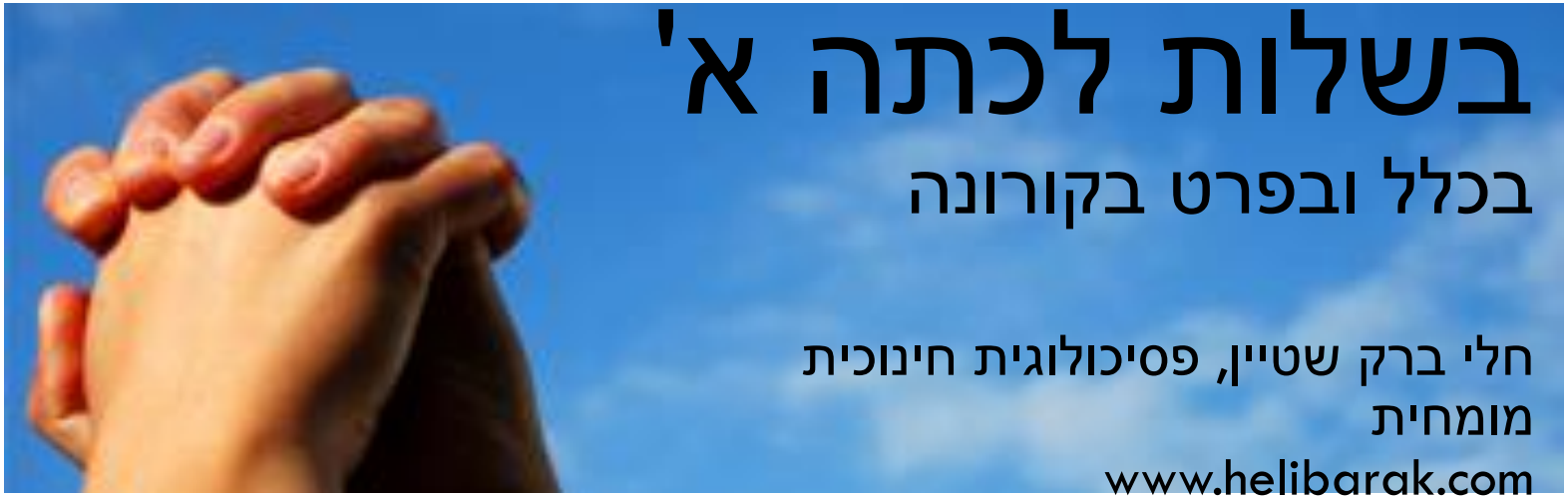


בשלות לכתה א'

בכלל ובפרט בקורונה

חלי ברק שטיין, פסיכולוגית חינוכית מומחית
www.helibarak.com

בשלות לכתה א' בימי קורונה

במפגש נדבר על הכניסה לכתה א' של ילדיכם בשנה הקרובה. נתייחס לחוויה של המעבר מהגן לכתה א' ממספר זוויות:

- **מזווית הילדים -** נדבר על החוויה שלהם במעבר מהגן לבית הספר, מה נשאר דומה ומה משתנה בחוויה שלהם. נדבר על מרכיבי הבשלות לפיהם בודקים את המוכנות לכתה א', ואיך עובדים עם רמת הבשלות של הילד.

- **מזווית ההורים -** נדבר על החוויה של לשלוח ילדים לא', מה התקוות, מה מקשה ומאיים, ואיך הורים יכולים לעזור לילדיהם במעבר. חלק מתפקודי ההורים נשארים כמו קודם, ולחלק יש מוקדים חדשים.

- כמובן שנתייחס גם ל**זווית הקורונה**, השפעותיה על גן החובה והמעבר לכתה א'.

עליה לכתה א' בימי קורונה

כבר שנה אנחנו בתוך 'תקופת קורונה'. **'שגרת חרום'.** כולנו עברנו תהליך במהלך שנה זו, החוויה השתנתה:

- **מאימה לתקווה, והסתגלות -** 'שנתאמץ וזה יעבור', להכרה ש'זה נשאר'.
- **פגיעה בבריאות, בפרנסה ובסדרי החיים**
- **פגיעה בחינוך הילדים** - מערכות החינוך נסגרו, פעלו בזום, נפתחו וחוזר חלילה.
- **הלמידה השתנתה** במהותה.

