיתוף, שתסיעו לילדכם, כי ה"מילה האחרונה" היא שלכם. אתם דמויות הסמכות. ככאלה הוא צריך שם אתכם...

\*ילדכם ספג מושגים רבים במהלך השנה בתחום הערכי-דתי והלימודי. נסו להתייחס לדברים, לחזור על מושגים ולשמרם גם במהלך החופשה כחלק מיצירת הרצף ומתוך מטרה להמשיך ההטמעה. זכרו כי בכוח שיתוף הפעולה הבונה בין המסגרת המשפחתית וזו הלימודית להעניק את המענה ליציבות וסדר בעולמו של הילד.

\*הקפידו על בטחון הפיסי של ילדכם: על אי חשיפת יתר לשמש, על כללי זהירות בדרכים ועל אמצעי בטיחות נוספים בבילויים השונים. חזקו את המודעות לדברים בשינון משותף, בשיחות ובמשחק. זכרו כי בחודשי החופשה גוברת החשיפה לסכנות יומיומיות, אותם בכוח המודעות לצמצם. \*העלו לדיון את שנה"ל הבאה. נסו לתווך את המעבר ממקומכם אתם: הכירו לילד פיסית את הסביבה החדשה, שוחחו על הקשיים, החששות (אם זיהיתם כאלה) והעצימו את ההצלחות. זכרו כי המילים שלכם נוטעות חריש ומחלחות.

\* נסו ליצור זמן איכות ילדכם שיהיה בו להסב הנאה עם קורת רוח. \*נסו לבלות איתו במשחקי ריצה, חשיבה דמיון ויצירתיות. אמצו את הבילויים המתאימים לכם ולילדכם. תיהנו!

והמלצה אחרונה לכם, ולא דווקא כהורים... ברגעי התסכול והקושי (הם בתוך עסקת החבילה) קחו לעצמכם כמה רגעים...נשמו עמוק...היזכרו בהצלחות, ביופי ובשפע העליון...ומשם תמשיכו הלאה.

להתראות, (שם הגננת וצוות הגן)

## בס"ד

הורים יקרים,

"חופש הגדול" מעורר דאגה אצל הורים רבים. "מה יהיה? חודשיים הילדים יטפסו על הקירות?!" האם באמת חופשת הקיץ צריכה להראות כך? אפשר כן, אך אפשר גם אחרת ברצוננו להציע בפניכם מספר רעיונות כיצד ליעל את תקופת החופשה ולהפיק ממנה את המיטב:

**השגרה** – השגרה חשובה לאנשים בכלל ולילדים בגיל הרך בפרט. ישנה חשיבות גדולה למסגרת ברורה. השגרה נותנת תחושת ביטחון וסדר ולא אנדרלמוסיה. אנו מציעים לשמור על סדר יום מובנה ולא נוקשה. בתקופת השעות בגן הילד התרגל לתפילה בבוקר, לשעת סיפור, ללמידה, למשחק בחצר הגן וליצירה. ניתן ל"העתיק" דגם דומה לבית. להתחיל את היום ב- **תפילה** – הילדים אוהבים את התפילה ונהנים לשיר את השירים.

**סיפור** – אין כמו הסיפור שאמא ואבא קוראים לילד. ילדים אוהבים סיפורים וקריאת הסיפור מחברת ומקשרת בין ההורים ילדים. ניתן לשוחח על הסיפור, להביט על התמונות ופתח שיח.

**יצירה** – מומלץ לתת לילדים לגזור, להדביק וצייר. ניתן לקנות בצק ופלסטלינה. הדבר מפתח מאוד את הצד המוטורי-תחושת. מומלץ להיעזר באחים הגדולים. הם יכולים להעסיק את הקטנים ב"שעת יצירה".

**משחק** – מתי היה לנו זמן לשחק עם הילד? פאזלים, משחקי זיכרון וחשיבה יעשירו את עולמו של הילד והוא יחנה מאוד לשחק עם ההורים או האחרים הגדולים.

**שעות שינה** – כדאי מאוד להקפיד על מסגרת של קימה ושינה מסודרים. כולנו מכירים את הנוהג שהילד ישן מאוחר אך גם מתעורר בצהריים...בחופשה אין צורך לרוץ ולמהר, אך גם לא כדאי לשבש את המערכת.

**משפחה** – במשך השנה אין לנו פנאי להיות יחד. בחופשה ישנה הזדמנות לבקר בני משפחה. לצאת לטיולים משותפים, לבקר ולשוחח עם סבא וסבתא ולדאוג לקשר המשפחתי שמעניק הרבה חום ושמחה לילדים.

**טלוויזיה ומחשב** – רצוי להימנע מחשיפת הילד לציפייה בטלוויזיה ובמחשב שעות רבות ללא ביקורת. כדאי להגביל את זמן הצפייה גם בתכניות המיועדות לילדים. מחקרים רבים מראים שצפייה מעל שעתיים ביום גורמים לנזק בלתי הפיך למוח הילד בגיל הרך. כמובן שחייבים לבדוק ולבחור במה הילד צופה והאם התכנים מתאימים לגילו. **ולסיום**, חופשת הקיץ היא הזדמנות להירגע ולא להילחץ, לנוח ולא לרוץ, לדבר ולשוחח ולא לצעוק. משפחה שתנצל את החופשה בצורה יעילה, תאגור כוחות והילדים

יחזרו לגן או לבית הספר בצורה רגועה ושמחה.  
שתהיה לכם חופשה נעימה ושמחה ובשורות טובות!

(שם הגננת וצוות הגן)

## אבני דרך חשובות בצליחת החופשה בהנאה / גדי רוזן

החופש הגדול ניצב בפתח והילדים יוצאים לחופשת קיץ בת חודשיים והולכים לבלות אותה בבית. מה עושים כדי לעבור בשלום את החופש הגדול, 30 מעלות בצל ומאה אחוז לחות האוויר? לפניכם ההורים מספר עצות כיצד לעבור בהצלחה ובהנאה את חופשת הקיץ של הילדים.

