

מהבית לגן ובחזרה

מה שמנהלת גן רואה מצד אחד של הדלת,
ומה שאמא מרגישה מהצד השני



1 הבוקר והפרידה

2 פרידה בגן, צעד אחר צעד

3 איחורים ויציאות באמצע היום

4 מה לספר לצוות, ומה לשאול

5 אחרי האיסוף: למה הוא מתפרק דווקא איתך

6 "הוא חזר אחורה": רגרסיות סביב הגן

7 כשמשוה מטריד אותך

משני צידי הדלת

אני מנהלת גן לגילאי חצי שנה עד שלוש, מדריכת הורים, ואמא. כל בוקר אני עומדת ליד דלת הגן ורואה את שני הצדדים: את ההורה שממהר לעבודה עם לב כבד, ואת הילד שבוכה דקה ואז רץ לארגז החול. הקשר בין הבית לגן הוא אחד הדברים שהכי משפיעים על איך עובר היום של ילד קטן. כשההורים והצוות מספרים זה לזה, שואלים ומגיבים באותה שפה, הילד מרגיש את זה. כשאין קשר כזה, הוא נשאר לבד באמצע.

במדריך הקצר הזה ריכזתי את מה שהכי הייתי רוצה שהורים ידעו: על הבוקר והפרידה, על השגרה של היום בגן, על האיסוף, על התקופות שבהן נראה שהכול חוזר אחורה, ועל איך מדברים עם הצוות כשמשהו מטריד.

אין כאן כללים, ואין הורה שעושה "נכון". יש רעיונות לנסות, ואת מכירה את הילד שלך יותר טוב מכל מדריך.



הבוקר והפרידה

בכי בפרידה הוא סימן לקשר, לא לבעיה. אצל רוב הילדים הבכי נרגע תוך דקות אחרי שההורה יוצא. מה שקורה בבית לפני כן משפיע על הרגע הזה יותר ממה שנדמה.

מה עוזר

- **הטרמה.** לספר לו מראש מה יקרה: בבית, בדרך, ושוב רגע לפני שאת הולכת. הפתעות מקשות, ידיעה מרגיעה.
- **בוקר צפוי.** הכנה בערב, ואותו סדר פעולות בכל בוקר. ילד שיודע מה בא אחר כך מרגיש בטוח יותר.
- **טקס פרידה קצר וקבוע.** חיבוק, משפט קבוע, ויציאה. פרידה ארוכה מאריכה גם את הבכי.
- **תמיד להגיד שלום.** גם כשקשה. היעלמות בלי להגיד שלום מלמדת שההורה עלול להיעלם בכל רגע.
- **מתי חוזרים, בשפה שלו.** "אחרי המנוחה" או "אחרי ארוחת הצהריים", ולא "בשעה ארבע".
- **חפץ מהבית.** בובה, שמिका או חולצה עם ריח מוכר יכולים לעזור מאוד.

איך זה נראה בכל גיל

שנתיים עד שלוש

מבין יותר מילים וזמן. אפשר להכין מראש: "מחר בגן יש מרים והגוש הכחול".

שנה עד שנתיים

לעיתים קרובות שיא הקושי בפרידות. משחק "קוקו" ופרידות קטנות בבית עוזרים לתרגל.