השפעות הקורונה

- רמת החרדה גבוהה, אי וודאות, בלבול, תסריטי קטסטרופה נפוצים.
- תחושה שלילדים **נמחקה שנה**.
- כעס ותסכול ש**לקחו לילדים את השנה** הקריטית והאחרונה בגן, ושלא תהיה דרך להשלים את מה שנפגע.
- שהילדים **איבדו את המיומנויות החברתיות** ואת הארגון הפנימי.
- שלילדים **אין מספיק ידע ומוכנות** לכתה א'.
- **פחד שגם כתה א' תהרס**, כי איך ישלימו, ומי מבטיח, שהשנה הבאה תתנהל בשגרה מוכרת ומבורכת?!
- חוויה קשה ש**המוכר הפך זר** (אלבייתי, פרויד) - מתגברות תחושות חרדה ומתח.

השפעות הקורונה

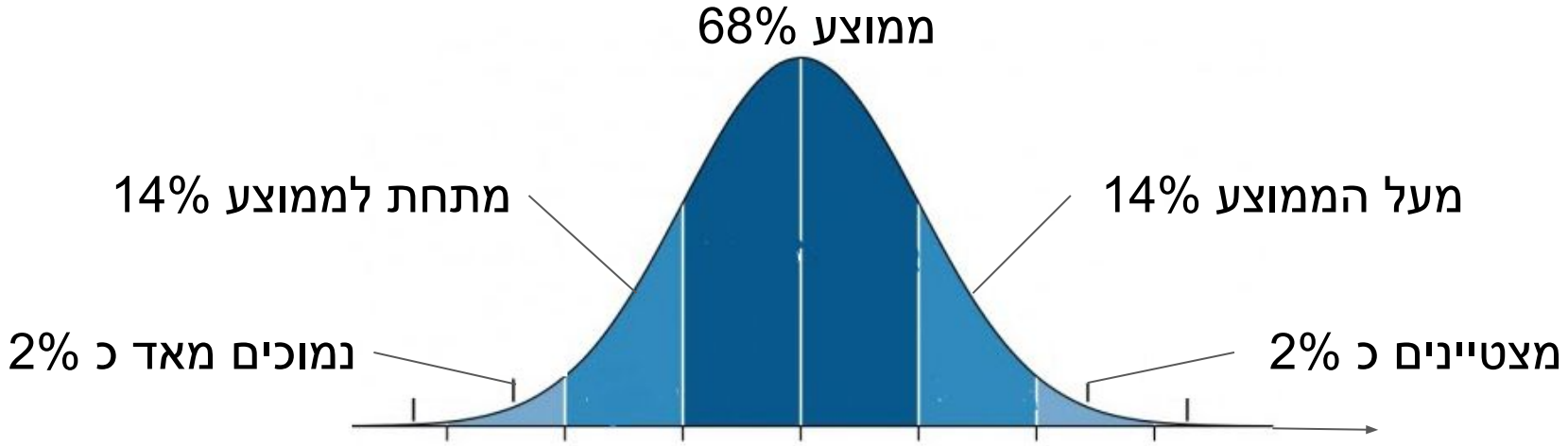
יש עליה ברצון של הורים שהילדים יישארו שנה נוספת בגן

- בשנים כתיקונן כ 10% מהילדים נשארים שנה נוספת בגן - רובם המוחלט ילדים שנולדו בחודשים אוקטובר- דצמבר.
- השנה הורים רבים יותר רוצים שהילדים יישארו שנה נוספת בגן, להקל על המעבר.
- יש רצון לשנה נוספת בגן גם לילדים מבוגרים בשנתון.

הנורמה, העקומה הנורמלית

הילדים שעולים לכתה א' הם כתמיד ילדים באיזור גיל 6 והמשימה מותאמת להם. יחד איתם יעלו חבריהם לשנתון ולנורמת הגיל.