**חופש עם גבולות:** ראשית, חשוב מאוד לשמור על מסגרת חיים מסודרת גם בחופש הגדול, לפחות לאחר שעברו הימים הראשונים, כיון שחופש חייב להיות בתוך גבולות, ולא אפשר "ללכת לאיבוד". יש להגדיר שעות שינה והשכמה, שעות משחק במחשב, צפייה בטלוויזיה. וכו' כדי שהילדים לא ילכו "לאיבוד" בתוך החופש הארוך הזה.

**מחיר החופש:** אומרים שאין מחיר לחופש אבל לבילויים יש ועוד איך... אני מציע להורים לערוך רשימה של אפשרויות לא יקרות מידי, כיון שהחופש ארוך ואי אפשר (וגם לא צריך) להוציא כל יום סכומים גדולים על לונה פרקים קניונים ולונה גלים למיניהם. אפשר לצאת לגן שעשועים, לפארק קרוב או רחוק, לרדת לשפת הים (בשעות הלא חמות ולהיזהר מהמדוזות). בקניונים יש פעילויות יצירה לא יקרות (בתנאי ששמים לילדים גבולות ולא קונים להם הכול!!) הכניסה לבריכה העירונית לא יקרה בדרך כלל (לזכור להגן על הילדים מפני השמש), ובהמשך מופיעים רעיונות נוספים לפעילויות שאין יקרות.

**קייטנה נודדת:** אפשר לקיים יחד עם מספר הורים נוספים קייטנה נודדת של מספר קטן של ילדים העוברים כל יום לבית אחר. זה מחייב מצב שבו שאחד ההורים אינו עובד, או נמצא בחופשה, ושיש לו יכולת וסבלנות להעסיק ילדים במשך מספר שעות ברצף. כדאי כמובן לבחור ילדים, מבתיים כאלה שאתם סומכים על הורים. היתרון הוא שיש השגחה והעסקה של ילדיכם, זה לא עולה הרבה כסף אבל דורש מאמץ כשתורכם לארח במיוחד כשמדובר בילדים צעירים מאוד.

**בנק הרעיונות:** מומלץ לבנות בנק רעיונות, כדאי מאוד לשאול את הילדים ולהקשיב גם לבקשות שלהם ומתוכו לשלוף רעיונות. לא מדובר דווקא באטרקציות יקרות או בנסיעות רחוקות, אלא דברים פשוטים כמו ביקור אצל חבר, או הזמנת חברים, יציאה לגן הציבורי או לפרק, ים ברכיה סרט, הצטרפות לקניות עם ההורה, או לעבודה ועוד.

**יחי סבא וסבתא:** החופש הגדול זה הזמן להיעזר בסבא וסבתא, לברך על כך שהם קיימים ולחזק את הקשרים ביניהם לבין הנכדים. אפשר לשלוח אליהם את הנכדים המתוקים לכמה ימים ואפשר להזמין אותם אליכם הביתה ולהיעזר בהם מידי פעם לחלקי ימים, הכול תלוי בטיב הבריאות ובפניות שלהם. היום במקרים רבים סבים וסבתות הם אנשים עסוקים מאוד (וגם בליינים גדולים).

**בייביסיטר מפעילה:** אפשר לסגור עם נערה אחראית תלמידה בחופשה (או אפילו שתיים) אחת עם יוזמה, טיפוס של מדריכה בתנועה, שתשגיח ותפעיל את הילדים באופן קבוע מספר שעות ביום לפי הצורך. אפשר לצרף מספר ילדים וליצור "מיני קייטנה" וכך להשתחרר מהצורך להפעיל או להעסיק את הילדים כל הזמן ולהתפנות קצת לענייני הבית והעבודה. זה לא יקר מאוד ומאפשר לעשות דברים נוספים מלבד להתעסק כל הזמן רק בילדים.

**מפגשים עם חברים:** חשוב לשמור על קשר עם חברים טובים במהלך הקיץ. זהו עדיין אחד הבילויים הטובים והזולים הקיימים כשמדובר בילדים צעירים מאוד חשוב שתהיה כימיה בין ההורים כשגם הם מבקרים ונשארים יחד עם הילדים כדי שגם להורים יהיה נחמד. ואילו אצל גדולים יותר זה ממש לא משנה וחשוב לסמוך על הבחירה והטעם של הילדים.

**עזרה במטלות הבית:** טוב נכון שסדרת חינוך זה לא ממש בילוי קייצי, אבל מי אמר שהחיים הם פיקניק? יתכן שהילדים לא ממש יתלהבו (זה תלוי במה הם מורגלים במשך כל השנה) ויגידו שכעת הם בחופשה והם נורא עסוקים, אבל דווקא עכשיו כשילדים יש הרבה זמן פנוי (ולהורים אין חופש גדול) כדאי לרתום אותם לעזרה במשימות הבית, כדי שיתרגלו ויבינו שבחיים צריך גם לתת ולא רק לקבל.

**נופש משפחתי:** למרות שחם נורא וזו עונה יקרה במיוחד, החופש הגדול זו הזדמנות לקחת חופשה מהעבודה ולנסוע יחד כל המשפחה לאיזשהו צימר או מלון בצפון או בחו"ל כל אחד בהתאם לתקציב שלו. אל תצפו לחופש מוחלט להורים, את זה עושים בנפרד ללא הילדים גם בנופש המשפחתי צריך להשגיח, להפעיל, ולהפריד בין הילדים, אבל הבילוי המשותף יחד כל המשפחה חשוב מאוד ותורם לגיבוש ולקשר המשפחתי.