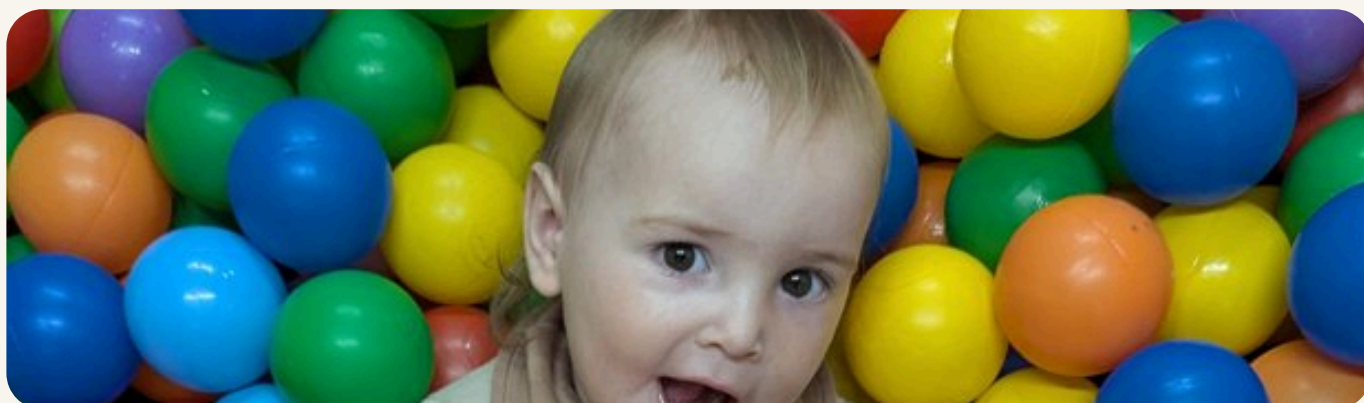
חצי שנה עד שנה

סביב גיל 8 חודשים מופיעה לרוב חרדת נפרדות. התינוק מבין שאת יוצאת, ועוד לא שאת חוזרת.

משפט פרידה לדוגמה

"אני הולכת לעבודה, ואחרי המנוחה אני באה לקחת אותך."

איך עושים את זה בפועל, ברגע עצמו? בעמוד הבא.



פרידה בגן, צעד אחר צעד

הפרידה עצמה נמשכת דקה או שתיים, אבל איך שהיא קורית משפיע על כל הבוקר. אלה הצעדים שאני רואה שעובדים הכי טוב, מהצד של הגן.

1 הטרימה: מספרים לו מה יקרה

כבר בבית ובדרך, ושוב כשנכנסים לגן: "עוד כמה דקות אמא הולכת לעבודה." ילד שיודע מה עומד לקרות נפרד בקלות רבה יותר מילד שמגלה פתאום שאת כבר לא שם.

2 נוכחות לצידו, לכמה דקות

להיכנס איתו, לשבת לידו ולהיות באמת שם, בלי טלפון. הכי טוב ביחד עם אשת צוות קבועה שמכירה אותו, שמחכה לו או מתחילה לשחק איתו. כך יש לו למי לעבור כשאת יוצאת.

3 פרידה קצרה וברורה

כשמגיע הזמן: חיבוק, ומשפט אחד. "אבא הולך, ויחזור אחרי שתישן." "אמא באה אחרי הפרי." "אני חוזרת אחרי המפגש עם הדגים." זמן שהוא מבין, לא שעה.

4 יוצאים מיד, גם אם יש בכי

בלי לחזור לעוד חיבוק ובלי לעצור בדלת. חזרה או עיכוב בדרך החוצה רק מאריכים את הקושי, לו וגם לך. הבכי הוא הפרידה עצמה, והצוות כבר שם בשבילו.

5 מסכמים מראש עם הצוות

כמה זמן בכי סביר לילד שלכם, ומה עושים אם הוא לא נרגע: "אם הבכי לא נרגע תוך רבע שעה, תתקשרו אליי." כך את יכולה ללכת בלב שקט יותר.

לזכור

שוב, כי זה הכי חשוב: הטרימה. לספר לו מראש שאת הולכת ומתי את חוזרת, ואז לעשות בדיוק את מה שאמרת. כשהמילים שלך והמעשים שלך מתאימים, יום אחרי יום, הוא לומד שאפשר לסמוך עליך, וגם על הפרידה.

משפט הטרימה לדוגמה

"עוד כמה דקות אני הולכת. בואי נראה עם מיכל מה יש היום בפינת הבובות."

איחורים ויציאות באמצע היום

"למה הצוות לא מסכים שאקח אותו לשעה ואחזיר?" זו שאלה שאני שומעת הרבה. התשובה קשורה לאיך ילדים קטנים חווים את הזמן.

ילדים מודדים את היום ברצף, לא בשעון

פעוט לא יודע מה השעה. הוא יודע שאחרי המפגש יש אוכל, אחרי האוכל חצר, ואחרי המנוחה באים לאסוף. הרצף הזה הוא השעון שלו, והוא מה שנותן לו ביטחון: "אני יודע מה בא עכשיו, אז הכול בסדר".

מה קורה כשיש יציאה מהשגרה

- **לילד עצמו.** כשהוא מגיע באיחור, היום כבר התחיל בלעדיו: החברים כבר במשחק, המפגש באמצע, וקשה לו יותר להיכנס. כשלוקחים אותו לשעה ומחזירים, הוא עובר שתי פרידות ביום אחד, ונכנס שוב לאמצע של משהו.
- **לשאר הילדים.** כשהם רואים ילד אחד הולך, מבחינתם זה סימן שתכף כולם הולכים הביתה. הם מתחילים לחפש את ההורים, לשאול ולבכות. וכשהוא חוזר, זה מבלבל אותם עוד יותר.
- **לצוות.** כל כניסה ויציאה באמצע ארוחה, מפגש או מנוחה דורשת מאשת צוות לעזוב את שאר הילדים, להרגיע ולהתחיל מחדש. זה משבש את היום לכולם.