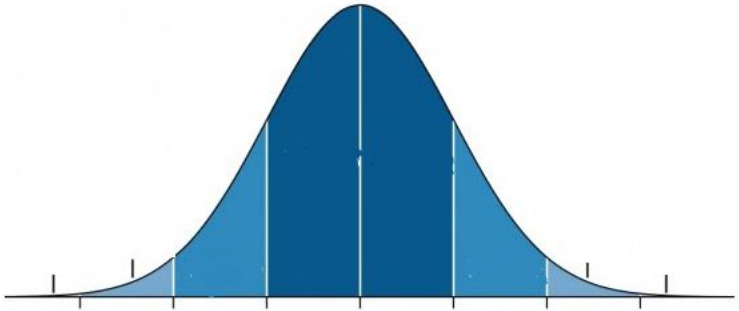
התפלגות נורמלית:



משמעות הנורמה לעליה לכתה א'

כך היה וכך יהיה גם בשנה הזו של קורונה.

- הקורונה לא מזיזה את העקומה, אלא את המדדים בתוכה.
- התוכן הקונקרטי של הממוצע ישתנה, אך ההתפלגות לא
- גם כשהילדים ידעו פחות השנה הם יהיו עם בני גילם, מבחינת התפקוד חלקם מעליהם וחלקם מתחתיהם באותן פרופורציות.



משמעות הנורמה לעליה לכתה א'

- **מומלץ שילדים יעלו לכתה א' בשנתון שלהם**, שיתקדמו בשלבים החינוכיים לפי גילם עם החברים שלהם ושיתמודדו עם משימות המותאמות לגילם.
- צריכה להיות סיבה מיוחדת, ומוצקה למי שלא עולה עם השנתון שלו ונשאר שנה נוספת בגן:
  - **צעירים בשנתון**, ויש איפיונים של חוסר בשלות (יפורט).
  - **ילדים שחוו רגרסיה** משמעותית בגלל הקורונה שהתבטאה בעיכוב בבשלות שלהם.

    כל הילדים חוו רגרסיה יחסית למצב הרגיל. השאלה אם הרגרסיה חריגה לנורמת הגיל, ומשערים שיקח זמן רב יותר להחזיר אותם למיטבם ההתפתחותי.

משמעות הנורמה לעליה לכתה א'

.... **כלומר, העליה לכתה א' היא הברירה הטבעית, אלא אם יש הערכה שלא.**

- הגננת והצוות המקצועי בשפ"ח יכולים לעזור להורים בהחלטה.
- כמו כל שנה נרצה שההחלטה תתקבל אחרי תהליך של שיקול דעת.

מעבר לכתה א' - המערכת

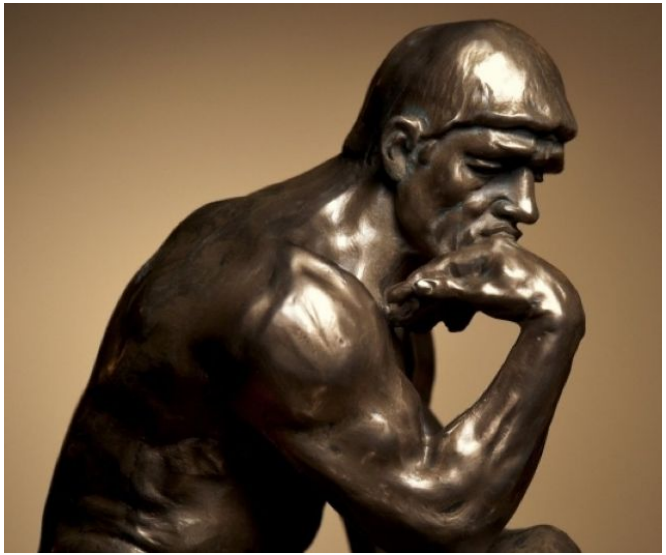
- המערכת הבית ספרית תקלוט את המחזור מתוך מחשבה של התחשבות בצרכים שלהם - תהיה התאמה אליהם של תכנים וסגנון הלמידה.
- תהיה **התחשבות בהשפעות הקורונה על כל בני המחזור** - יתייחסו למה שהספיקו בגן ולמה שלא, מה רמת המוכנות שלהם לנדרש בכתה א'.
- **לא יעבדו איתם אוטומטית בתכנים ובקצב דומה לשנה רגילה.**
- יתחילו מה BASE LINE של הילדים , ומשם יתקדמו ברגישות ובהתאמה לצרכים שלהם.
- היעד הוא כרגיל: **לעזור לכל ילד** לממש בהדרגה את הפוטנציאל שלו בכל התחומים הקשורים לכתה א' - קוגנטיבית, רגשית וחברתית.
- מערכת החינוך תרגלה בשנת הקורונה את **גמישות החשיבה והתפקוד** (גם ילדי א' השנה לא למדו 'כרגיל) ילדיכם ירוויחו מהנסיון.