**פעילות יצירה:** כדאי לקנות ולארגן סטוק של חומרי יצירה כדי שבשעות החום והשעמום ניתן יהיה לשלוף חומרים ורעיונות ולהציע לילדים פעילות. יש חוברת של רעיונות והסברים להורים. זה לא יקר, מאוד חשוב ובריא לילדים ונכון גם קצת מלכלך.

**שיחה משפחתית:** כדאי (גם למי שלא רגיל בכך) לקיים שיחה משפחתית שבועית, מפגש משפחתי נעים שבו כולם פוגשים את כולם, מבליים את הזמן ביחד, שומעים אחד את השני, משתפים את כל המשפחה ובכך ומחזקים את תחושת הביחד. זו הזדמנות נהדרת לדבר עם הילדים להקשיב להם וגם להורים, להתייעץ ולתכנן יחד פעילויות משפחתיות שונות. כך לומדים להתנהל כמשפחה, להתחשב לוותר ולהגיע להבנה מתוך כבוד ואהבה.

בחופש הגדול **מותר לנוח** וגם "לא לעשות כלום" הורים זכרו, לא להעמיס על הילדים. החופש הגדול זו תקופה של חופש ומנוחה. זה בסדר אם הם יושבים בבית בשקט, צופים בטלוויזיה, משחקים במחשב ואפילו בוהים חושבים ו"לא עושים כלום" לפעמים הם זקוקים גם לזה.

**ולבסוף מילת עידוד להורים**, הורים זכרו החופש הגדול זו תקופה נפלאה עבור הילדים, הם זקוקים להפסקה להתפרקות ולמנוחה מהלימודים. החופש הגדול זו תקופה שיכולה דווקא קצת לשחרר לחצים מההורים: ההתארגנות לביה"ס בערב ובבוקר, שיעורי בית, חוגים, ובעיקר ההסעות שאף פעם לא נגמרות. זו הזדמנות פז לנוח, להתאוורר להשתחרר, לחזק קשרים בין הורים לילדים ובין האחים, לעבוד על חיזוק הקשרים והיחסים במשפחה.

## לקט רעיונות להפעלת ילדים בבית ובחוץ

### בבית:

- בישול ואפיה – אפשר לאפות עם הילדים עוגיות פשוטות בצורות של אותיות ומספרים. כדורי שוקולד. עוגת גבינה מביסקוויטים ועוד. אפשר לצקת שוקולד מומס לתבניות קטנות או לתבניות הקרח. אפשר לעצב עם הילדים פרוסות בצורות שונות עם ירקות. זה גם טוב ליצירתיות וגם לתזונה נכונה.
- יצירה – כדאי לקנות לחודשי החופשה מלאי של טושים, צבעי גואש עם כדורית(הם אינם מלכלכים), גירים צבעוניים לציור על המדרכות, חימר, בצק צבעוני, צבעי מים. מדבקות פשוטות. גם לקנות דפי אפיה ולתת לילדים להעתיק ציורים על ידי הנחת דף האפיה השקוף על הציור. חומרים פשוטים אלה מעסיקים את הילדים זמן רב ומהנים אותם ביותר. אפשר גם לקחת את החוברת שאותם מציעים בתי עסק שונים. החוברות הן בדרך כלל צבעוניות והילדים נהנים מאוד לגזור מהם את התמונות.
- ספורט – לקנות לילדים דילגית, חישוק, כדור, גומי לקפיצה ולהפעיל את הילדים באמצעותם. אפשר ליצור מסלול מכל האביזרים הללו או מאביזרים בתיים שמגייסים לצורך המסלול. אם יש בריכה בבית. אפשר להוסיף לה כלים שונים שיגרמו לילד גריה מדעית. אפשר להוסיף גם קצף וגם ליצור בועות סבון באותה ההזדמנות.
- טבע - לגדל צמחים בגינה, ליבש פרחים, לאסוף צדפים בחוף הים.
- לתת לילדים להתנסות בעזרה בבית- הכנת ארוחה, הורדה וקיפול כביסה, שטיפת כלים, קניה פשוטה בחנות הקרובה לבית.

### בחוץ:

- לעשות "יום תחבורה" – לנסוע באוטובוס, במונית, ברכבת. אפשר להצפין לחיפה ולנסוע ברכבת התחתית. באשקלון, באשדוד, בחיפה, בעכו ובעוד נמלים אפשר להפליג בספינה קטנה לשייט של חצי שעה. אפשר לנסוע ברכבת לנמל התעופה. וללות לקומה השלישית כדי לצפות מטוסים ממריאים. אפשר גם לנסוע לשדה התעופה בהרצליה ולראות את המטוסים הקלים ממריאים.
- קוראים ספרים- לבלות שעות ארוכות בספריה ולהכיר ספרים חדשים. בחלק גדול מהספריות יש גם שעת סיפור לילדים לפחות פעם בשבוע.
- ביקור בתחנות כיבוי אש ומשטרה. ביקור במרכזי מבקרים שהתשלום אליהם קטן והתמורה גדולה. מפעלים כמו תנובה, אוסם, קוקה קולה, מקורות, חברת חשמל ועוד.
- ביקור במערות הקרירות. חלקן בתשלום כמו מערת הנטיפים וחלקן בחינם כמו מערת הפעמון.