מה עוזר

- להגיע בזמן, ככל שאפשר. ואם מאחרים, לעדכן את הצוות מראש.
- תורים ופעילויות לקבוע מחוץ לשעות הגן, או לאסוף לשארית היום ולא להחזיר.
- כשאין ברירה: לתאם מראש עם הצוות, ולהגיע בנקודת מעבר טבעית, למשל אחרי ארוחת הבוקר או אחרי המנוחה.
- לספר לילד מראש מה יקרה, וגם כאן לשמור על פרידה קצרה.

מהצד של הגן

הצוות לא מסרב כדי להקשות עלייך. השגרה היא מה שמחזיק את כל הקבוצה, ובתוכה גם את הילד שלך.

מה לספר לצוות, ומה לשאול

שלושה משפטים בבוקר יכולים לשנות לצוות את כל היום. ובאיסוף, שאלה מדויקת אחת שווה יותר מ"איך היה?".

באיסוף, כדאי לשאול

- עם מי שיחק היום?
- מה הכי עניין אותו?
- איך היה במנוחה ובאוכל?
- היה רגע קשה? מה עזר לו?

בבוקר, כדאי לספר

- איך ישן בלילה, ומתי התעורר
- מה אכל, ואם לא אכל
- אם משהו שונה בבית: אורחים, מחלה, נסיעה של הורה, אח חדש
- אם יש מצב רוח מיוחד או קושי בבוקר

מהצד של הגן

- צוות שיוזע שהילד ישן רע יכול להקדים לו מנוחה, ולהבין למה הוא רגיש יותר.
- הודעה קצרה מראש ("סבתא אוספת היום") חוסכת לילד הפתעות.
- מותר לבקש עדכון קצר אחרי פרידה קשה. רוב הצוותים ישמחו לשלוח הודעה.

ועוד דבר קטן

גם לספר לצוות על משהו טוב: "הוא חזר הביתה ושר את השיר מהגן". קשר שמתחיל בדברים טובים קל יותר לשמור גם בימים קשים.

הודעת בוקר לדוגמה לצוות

"בוקר טוב! נועם ישן הלילה רע והתעורר ב־5, אכל רק קצת. אבא בנסיעה השבוע, אז הוא קצת רגיש יותר."

אחרי האיסוף: למה הוא מתפרק דווקא איתך

הצוות מספר שהיה יום מקסים, ובדקה שאת מגיעה הוא בוכה, צועק או נשכב על הרצפה. זה אחד הדברים הכי מוכרים שאני רואה באיסוף, וזה לא אומר שמשהו בגן לא בסדר.

מה קורה כאן

כל היום הילד "מחזיק מעמד": רעש, הרבה ילדים, כללים, המתנה בתור. זה דורש ממנו הרבה. כשהוא רואה אותך, הוא סוף סוף מרשה לעצמו להשתחרר. ההתפרקות היא בעצם סימן שאת המקום הבטוח שלו.

מה עוזר

- **קודם קשר, אחר כך שאלות.** חיבוק או ישיבה רגע ביחד, לפני "מה עשית היום?".
- **משהו לאכול ולשתות.** נשנוש ומים מוכנים בעגלה או ברכב. הרבה התפרקויות הן גם רעב ועייפות.
- **רבע שעה שקטה.** לפני סידורים, חוגים או אורחים, אם אפשר.
- **לשקף במקום להסביר.** "היה יום ארוך. התגעגעת." מילים פשוטות מרגיעות יותר מהסבר.
- **לשאול אחר כך, ובקטן.** כשהוא רגוע: "עם מי שיחקת בחצר?" עדיף על "איך היה בגן?".

מתי לשים לב

אם ההתפרקויות חזקות מאוד, ארוכות, או מגיעות יחד עם קושי גם בגן, שווה לשתף את הצוות ולבדוק יחד מה קורה.



"הוא חזר אחורה"

חזרה זמנית להתנהגות של "קטנים" היא דבר נפוץ סביב שינויים: התחלת גן, חזרה מחופשה, מחלה, אח חדש, מעבר דירה. היכולות לא נעלמו. הילד פשוט משתמש בהן פחות כשהוא עובר משהו גדול, ובדרך כלל זה חולף.