היעד הוא לחזק את החוסן האישי ויכולות ההתמודדות עם המצב

- חוסן אישי הוא היכולת TO BOUNCE BACK , ליפול ולקום בגמישות ('נחום תקום'), במיוחד בעולם VUCA
- להתמודד מול מצבים קשים, חסרי וודאות ומתסכלים תוך שיקול דעת ויכולת לוויסות רגשי הולם למצב ללא הכחשת הקושי; לא FFF של המוח הלימבי הרגשי הפועל להישרדות.
- אנו רוצים לחזק שיקול דעת, חשיבה ענייינית, עמוקה ואינטגרטיבית של הקורטקס המחפש דרכים יעילות לצאת מההצפה.

חיבור לקורטקס - חיסון החוסן האישי

דווקא בגלל שהעליה לכתה א' אינה בתנאים מיטביים נדרש שיקול דעת.



- אנו אמורים לזהות את הסכנה המאיימת עלינו:
  - מה גורם לנו להגיב ב FFF, בתגובות יתר או חסר?
  - מה 'מעיף לנו את הקורטקס', מי 'הנמרים' המפעילים את האמיגדלה (נמר הפגיעה בערך, או נמר אובדן השליטה והקריסה)
- להבין מה גורם לנו להצפה - להגיב בתגובות השרדותיות במקום במחשבה.
- להתעשת במהירות ולחזור לתפקוד גמיש וחושב מול המצב המורכב.

מומלץ להגיב למשבר מהקורטקס בתוך 'טווח היעילות שלנו'

- במחשבה מורכבת
- ביותר סימני שאלה מסימני קריאה
- באמביוולנציה
- בפרופורציה
- במנטליזציה
- בתיקוף ההצפה ההגיונית למצב
- בחוסן ,בהתעשתות גמישה מההצפה לוויסות.

מעברים הם מרכיב טבעי בחיי האדם, מינקות ועד בגרות כל שינוי ומעבר מחייב את האדם להתארגנות חדשה, דורש משאבים, ולעיתים יש בו רגרסיה לפני ההסתגלות.

כך גם המעבר לכתה א'.

המעבר לכתה א' מזווית הילדים

מה אתם זוכרים מהכניסה לכתה א'? מה הרגשתם בגיל 6-7?

הילדים מתעניינים בזכרונות שלכם, הם יוצרים קרבה עצתי:

- הזכרו ושתפו את הילדים בזכרונות
- שתפו בזכרונות החיוביים והשליליים
- נסו שהזיכרון יהיה מורכב, ויכלול את שני המרכיבים
- ההתרגשות, החרדות הקטנות, הזכרונות החושיים (ריח הקלמר)

השוואת בית הספר לגן

- גודל המבנה - עיר כפרית מול ניו יורק
- גיל הילדים האחרים - אתה הקטן או הגדול
- מספר המבוגרים שאיתם הילד בקשר - בבית ספר יותר דמויות סמכות
- סגנון הלמידה - בבי"ס יותר זמן למידה, ריכוז, משמעת, צלצולים
- עמידה בקצב הכיתה, ש"ב , משמעת עצמית, עצמאות
- הערכת הישגים, תעודות, מבחנים
- בית ספר יותר תובעני, דרישות מורכבות, מעייף
- הגן הינו הרחבה של הבית; בית הספר מייצג את המציאות האוביקטיבית

יעדי כתה א

- **רכישת מיומנויות** קריאה כתיבה וחשבון
- **הסתגלות** למסגרת, לדמויות הסמכות ולשווים
- **רכישת הרגלי למידה** - תרגול, שיעורים
- **חוויה חיובית** בלמידה והתמודדות עם כשלון
- **השתלבות חברתית**

להורים יש פעמים רבות ציפיות מעבר לממוצע: צורך להצטיינות, למהירות למידה, ... ציפיות שמוסיפות ללחץ.