# ספרות מומלצת



## הסתגלות והתמודדות של ילדים עם שינויים והתחלות חדשות / גדי רוזן

לקראת פתיחת שנת הלימודים הורים רבים מוטרדים מהמעבר והקליטה של ילדיהם בגן הילדים, בכיתה א', בכיתה חדשה. המאמר עוסק בנושא ההסתגלות וההתמודדות של ילדים עם שינויים והתחלות חדשות בהקשר של תחילת שנת הלימודים. החזרה מהחופש הגדול לשנת לימודים חדשה דורשת מן הילדים (וגם מההורים) הסתגלות מחודשת למסגרת. לעיתים מדובר במסגרת חדשה של ממש: ילדים הנכנסים לגן ילדים או בית-ספר, אחרים שעברו דירה או בית ספר, או שפוגשים גננת או מחנכת חדשה. גם אם הילדים ממשיכים לשהות במסגרות מוכרות, כדאי לזכור שהחיים רצופים במעברים ושינויים ברמות שונות, ואחד מתפקידי ההורים המרכזיים הוא ללמד את הילד דרכים להתגבר על הקשים, ולסייע לו למצוא לעצמו פתרונות ולהסתגל למציאות החדשה בדרך הקלה והטובה ביותר. כדי להבין את התחושות והקשיים של הילד במסגרת החדשה - תוכלו להיזכר בימים הראשונים שלכם במקום עבודה לא מוכר, בשעה שאתם עדיין לא מכירים את האנשים שמסביב, הסביבה זרה ולא מוכרת כלל, עדיין לא מבינים את הכללים, הנורמות והבדיחות הפנימיות... גם זמן ההפסקות, המיקום של המטבח והשירותים עדיין לא ידוע. וזכרו שזה לא קרה לכם בגיל 4 או 6..."

החופש הגדול מסתיים בקרוב ושנת לימודים חדשה ניצבת בפתח. הימים האחרונים של החופש והימים הראשונים של שנת הלימודים מהווים עבור ילדים רבים והורים תקופה של הכנות והסתגלות לשינויים ולסביבה חדשה, שבמהלכה הילדים לומדים ומתאמנים בהסתגלות למציאות חיים לא מוכרת. התחלה חדשה אצל ילדינו מאפשרת התחדשות ושינוי התלהבות ויצירה, ולכן חשוב לדעת כיצד להתמודד עימה ולהפיק ממנה את המיטב. הורים רבים שואלים, בהקשר זה: האם נדע לנצל את השינוי לצמיחה והתפתחות? האם המעבר ייזכר אצל הילד לעתיד כאירוע חיובי או כטראומה והחמצה? האם נתייחס אל המעבר כאל סיכון או כסיכוי?

### מסגרות חדשות: אי-ודאות, הסתגלות וצמיחה

ניתן לומר שהחיים בכללותם ותקופת הילדות בפרט רצופי מעברים ושינויים, חלקם חדים, ומהירים (למשל: מעבר דירה, כניסת תינוק חדש למשפחה) וחלקם מתונים יותר. השינויים והמעברים מתחילים כבר ברגע הגיחה מן הרחם החוצה, ממשיכים ביציאה מהבית לפעוטון או לגן, אח"כ לבית"ס, לצבא, לטיול הגדול, לאוניברסיטה, לעבודה חדשה.... וכך עד הפרישה לפנסיה. התחלה חדשה היא תמיד הזדמנות לצמיחה והתפתחות, אף שהיא אינה צעד פשוט. אצל ילדים והורים קיימת התרגשות רבה מן הכניסה למסגרות חדשות, לצד חששות

ותחושות של זרות וחוסר-שייכות. מקורם של החששות הוא באי הודאות: ההתרחקות מהמוכר והבטוח לעבר הבלתי ידוע, מערערת אצל רבים את מערכות החיים המוכרות. עבור הילדים, המעברים הדרמטיים ביותר הם היציאה הראשונה מהבית לגן או למעון (ובבית - הסתגלות למטפלת חדשה). הכניסה לבית הספר משמעותית במיוחד, כי ביה"ס נתפש כעולמם של "הגדולים". בגיל צעיר זה, הילדים עדיין מתקשים רגשית להתמודד עם הפרידה והריחוק מההורים, במקום גדול, צפוף ולא מוכר. בכל מסגרת חינוכית יפגוש הילד מקום זר ושונה, פנים חדשות ובעיקר: חוקים וגבולות חדשים. הוא יצטרך לנווט את דרכו ולפעול כדי ליצור לעצמו מקום טוב ושייכות חברתית, וללמוד לתפקד על פי הנורמות, הדרישות והחוקים החדשים. כל זה כלל אינו פשוט עבורו. התמודדות מוצלחת עם המעבר קשורה במגוון רחב של גורמים, בהם: אופיו של הילד, סגנון החיים שלו, היכולת שלו להתמודד עם פרידה ועם שינויים, וכן בצפייות ממנו, במסרים שהוריו משדרים לו ובאופן שבו הם מביעים את תמיכתם.

### שינוי כהזדמנות לחיזוק המערכת המשפחתית

במאמר שלפניכם תמצאו דרכים שיסייעו בידיכם ללוות ולהקל על ילדיכם את הקליטה וההשתלבות במסגרת החדשה. אנו נעסוק בעיקר במעבר לגן ובכניסה לכיתה א', בהתמודדותם של ילדים רכים שלעיתים מתקשים לוות את רגשותיהם ולשתף אחרים בתחושותיהם. עם זאת, כל הורה לילד בכל גיל יוכל ללמוד כיצד להפוך את המעבר להזדמנות ולהתמודדות מחזקת עבור הילד והמשפחה כולה. כדאי לזכור: בחלק גדול מן המקרים, מה שאתם, ההורים, מצפים או חוששים ממנו - הוא אכן מה שיקרה בפועל, מכיון שהילדים "קוראים", חשים ומרגישים אתכם מבפנים. חישוב על כך, האמינו וצפו רק לטוב! הורים רבים שואלים כיצד להתמודד עם שינויים ומעברים למסגרות חדשות. לפניכם תשובות למספר שאלות בנושא. במדור "טיפ-טיפה: כמה טיפים מעשיים" תוכלו לקרוא על דרכים שיקלו את ההתמודדות עם המעבר של הילד לגן ולבית הספר.

