

ספטמבר 2016

מעברים - מקושי אל אתגר

מזל טוב על המעבר החדש והמרגש!

שינויים הם חלק מהחיים והם יכולים להיות מרגשים ומשמחים ופותחים לכל המשפחה הזדמנויות חדשות. אנחנו במכון אדלר מאמינים שבאמצעות הכוחות והיכולות המצויים בכל משפחה ניתן להתמודד עם המעבר והשינויים בקלות יחסית הכלי החשוב והמשמעותי ביותר הוא יצירת תקשורת פתוחה בין בני המשפחה ויצירת מרחב שבו ניתן לדבר על הכל ולהתייחס למעבר כאירוע שכולם יכולים לתרום ולהיות שותפים להצלחתו. ועוד כמה כלים שיכולים לסייע במעבר:

< **פרידה לפני הכל** - למרות שתהליך הפרידה יכול לעורר רגשות כואבים יש לו חשיבות גדולה. קשה להתחיל משהו חדש ולפנות מקום לפני שנפרדים כמו שצריך. יש אינסוף אפשרויות לפרידה: אפשר לעשות מסיבה לחברים, תמונות, צילומים, ברכות וכו'.

< **קצב ותהליך** - תהליך המעבר הוא תהליך שאורך זמן, הוא לא מסתיים ביום שפירקתם את הארגזים. היו סבלניים לתהליך וכבדו את הקצב של כל אחד מבני המשפחה.

< **הכנה מראש ותיאום ציפיות** - נשתף את הילד לקראת המעבר, נערוך סיור מקדים במקום המגורים החדש, גן, ביה"ס, שכונה, ננסה להכיר לילד כמה מבני גילו מהשכונה החדשה, נבקש פגישה מקדימה עם הגננת, מורה. האם הציפיות שלי מתהליך המעבר ריאליות? האם הציפיות שלי מקצב ההסתגלות והכניסה לשגרה רלוונטיות?

< **הקשבה, שיתוף והתייעצות** - ליזום שיחות משפחתיות שבהן כל אחד יוכל להעלות את תחושותיו באופן כנה, כולל ההורים. נקבל באמפאטיה ובהבנה רגשות של חשש, דאגה ופחד אצל ילדינו שהם כל כך טבעיים במעברים ושינויים ובמידת האפשר נשתף בשלנו. עיבוד רגשות ומתן לגיטימציה להם מאפשרים לילדינו לחוש הקלה, שייכות וערך ולכן יוכלו להתמודד ולהתגבר על קשיים, אתגרים ועוד. נציע לילד הצעיר לבטא את רגשותיו באמצעות ציור, משחק בובות שעוברות לבית חדש וכד'.

< **התייחסות אישית** - כל ילד הוא עולם ומלואו ולכל ילד יש צרכים שונים ודרכים שונות להתמודד עם שינוי. בשיחה עם כל ילד, ניתן לברר איתו מה יעזור לו [פרידה מסודרת מהחברים הותיקים, שמירה על קשר עם חברים מהבית הקודם, השפעה על עיצוב החדר החדש ועוד]

< **תרומה ומועילות** - אפשר לילד לעזור בכל מה שניתן ומתאים לגילו ובכך תאפשרו לו להרגיש שייך.

< **עידוד. עידוד. עידוד** - כדאי להזכיר לילד כי המעבר מהווה הזדמנות להוסיף חברים נוספים וחדשים על מה שיש לנו. אנחנו לא מתנתקים, רק מוסיפים. הצביעו ואפשרו לו לראות את הכוחות והיכולות שכן באים לידי ביטוי המעבר - יצירת קשר, התארגנות וכו'

< **הילדים מתבוננים בכם** - כל הזמן גם כאשר אתם לא מודעים. למדו אותם איך מתמודדים עם חששות ולחץ. שתפו אותם בתהליך. המסע הזה הוא משותף לכולכם - תמכו אחד בשני!

הרכב הצלחה רבה והנאה מההיג' החדש!

המידע וההמלצות לתושבים החדשים ניתנות כשי מטעם התכנית העירונית:
"ראש העין-עיר חברתית בראיה משפחתית"

התכנית בשותפות: עיריית ראש העין, מקום בלב ומכון אדלר

סדנה ייעודית למשפחות בנושא מעבר משפחתי מוצעת לכם כסיוע בקליטה מוצלחת בעיר