בשלות

- מוכנות למצבי חיים שונים במהלך השנים
- תהליך התפתחותי של כישורים (כל אחד לפי מיקומו בעקומה הנורמלית)
- מערב את הפיזיולוגיה, קוגניציה, רגש
- כוחות לממש את הפוטנציאל להצלחה וסיפוק
- לא לקויות למידה, קשיים הנשארים עם הזמן
- חוסר בשלות מתבטא בתנודתיות בהתנהגות

מי שבשל יכול להשיג את מטרות ההתפתחות במאמץ סביר בהנאה ובמינימום תסכול מכשלונות.

גישות לבשלות

- **גישה מסורתית -** בשלות פנימית פיזיולוגית שאין לזרז (ניסוי התאומות של גזל)
- **גישת הסביבה -** תוכניות טיפוח לחזק את המיומנויות בשלות
- **גישה משולבת -** הפעלת מידה סבירה של מאמץ ותרגול כדי להתפתח.

  את אותם ההישגים משיגים בגיל מתאים במאמץ סביר ובמינימום תסכול.

בשלות

חישבו על הילדים שלכם:

- מה ההבדל בהתנהגות שלהם בין גיל 3-4 להיום
- באלו תחומים היתה התפתחות?
- התפתחות טבעית?
- התפתחות תוך למידה חיצונית?

בשלות - צירי ההתפתחות

מה ההתנהגויות המצופות מילד כדי שיצליח בכתה א'?

חישבו על ילדיכם: חפשו את הפרופיל שלהם
כוחות וקשיים להשתמש בכוחות לשיפור הקושי.

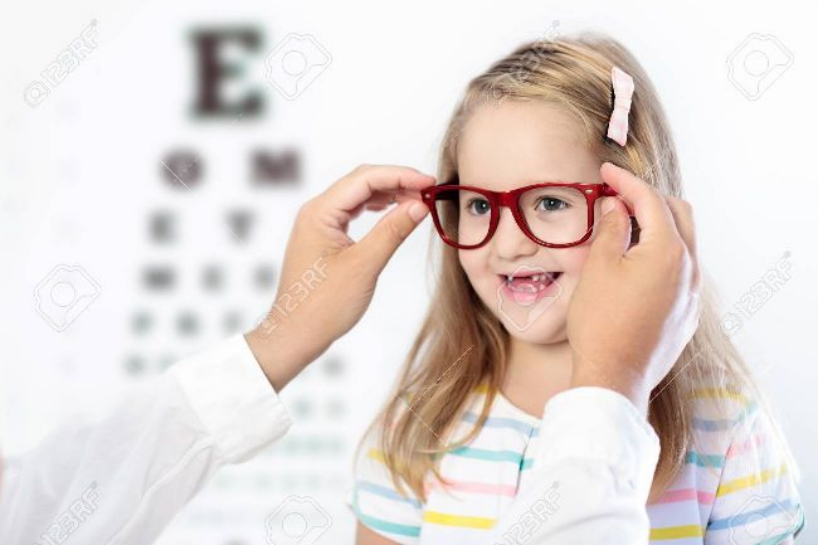
זיכרו - ילדים לא צריכים להיות מושלמים כדי לעלות לכתה א'.

בשלות - צירי ההתפתחות

מדובר על 4 צירי התפתחות
כמו גלגלי מכונית, הגלגלים אמורים להיות מתואמים ולא בהכרח מהירים.

- **ציר פיזיולוגי** - התפתחות מערכת העצבים
- **ציר קוגנטיבי** - של התפתחות החשיבה
- **ציר רגשי** - הכוחות הרגשיים ללמידה
- **ציר חברתי** - יחסים בינאישיים התורמים ללמידה

- הגלגל הרזרבי - **הציר המוסרי** .