### טיפים להורים לילדים צעירים לקראת המעבר לגן או לכיתה א'



**\*הכרות מוקדמת:** רצוי שהילדים יגיעו ביום הראשון לגן או ללימודים למקום מוכר יחסית. כדאי לפגוש את המורה או הגננת לפני תחילת שנת הלימודים, לבקר יחד בחופש ולראות את ביה"ס או הגן מבפנים, למצוא יחד את הכיתה והשירותים. רצוי שהילד גם יכיר את גם את הדרך לבית הספר, את המקום בו מורידים אותו מן ההסעה או פוגשים אותו בסוף היום. ככל שהמקום מוכר יותר, כך הוא נתפס פחות מפחיד או מאיים, ומקל על

ההסתגלות.

**\*חוזרים לשגרת יום מסודרת:** בימים האחרונים של החופש הגדול מומלץ לחזור בהדרגה לשגרה: ללכת לישון בשעה סבירה ולקום בבוקר בשעה מוקדמת יחסית, ובכך להרגיל את השעון הפנימי להתנהלות היומיומית הצפויה.

**\*התארגנות ללימודים או לגן:** הקפדה על שלבי התארגנות מקדימים - יצרו "סדר בבלאגן" ויסייעו לילד ולהורים לחוש רגועים יותר לקראת המעבר: הקפדה על שעות שינה מספקות, התארגנות מראש בערב שלפני, הכוללת הכנת בגדים, נעליים וצעצוע שהילד יכול לקחת עימו, יסייעו לעבור את הימים הראשונים ב"ראש נקי" יותר. הזמן הניתן להתארגנות בבוקר הוא חשוב. ביום הראשון (וגם באלה שאחריו) כדאי להעיר את הילד בזמן, ולא ברגע האחרון, כדי שיהיה לו זמן להתארגן לאכול ולשתות ולדבר עם ההורים בנחת. לא כדאי להוסיף לחץ לתחושת המתח שכבר קיימת.

**\*נמנעים משינויים או ממעברים נוספים:** בתקופה האחרונה של החופש מומלץ להימנע משינויים יזומים, כמו חזרה מחו"ל או מעבר דירה. המעבר לא קל לילד ורצוי להימנע מלהכביד עליו בשינויים נוספים, ככל הניתן. כדאי לדאוג שבכיתה החדשה יהיו מספר ילדים שהילד מכיר, על מנת שהסביבה האנושית החדשה לא תהיה זרה לחלוטין ולשם כך מומלץ ליזום מפגשים חברתיים בימים האחרונים של החופש.

**\*מחזקים עצמאות ואחריות אישית:** כדאי להתחלה חדשה היא הזדמנות לרענן חוקים וסדרים ישנים, שנשכחו במהלך חופשת הקיץ, המעודדים עצמאות ולקיחת אחריות של הילד בתחומים מוגדרים. למשל: כדאי להעביר אליו את האחריות לסידור בגדים ונעליים, צחצוח שיניים, סידור המיטה ואפילו כיוון שעון מעורר.



**\*הבית כמקום של יציבות וביטחון:** בתקופה של שינוי דרמטי רצוי שהבית יהווה עבור הילד סביבה שקטה נינוחה ורגועה, אי של יציבות שקט ובטחון. זה לא בדיוק הזמן הנכון למסיבות ואירועים גדולים בבית וגם לא לנסיעות, לטיול ללונה פארק או לחוגים.

**\*נמנעים מהשוואות:** רצוי מאוד לא לערוך השוואות עם האחים הגדולים או עם ילדים אחרים, כי זה גורם ללחץ מיותר לילד ואף להורים. השוואה שכזו איננה רלוונטית, כי לכל ילד קצב ההסתגלות האישי והייחודי שלו.

**\*יוצרים קשר עם המורה או הגננת:** מומלץ להיות בקשר עם הגננת או המחנכת בתקופת ההסתגלות הראשונה. שיחות עם המורה יש לערוך לא בנוכחות הילד, אלא בטלפון בשעות שנועדו לכך. אין לשתף את הילד בכך או להפגין דאגה בפניו.

**\*משוחחים ומסכמים:** כחלק מן ההכנות למעבר החדש, כדאי לערוך מסיבת "סיום החופש" עם משפחה או חברים, לצאת יחד לבילוי משפחתי, או פשוט לשוחח עם הילד על החופש שהיה ועל שנת הלימודים שמתחילה.

**\*משתפים:** כדאי לשתף ולספר לילד "מה היה כשאני ילד בגילך והלכתי לגן או לבית הספר". הילדים אוהבים לשמוע סיפורים על הילדות של הוריהם, זה מרתק אותם, ויוצר קירבה, אינטימיות, תחושת שותפות ואוזן קשבת.

**\*מביעים אמון בילד:** מסרים מילוליים ובלתי מילוליים של ההורים מסייעים לילד (או מקשים עליו) בהתמודדות עם המסגרת החדשה ובחינוך לעצמאות. על ההורים להאמין

בילד, לסמוך על היכולות והכישורים שלו ללמוד ולהסתגל למסגרת החדשה. עליהם לדעת שזו חוויה חיובית, קשה ומחשלת, שרק באמצעותה הילד יצמח ויצא לקראת עצמאות, וחשוב לשדר זאת לילד. צריך להאמין שהילד אכן בשל לשינוי מבחינה רגשית, חברתית, קוגניטיבית ומוטורית, אחרת לא היה עולה לגן או לבית הספר. גם אם לדעתכם, הילד עדיין חסר כישורים חברתיים או שהם אינם מפותחים מספיק? עליכם להאמין שבגן או בבית הספר הוא ילמד ויפתח אותם ולעזור לו בכך.