מה רואים	מה יכול לעמוד מאחורי זה	מה עוזר
בכי בפרידה, אחרי שכבר הסתגל	חזרה מחופשה או ממחלה, שינוי בצוות, תקופה עמוסה בבית	לחזור לטקס פרידה קבוע, ולעדכן את הצוות
יקיצות בלילה	עיבוד של יום מלא, קפיצה התפתחותית, שינוי בשגרה	שגרת ערב צפויה ורגועה, וקרבה בלי להפוך את זה לבעיה
דיבור "כמו תינוק", בקשה לבקבוק	צורך לוודא שעדיין יש לו מקום, במיוחד אחרי לידה של אח	לאפשר קצת במשחק, ולייחד זמן של "רק שנינו"
יותר התפרצויות ובכי	עייפות, מעבר, הרבה רגשות שאין להם עוד מילים	לשקף, להישאר קרובים, ולהוריד עומס בשעות אחר הצהריים
אוכל פחות, או רק דברים מוכרים	עייפות ועומס אחרי יום בגן	להציע בלי לחץ, ולשמור על ארוחות רגועות
נצמד, לא רוצה שתצאי מהחדר	תקופה של יותר צורך בביטחון	לתת את הקרבה. ילד שמקבל ביטחון, יוצא לחקור כשהוא מוכן

בכל המקרים

לא להעיר "אתה כבר גדול", לא להשוות לאחים או לילדים אחרים, ולעדכן את הצוות כדי שבבית ובגן יגיבו באותה דרך.

מתי כדאי להתייעץ

כשהשינוי נמשך זמן רב, כשהוא מלווה בסימנים נוספים שמדאיגים אותך, או כשמהוו פשוט מרגיש לך לא נכון, שווה להתייעץ עם רופאת הילדים או עם איש מקצוע. תחושת הבטן שלך חשובה.

כשמשהו מטריד אותך

כמנהלת גן, אני הכי רוצה שהורים יפנו אליי מוקדם, ולא אחרי שהדאגה כבר גדלה. רוב הדברים נפתרים מהר יותר כשמדברים עליהם יחד.

1 לבחור את הרגע

לא באמצע האיסוף מול כל ההורים. לבקש: "אפשר לדבר כמה דקות? מתי נוח לך?"

2 לתאר, לא להאשים

"שמתי לב שהוא חוזר הביתה עייף מאוד ובוכה הרבה" במקום "אתם לא נותנים לו לישון".

3 לשאול מה הם רואים

"מה אתם רואים אצלו במהלך היום?" לצוות יש חלק מהתמונה שאין לך, ולהפך.

4 לחפש צעד משותף אחד

לסכם מה עושים, בבית ובגן, ומתי בודקים שוב איך זה הולך.

5 לחזור ולעדכן

גם כשמשהו השתפר. זה מחזק את הקשר לפעם הבאה.

משפט פתיחה שעובד כמעט תמיד

"שמתי לב ש... מה אתם רואים? מה לדעתכם יכול לעזור?"

ואם משהו נראה לך חמור, מסוכן או לא תקין, מותר וצריך לפנות מיד להנהלת המסגרת או לגורם המתאים. זה תמיד בסדר לשאול.



אני לי לוי

הבעלים של סטודיו גוס, מדריכת הורים ומלווה התפתחותית. אני מנהלת את הגן שלנו לגילאי חצי שנה עד שלוש, ואמא לארי (4.5) ואדם (2). כל בוקר אני עומדת בשני הצדדים של דלת הגן, ומשם נולד המדריך הזה.

רוצה לשאול משהו? אפשר לפנות אליי ישירות

טלפון: 054-492-6293 · מייל: lee.lohman@gmail.com

[להתקשר](#)[לשליחת מייל](#)[לשליחת וואטסאפ](#)

רוצה עוד מתוך הגן?

שבוע בין הבית לגן: קורס חינמי בוואטסאפ

חמישה ימים, 15-19.11, הקלטה קצרה ומשימה קטנה בכל בוקר, בקבוצה שקטה שרק אני מפרסמת בה.

סטורי לחברים קרובים

תוכן מורחב מתוך הגן, סקרים ושאלות. כתבי לי "גן" באינסטגרם ואצרף אותך.

הורות מקרוב

ארבעה מפגשי ערב בקבוצה קטנה, עד 10 הורים, בסטודיו בדיזנגוף 163 בתל אביב.

סטודיו גוס