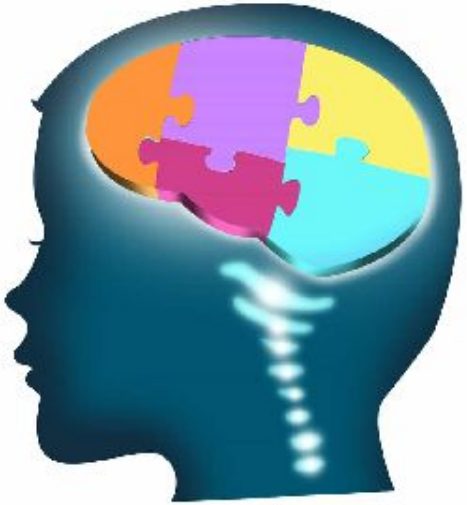
הציר הפיזיולוגי בבשלות

פיזיולוגי:

- **ראיה ושמיעה** תקינים (מומלץ לבדוק)
- **גובה ומשקל** תקינים

הבשלה של תיפקודים מוחיים:

- **תפיסה חזותית**: תפיסת כיוונים , התמצאות במרחב, זכרון חזותי (מאפשר להבחין בין תבניות אותיות: ז' דומה לד', כ'-ח', נ-ר)
- **תפיסה שמיעתית/ מודעות פונולוגית** :
  - אבחנה בין צלילים, שילוב צלילים למילים שלמות
  - קריאה: היכולת לתרגם סימנים גרפיים לצלילים, ולתת להם משמעות
- **קורדינציה עין יד**
- **דומיננטיות מוחית** - צד מוחי חזק ועקבי, יד ורגל בולטים, חציית קו אמצע



הציר הקוגנטיבי בבשלות

- **טווח ריכוז** - משך הזמן שמשקיעים במשימה ברצף
- **קשב** - סלקטיביות: התעלמות ממסיחים
- **פיזור קשב** - גמישות בניוד קשב בין משימות
- **אסטרטגיות זכרון**
- **רמה לשונית** - יכולת המשגה, וידע סביבתי (עוזר להבנת הוראות, קריאה)
- **חשיבה לוגית -** יחסי סיבה ותוצאה ופחות אסוציאציות, האנשה, מאגיות
  - (מונחים של פיאג'ה)
  - חשיבה לוגית מאפשרת למידה, היא יותר מעייפת.

הציר הרגשי בבשלות

מדובר בכוחות ללמידה , היכולת לממש פוטנציאל

- **עצמאות**: יכולת לפעול ממוטיבציה פנימית, מבחירה
- **בטחון עצמי** בכוחות: תחושת ערך על מנת לעמוד במשימות
- יכולת **לעמוד בתסכולים**: לדחות סיפוקים ולווסת רגשות (תוקפנות, עלבון)
- יכולת **עמידה בכשלונות**, אף ילד לא מצליח בהכל, גם המוכשרים.
- דפוס **התמודדות אקטיבי**, ופחות המנעות
- מעבר ממשחק וסיפוק **ייצרי לפרודוקטיביות**, רצון לידע ותוצאות
- **פתיחות רגשית** לעולם , יציאה מאגוצנטריות לכיוון סקרנות והעזה

הציר החברתי בבשלות

בשלות של היכולות הבינאישיות בקשרים עם הסמכות והשווים

- יכולת רגשית לקבל מרות ממבוגרים
- יכולת לווסת דחפים במאבק בין יצרים וסמכות
- יכולת לשתף פעולה עם שווים
- יכולת להתחרות (לווסת תוקפנות, עלבון) עם שווים

חיזוק הבשלות

בגן ובבית תרגלו:

- ציור חופשי והעתקת צורות
- אוריינות לקריאה - זיהוי אותיות, מספרים, משמעות שפה, ניסוח
- ריכוז וקשב במפגשים, בארועים
- רכישת ידע, ותרגול זכרון, ניסוח
- משחק חופשי המלמד מיומנויות חברתיות, ולמידת חוקים
- דחיית סיפוק והתמודדות עם כשלון
- יחסים עם סמכות ושווים
- עמידה בכללים, משמעת