**\*מביעים ביטחון ואמון במקום החדש:** חשוב מאוד שהילדים יחושו שההורים מביעים אמון במקום החדש. אם ההורים אינם מאמינים במקצועיותה של גננת או לא סומכים על המורה (למשל, דורשים מצלמה בגן או מביעים ביקורת על המורה), הם משדרים לילדם מתח וספקות לגבי המקום החדש. גם אם הם אינם אומרים זאת במפורש, הם עשויים לשדר את חששותיהם באופן לא מילולי. הילדים קולטים היטב את תחושות הוריהם, ומפרשים זאת כמסר שהמקום והאנשים החדשים אינם בטוחים ואמינים ולא



ניתן לסמוך עליהם. הדבר עלול להגביר אצלם את החרדה מן השינוי, עד למצבים קיצוניים שבהם הילד מסרב ללכת לגן או לבית הספר.

**\*נזהרים במסרים מרגיעים:** חשוב להציג בפני הילד את המציאות החדשה, ולומר לילד את האמת (לא חייבים לומר הכל) ולא ליפות את המציאות על מנת להרגיעו. לא כדאי להגיד "אל תדאג הכל יהיה אותו הדבר" כי זה ממש לא נכון ועלול ליצור אצל הילד חוסר אמון בהורה. הדרישות בבי"ס שונות מאלה בגן, נדרשים יותר משמעת ומאמץ והמסגרת שונה לגמרי.

**\*תמיכה במקום חקירה:** בימים הראשונים ההורים המודאגים רוצים לדעת כמה שיותר איך היה לילד, ובמקרים רבים לילד לא מתחשק לספר דבר. יש לזכור שתפקיד ההורה אינו לחקור ולחלץ מהילד כמה שיותר מידע. לכן רצוי להימנע שאלות חקרניות מסוג "מה היה בגן או בבי"ס?" . במקום זאת ניתן פשוט להקשיב לו, להכיל את תחושותיו ורגשותיו של הילד, להיות פנוי אליו, לתמוך ולעודד כשצריך. אפשר פשוט לאהוב ולחבק...

לפני הכניסה לכיתה א' כדאי למנוע מן האחים להעביר לילד מסרים, שליליים ועובדות לא נעימות הקשורות לחיי בית הספר. רצוי למנוע מצב זה, הפוגם בצפייה ובשמחה לקראת כיתה א'. ניתן "לנצל" את ההזדמנות זו כדי לאפשר לאחים הגדולים תחושת בגרות ואחריות ולהציע להם לבקר את הילד בהפסקות בימים הראשונים. כך יחוש הילד בנוכחות בוגר לידו, אליו יוכל לפנות בעת הצורך. ניתן לדאוג ל"חונכות אישית" נוספת של תלמיד מכיתה גבוהה יותר, המלווה את הילד בתקופה הראשונה בבית הספר. זהו נוהג המקובל כיום ברבים מבתי הספר.

## כיצד ניתן להקל על ההסתגלות של הילד לגן?

**חפץ אהוב:** כדאי לאפשר לילד להביא איתו לגן חפץ אהוב שהוא קשור אליו ושיקל עליו על תחושת הזרות והפחד. כדאי לבדוק עם הגננת אם הילד יכול לגדל צמח בגן. זה מקובל בגנים מסוימים ועשוי להקל על ההתחברות למקום החדש.

**מסרים חיוביים, חיזוקים ועידוד:** מומלץ להעביר לילד מסרים חיוביים על הגן ועל עצמו, כמו: "אתה כבר גדול", "בגן החדש עושים דברים של גדולים", "תכיר חברים חדשים ותוכל לשחק איתם". מסרים אלה יוצרים אצל הילד גישה חיובית ואמון בעצמו ובגן.

שיחה מקדימה עם הגננת: במידה וילד קושי מיוחד - כדאי לשוחח עם הגננת ולדווח לה על כך - כדי שתדע להתמודד עמם. את השיחה אין לערוך בנוכחות הילד.

**מפגש עם החברים לגן:** כדאי לברר עם הגננת מי הילדים בגן שגרים בשכנות לילד, ולערוך מפגש בין הילדים (והוריהם) לפני תחילת שנת הלימודים. כך נוודא שביום הראשון בגן הילד יפגוש בפנים מוכרות, דבר שיקל עליו את הקליטה וההסתגלות.

**מגלים הבנה לחרדות או פחדים לקראת הכניסה לגן הילדים:** במקרים רבים בגן (וגם בכיתה א') הפרידה מן ההורה מלווה בבכי. מומלץ להורה לא להיבהל. בכי הוא אמצעי לגיטימי במצב של קושי רגשי. באופן זה פורקים הילדים רגשות סוערים של עצב, פחד ותסכול. כדאי לזכור: הבכי הוא אירוע המתרחש רק בשלב הפרידה, ואינו נמשך לאורך כל היום. רצוי להימנע מתחושות אשם. המסגרת החדשה לא מהווה פגיעה בילד, אלא מיועדת להתפתחותו. ההורה צריך להבין את הקושי שלו, אך להימנע מלחזק התנהגות זו. כדאי לשים גבולות (ללכת בזמן מן הגן) ולהתייעץ עם הגננת. בכל מקרה, יש להימנע משיחות על הבכי עם הגננת בפני הילד, כדי שלא לתת לו "נשק" וכוח כנגד ההורה. השתדלו לא להתבייש בהתנהגותו, ולא לכעוס עליו או להתייחס אליו באמצעות מסרים מחלישים, כמו למשל: "אתה מתנהג כמו תינוק", "אתה עושה לי בושות!" וכיו"ב. הילד חווה קושי אמיתי, וחשוב להכיל את רגשותיו, לתמוך בו, להיות איתו ובשבילו, ולעודד אותו. וכשכבר מגיעים לגן... כדאי שהילד יגיע לגן בהליכה (ולא כשהוא נישא על זרועותיהם של הוריו) כדי להקל על תהליך הפרידה. מומלץ שלא לתת לגננת "לשחרר" את הילד מן ההורה בכוח, כדי שלא תיתפס כדמות "רעה" בעיני הילד. אין לשאול את הילד "אני כבר יכול ללכת?", אלא לומר: "עכשיו אני הולך ובצהריים אחזור לקחת אותך". אין לבקש מהילד "אישור" ללכת מהגן לעבודה. זוהי החלטה הנובעת מסמכות הורית ואינה תלויה בילד.