גם בתקופת הקורונה יש למידה פורמלית ובלתי פורמלית, גם אם פחות

המעבר בין הגן לבית הספר

- **במעברים תמיד יש חשש לנסיגה זמנית לדפוסים רגרסיביים,** רגרסיה להתנהגויות ילדותיות יותר, שהן קלות ובטוחות יותר. (בכי, תוקפנות, דיבור ילדותי, הסתגרות, הרטבה, בושה, חרדה)

- **כל ילד חוזר ברגרסיה למקום שהיה מאפיין שלו בלחץ או עייפות בגילאים צעירים יותר.**הרגרסיה מבליטה פרה דיספוזיציות

- **לא צריך להבהל!** לא לחשוש שיש כאן קריסה של ההתפתחות. זו נסיגה זמנית, שחולפת כשהילד מקבל תמיכה ומסתגל לחידוש.

- **ילד בשל לכתה א' חווה את המעבר קל יותר, כי המשימה אפשרית לו.**

איך נדע שהילד בשל לכתה א'

- **נקשיב לדעת הגננת**, יש לה ידע והכרות עם הילד בגן, וידע של הנורמה - ההשוואה לבני הגיל .
- **נקשיב לנורמות האישיות** והציפיות שלנו - לגבי הילד, לגבי מערכת החינוך, לגבי בשלות.
- **נתייחס לגיל הילדים**: ילידי הרבע האחרון של השנה פגיעים יותר לחוסר בשלות (מספטמבר עד דצמבר).
  ילדים בוגרים בשנתון נתקלים בקשיים, פחות בבעיית בשלות.
- **נתייחס לג'נדר**: לבנים קל יותר להשאר עוד שנה.
  בהקשר לבנות כדאי להתייחס למרכיב הבשלות הפיזיולוגית בהשוואה לבני הגיל.
- **נתייחס להשפעות הקורונה**, עד כמה היו הרסניות לילד; עד כמה נדרש שיקום של עוד שנה בגן.

כיצד ללוות את ילדיכם לכתה א'

אינכם מתחילים להיות הורים לילדיכם רק בגן חובה ולקראת בי"ס.

צברתם נסיון רב, אתם כבר יודעים איך להיות 'הורים טובים מספיק'

המשיכו בכל מה שעבד לכם בהורות עד כה:

המשיכו לאהוב אותם , להיות רגישים אליהם, טפחו את הכוחות שלהם, ועזרו להם עם הקשיים. התאימו את הציפיות שלכם ליכולת ולעניין שלהם, הקדישו להם זמן, העשירו אותם. תווכחו להם מצבים, חזקו את העצמאות שלהם, את האמונה שלהם בכוחותיהם. למדו אותם להתאמץ, ולקבל תיסכול וכשלון.

המשיכו ולהנות איתם.

מה משתנה בתפקידי ההורים בכתה א'

בית ספר מלמד מיומנויות, מודד הישגים, דורש יותר מאמץ מקודם.

חזקו את המודעות שלכם לרגשותיכם כלפי הילד ובית הספר.

- כמה חרדה וציפיה אתם משליכים מעצמכם על הילד
- האם מספיק לכם שהילד יהיה 'בסדר' במשימות הגיל או שלמעשה אתם רוצים הצטיינות, משווים לאחים גדולים
- הורידו מהילד את 'המשכנתא' של ציפיות הוריו וזכרונות אחיו
- ילדים רגישים ללחצי הורים, ומגיבים להם בלחץ שלהם

תנו לילדים להתחיל את כתה א' כמות שהם, בזכותם

שימו לב להשלכות שלכם

- **אל תיכנסו למרוץ אמביציה ותחרותיות. אל תלמדו עבור הילדים.** אף שגם אתם נמדדים דרך הישגי הילדים. זכרו : לא אתם נבחנים, אלא הילד, לא אתם לומדים, אלא הילד. אל תעשו עבורם דברים, כי תמצאו עצמכם ממשיכים בכך עד הבגרות. אתם תהיו מתוסכלים והילדים יהיו חלשים.

- **תנו לילדים להתקדם ולהצליח בקצב שלהם**. תתפלאו - לא מצטייני א' הם מצטייני התיכון ובוודאי שלא מצטייני החיים. שמרו על ראיה רחבת אופק על תהליך ההתפתחות של הילדים בכתה א' ובכלל.

- **אם יש לילד קושי, התייעצו והגישו עזרה,** ככל שמקדימים השיפור משמעותי יותר. שדרו אמון במערכת החינוך, זה לטובת כולם.

אמא מושלמת

חזקו את הסקרנות והפניות ללמידה

- **טפחו את הסקרנות של הילדים**, עזרו להם להתעניין, להיות יצירתיים. חישפו אותם לגירויים, גם לא פורמליים.
- **חזקו את חשיבות המאמץ, התרגול, השיפור ההדרגתי**. אין ילד שלא נתקל במכשולים, התמודדות איתם מחזקת את המסוגלות והבטחון העצמי.
- **עזרו להם בוויסות מחסומים רגשיים** (לחץ, תסכול, חרדה מכשלון). עזרו להם להיות פנויים ללמידה.

חזקו את הדימוי העצמי הלימודי שלהם

- **עודדו את הילד על הצלחותיו,** עזרו לו לא להבהל מחולשותיו. קבלו אותו 'כמות שהוא', קבלה בלתי מותנית
- **חזקו אצל הילד ביקורת עצמית ריאלית**, שיזהה את קשייו ויקח עליהם אחריות, שלא יאשים אחרים, ויאמין שבכוחו לשפר דברים.
- **עזרו לילדים לפתח גישה של 'פתרון בעיות' -** לא להכחיש ולא להכנס לפניקה וזעם. היו מודל לכך בתגובות שלכם
- **חזקו את העצמאות והאמון העצמי** של הילדים בעצמם.
- **דברו עם הילדים -** הקשיבו לחוויות שלהם, אל תתחקרו, אל תתקפו. היו רגישים לאיתותים שלהם.

עזרו לילדים לפתח הרגלי למידה

ילדים צעירים זקוקים לעזרה בהתארגנות מול המשימות:

- **עזרו להם עם לוח הזמנים**: מתי עושים שיעורי בית, מסדרים ילקוט. אפשרו להם זמן 'לעבודה עמוקה' (קאל ניוברג), וזמן לפנאי ומנוחה.
- **למדו אותם לסיים משימות, גם כשנמאס ורוצים לוותר**. כך לומדים להתגבר על תסכול, וללמוד מקושי.
- **למדו אותם לקיים ביקורת איכות** על התוצרים שלהם.

ראו את הכניסה לא' כמו תחילת מרתון

- **אל תרוצו להישגים קצרי הטווח** - הצטיינות בא' פחות חשובה. חשוב שהילד ירכוש מיומנויות (קריאה, כתיבה, חשבון) ישתלב במסגרת, ויבסס עמדה חיובית ללמידה.
- **חישבו על הילדים לטווח בינוני וארוך**, כלומדים בחטיבה, בתיכון, בהשכלה הגבוהה.
- היעד: שהילדים **יממשו את הפוטנציאל שלהם**, ולא יהיו תת משיגים.

ולסיום, תהנו מהכניסה לכתה א'

כאמור, כתה א' היא משימה אפשרית ומהנה לרוב הילדים.

אצל הילד הבשל ההתפתחות היא טבעית, והדרישות אפשריות

גם הילד וגם ההורים צריכים להיות GOOD ENOUGH ולא מושלמים

ראיון עבודה

בבליוגרפיה

- ברק שטיין, חלי (2009)**בשלות לכתה א'**, נדלה מתוך https://0cf3ec36-d006-4875-9ab6-6fe151153519.filesusr.com/ugd/0b0bcc_12af817e9f194f3ba77712b4d5fec4e8.pdf

- ברק שטיין חלי (2016)**כשהילד מתפרץ אל תשאל 'למה' אלא 'מה אפשר לעשות'.** נדלה מתוך https://0cf3ec36-d006-4875-9ab6-6fe151153519.filesusr.com/ugd/0b0bcc_bd88d15ff7d44aa69097eee9839bbaba.pdf
- ברק שטיין, חלי (2020) **להיות הורים בזמן קורונה.** נדלה מתוך https://0cf3ec36-d006-4875-9ab6-6fe151153519.filesusr.com/ugd/0b0bcc_fdf22f585962425fa4c7b2b9670bee96.pdf