בימים הראשונים מקובל להישאר מעט עם הילדים בגן. מומלץ להורים להתארגן כך שבימים הראשונים ניתן יהיה לאחר לעבודה, ולהקדיש לילד זמן וסבלנות, ואם אין אפשרות לכך? כדאי לשלוח את אחד הסבים. כשנשארים עם הילד בגן - מומלץ להגדיר גבולות (למשל: "אני יושב איתך 5 דקות" או "נעשה ציור אחד ואני אלך לעבודה"). יש לזכור שנוכחות ההורה בגן אינה מהווה תחליף לגננת. ולכן חשוב "לצמצם נוכחות" ולא להתחרות בגננת, לשבת בצד ולתת לילד להתנהל בעצמו ולמצוא לעצמו עניין, מבלי "לנהל" אותו ולומר לו מה לעשות.

**לסיכום:** יש לזכור שהסתגלות הינה תהליך הדורש זמן השקעה. במקרים רבים הוא עשוי להיות ארוך וממושך ומההורה נדרשת סבלנות רבה. רוב הילדים מסתגלים בהצלחה תוך מספר ימים או שבועות לגן או לבי"ס, וגם אם קיים קושי ראשוני - הם מתגברים, מתחזקים וצומחים באמצעות התמודדות זו. יש ילדים שזקוקים לתקופת הסתגלות ארוכה הרבה יותר. עם זאת, במקרה שהקושי אינו חולף - והילד אינו מתגבר בכוחות עצמו זו הזדמנות לזהות אותו ולהתמודד עם הקושי ולתת לו מענה מקצועי.



דאגו לכך שתמיד יהיו ספרים בהישג ידו ובסביבתו של הילד.



הורים רבים מופתעים כיצד תוך כדי קריאה משותפת הם מגלים מה באמת מעניין את ילדם. אל תדחו איפוא את מועד תחילת הקריאה בצוותא.



תוך כדי הקריאה, שוחחו, ענו על שאלות והאזינו להערות הילד. אם ילדכם נראה לך חסר סבלנות, בחרו בספר אחר או דחה את הקריאה לשעה אחרת.

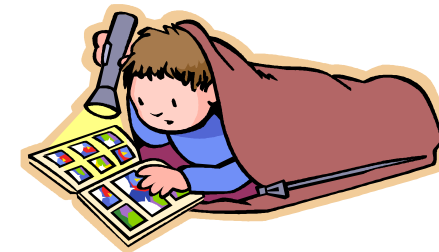
בחרו ביחד בספריה, בחנות או מהמדף בבית את הספר שבו תקראו..



היו אתם ההורים דוגמא. דאגו לכך שילדכם יראו אתכם קוראים בספרים לעיתים מזומנות.

השתדלו לקרוא עם ילדכם ספר אחד

או סיפור אחד מדי יום.  
בעת הקריאה שבו קרוב אליו.



הצביעו על המילה הנקראת ובקשו זאת מדי פעם גם מילדכם.  
עמוד, בקשו מילדכם לדפדף לעמוד הבא.



## פעילויות בראש-חודש אב: יום אהבת-חינם

### אם נחרבנו ונחרב העולם עמנו בגלל שנאת חינם, נשוב להבנות והעולם עמנו יבנה בזכות אהבת חינם הראי"ה קוק

אחת מאבני היסוד בעבודת המידות היא אהבת חינם, וכפי שהיטיבו להגדיר זאת חז"ל אהבת חינם, שלא תהיה אהבה התלויה בדבר, אלא אהבה בשל היותו חברך או יהודי הנברא בצלם.

מצוה זו כוללת כמה וכמה מצוות כפי שתיאר הרמב"ם בספר המצוות [שורש ב] כגון גמילות חסדים, מצוות הלוואה, לשלם לשכיר בזמנו, ביקור חולים, שמחת חתן וכלה, מצוות צדקה וחי אחיך עמך, והלכת בדרכיו מה הוא רחום אף אתה רחום, וכל שאר המצוות שבין אדם לחברו. וכן כוללת כמה וכמה עבירות כגון גזל, גניבה, הונאה, לשון הרע רכילות, לא תיקום לא תיטור, לא תשנא את אחיך בלבבך, וכל שאר מצוות לא תעשה שנוגעות לעניינים שבין אדם לחברו.

וכך כתוב בתנא דבי אליהו: "כך אמר להם הקב"ה לישראל בני, מה אני מבקש מכם הא איני מבקש אלא שתהיו אוהבים זה לזה ותהיו מכבדים זה את זה". עלינו לדעת, כי כשם ששנאת חינם גורמת לחורבן ובכיה, כך אהבת חינם תגרום לגאולה ולשמחת עולם ולבנין בית המקדש במהרה בימינו אמן. (מתוך דברי הרב ה. וילנר)

בעקבות דברי התורה הללו אפשר להציע לילד לקיים בראש חודש אב את אחת המצוות שנובעות מאהבת חינם, כפי שמוזכרות ברמב"ם:

❖ לעשות מעשה טוב בחוג המשפחה והחברים.

❖ לתכנן מעשה חסד משפחתי באותו היום כמו התנדבות בגמ"ח או חלוקת הפתעות בבית אבות או בבית חולים.

❖ לנסוע למקום שבו יש אנשים המבקשים צדקה ולתת לילד מטבעות כדי שירגיש את קיום מצוות צדקה.

❖ אפשר לבקש מהילד כחלק מהמשפחה להגיד משהו טוב על כל אחד מבני משפחתו.

אפשר להציע לילד לצפות בסרט החינוכי העוסק ב"אהבת-חינם" מתוך ערוץ הילדים של מכון מאיר:

[http://www.meirtv.co.il/site/children/yeladim\\_id.asp?id=9390](http://www.meirtv.co.il/site/children/yeladim_id.asp?id=9390)

אחרי הסרט אפשר לשוחח עם הילד על תוכן הסרט.

ישנם סיפורים העוסקים באהבת חינם ואפשר להקריא אותם לילד ולשוחח עליהם. לדוגמא: סיפורים מ"כה עשו חכמינו":

רבי זירא והבריונים – כרך ד' עמ' 99. המורה העוור – כרך ב' עמ' 183. חבר נאמן – כרך ב' עמ' 192. אמונה אלון/ איילת מחפשת מצווה.

**מבחר אתרים להורים שמהם אפשר לשלוח להורים מאמרים ורעיונות לפעילויות הן לפני החופשה והן במהלכה.  
אפשר גם לשלוח את כתובות האתרים להורים כדי שהם יחפשו מה שמעניין אותם.**

\* **אתר חינוכי** – אירועים בחינם, מרכזי מבקרים בחינם, המלצות לטיולים בחינם ועוד .

<http://www.all4free.co.il/Article.asp?ID=3838>

\* **"הלול"** – באתר תוכלו למצוא מאמרים, עצות, טיפים, פעילויות ורעיונות להורים.

<http://ha-lool.co.il/magazine/cat.asp?id=185>

\* **"הילדים רוצים את זה"** - מבחר רעיונות ליצירה, לבילוי משותף ולכל דבר שיתרום לגידול ילדים בריאים ומאושרים."

<http://www.etze.co.il/פעילויות-חינם.html>

\* **בטרם** - ארגון 'בטרם' הוא ארגון מקצועי, הפועל לקידום הבטיחות והשמירה על חייהם של כלל ילדי מדינת ישראל. באתר יש כללי בטיחות בבית ובנסיעה.

<http://www.beterem.org/template/default.asp?maincat=7>

\* **"מת"ל"** – אתר של מאמרים ופעילויות לקיץ. כולל מספר שיחות בנות 5 דקות כל אחת של הרב יונה גודמן בעניין חופשת הקיץ. 

[http://kaye7.school.org.il/seasons\\_summer.htm](http://kaye7.school.org.il/seasons_summer.htm)

## מבחר אתרים לצפייה ולפעילות של ילדים

**\*ערוץ מאיר לילדים** - תוכניות חינוכיות ומהנות לילדים. ישנם מספר סרטים העוסקים בחופשת הקיץ כאשר כל סרט עוסק במסר אחר בנושא. כרוך בתשלום.

[http://www.meirtv.co.il/site/children/yeladim\\_list\\_archive.asp](http://www.meirtv.co.il/site/children/yeladim_list_archive.asp)

**רחוב סומסום** – אתר של הסדרה המיועדת לילדים בגילאי 4-8, שלב שבו הם מגלים סקרנות וצורך באינטראקציה עם הסביבה שלהם.

<http://www.hop.co.il/sesameNew/index.html>

**ניצוצות של קדושה** – אתר עם סרטים ופעילויות לילדים. השימוש בתשלום. מטרת האתר היא להקנות ערכי יהדות לאנשים נשים וטף.

<http://www.nitzotzotonline.com/>

## חודש תמוז (יולי)

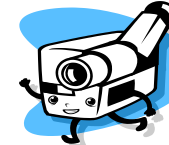
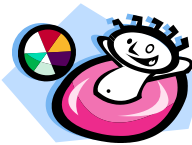
| ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | שישי                     | שבת     |
|-------|-----|-------|-------|-------|--------------------------|---------|
|       |     |       |       |       | כ"ט סיון<br>תחילת החופשה | ל" סיון |
| א'    | ב'  | ג'    | ד'    | ה'    | ו'                       | ז'      |
| ח'    | ט'  | י'    | יא'   | יב'   | יג'                      | יד'     |
| ט"ו   | ט"ז | י"ז   | י"ח   | י"ט   | כ'                       | כ"א     |
| כ"ב   | כ"ג | כ"ד   | כ"ה   | כ"ו   | כ"ז                      | כ"ח     |
| כ"ט   |     |       |       |       |                          |         |

## חודש אב (אוגוסט)

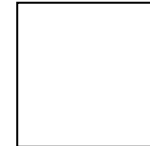
| ראשון | שני | שלישי          | רביעי                 | חמישי | שישי | שבת |
|-------|-----|----------------|-----------------------|-------|------|-----|
|       | א'  | ב'             | ג'                    | ד'    | ה'   | ו'  |
| ז'    | ח'  | ט'<br>תשעה באב | י'                    | יא'   | יב'  | יג' |
| יד'   | ט"ו | ט"ז            | י"ז                   | י"ח   | י"ט  | כ'  |
| כ"א   | כ"ב | כ"ג            | כ"ד                   | כ"ה   | כ"ו  | כ"ז |
| כ"ח   | כ"ט | ל'             | א' אלול<br>סוף החופשה |       |      |     |
|       |     |                |                       |       |      |     |

## רעיונות לסמילים ללוח חודשי

טיול      הצגה      סרט      פיקניק      בריכה      ים      ספריה      מעשה חסד



יום אפיה      יום-הולדת      ביקור אצל סבא וסבתא      יום יצירה      יום ספורט



## לוח שבועי

| ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | ששי | שבת                                                                                 |
|-------|-----|-------|-------|-------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|
|       |     |       |       |       |     |    |
|       |     |       |       |       |     |    |
|       |     |       |       |       |     |    |
|       |     |       |       |       |     |    |
|       |     |       |       |       |     |    |
|       |     |       |       |       |     |  |



הסתדרתי עם אחי



עזרתי להורי



ברכתי



התפללתי