

עיר הורים 3

ילדים מתקדמים, הורים מובילים | מדברים חינוך



להנאתכם!
 משחק
 משפחתי
 מצורף לחוברת

הרב נח פלאי / אלה הירשמן /
 פייגי שיף / אורית ג'ושוע

**טיפול
 בית**

הרב אהרון ברנדווין / הרב בנימין יעקבי /
 חוי גלינסקי / נחמה שפרינצלס / אתי הייזלר

**עומק
 העניין**

חיים גרינבוים / לאה פריד

נושא אישי

הרב חנוך דרוז

רוח הדברים

הורים בעידן אחר

שוב אנשי מקצוע מובילים יעניקו לנו שלל כלים טיפוליים, לשימוש ביתי. ושוב, גם בחוברת זו מוגשים לכם טורים אישיים שמדברים על ההורות מתוך החיים עצמם, מרגשים, משעשעים ומביאים בכנפיהם תובנה חדשה - כמו אלה שאהבתם בפעמים הקודמות. ולסיום - יש גם מתנה: משחק קלפים ייחודי שפותח במיוחד בשבילנו. זהו משחק שיוצר שיח רגשי חדש בין הורים לילדיהם. תציצו, תחייכו, תתחילו לשחק! -- תגלו עולם חדש.

ואיך אפשר בלי מילות תודה: לראש העיר **מר משה ליאון**, על החשיבה עבדכם, הורים ירושלמיים. לראש מינהל חינוך **אביב קינן**, על ההשקעה למען עתיד ילדינו. למובילי היחידה המושכים בחוטים, שבזכות האמון, התמיכה והגב שהם נותנים נוצרה החוברת המופלאה שבידיכם: **יואב זמרן (זימי)**, המשנה לראש מינהל חינוך, מנהל אגף פדגוגיה והטיפול בפרט. **אורית דולב**, סגנית מנהל אגף פדגוגיה ומנהלת תכניות חינוכיות במנח"י.

יעל פרג'ון, מנהלת יחידת ההורות. תודה עמוקה ל**ברכי בלומנברג** עורכת התוכן ול**חוי גולדשטיין** המעצבת הגרפית, שבעמל רב ובחן הביאו את התוצאה המושלמת הזו! ולצוות הנפלא ביחידת הורות, שכל אחד בתחומו עוזר להצלחת המשימה.

נשמח לקרוא את תגובותיכם במייל:
yechidathorut@gmail.com

קריאה מהנה ומועילה!

רותי גרילק
שיינדי סדובסקי
נחמה דייטש

שוב אנחנו כאן, ביחידות הורות במינהל חינוך, שמחות להגיש בפניכם את המגזין 'עיר הורים'. הגיליון השלישי לפניכם, עם תוכן מקצועי וחדשני בהגשה מושקעת במיוחד. בתהליך גידול הילדים, אנחנו ההורים מוצאים את עצמנו בצמתים חינוכיים משמעותיים. בכל פעם כשהילד גדל ומתקדם לשלב נוסף בחייו, מקבל התפקיד שלנו משמעות חדשה ועמוקה - הנה עלינו לעזור לילד להוסיף עוד קומה לדמותו הרחנית והרגשית.

התפקיד הדינאמי הזה הוא נושא החוברת הזו. המאמר הפותח הוא מאמר שנותן כוח להיות הורים מאירים ומובילים, שמכירים ביכולתם להצמיח את ילדיהם.

בהמשך, מציג הפרויקט 'ילדים בדרך' חמש תחנות משמעותיות בחייהם של ילדינו: השנה הראשונה בגן, בתלמוד התורה, בבית הספר, בישיבה ובסמינר.

בכל תחנה תקבלו השראה משיר אמנותי שמעניק עומק חדש להורות. אחריו, תיהנה ממאמר מרתק שמוגש על ידי דמות מומחית לגיל ולמאפייניו. המאמר יעשיר אתכם בידע חשוב ומעשי להורות מיטבית לגיל זה.

לסיכום, מומחי השירות הפסיכולוגי מתייחסים לאתגרים הייחודיים של תקופת הקורונה, ומעניקים מידע שנכון גם לימי שגרה. אמנם, אין השנה הזו ככל שנה רגילה, וייתכן שהתחנות שעליהן נדבר יקבלו השנה צורה שונה מעט; אך ההתפתחות הרגשית, הקוגניטיבית והחברתית של ילדינו לא עוצרת, ברוך השם. הפרויקט מהווה 'מוכנות לחזרה לשגרה', ומנצל את התקופה הנוכחית כדי להעמיק את ההיכרות עם ילדינו ואת התודעה ההורית שלנו.

הפרויקט השני שמחכה לכם בין דפי החוברת, מכוון את הפוקוס לתוך הבית, ובודק איך יכולה המסגרת הביתית להיות מעצימה ומטפחת.



דבר ראש העיר

הורים, אבות, אימהות,
ירושלמים יקרים!
שלום וברכה,

ההורות של כולנו עומדת בפני אתגרים לא שגרתיים במחצית השנה האחרונה. מגפת הקורונה, הסגרים והלמידה מרחוק, שינוי כולנו את חיי השגרה.

בבת אחת נזרקנו לתוך מציאות הורית שונה ומורכבת. שעות ארוכות אנחנו בתוך הבית עם הילדים, ממלאים תפקיד הן כמורים והן כמחנכים. אנו כבר אִמוֹנִים לארגן את סדר יומם של הילדים, למצוא להם תעסוקה הולמת לאורך כל שעות היום, לשחק אִתָּם, לשוחח אִתָּם ולקיים אִתָּם אינטראקציה אינטנסיבית רבה יותר מכפי שהורגלנו עד היום.

האתגרים בתקופה זו הועצמו בשל העובדה שהזמן לא עוצר - בפרט בכל הקשור לילדים ולבני הנוער. במשך כל התקופה, הילדים שלנו ממשיכים לגדול, ממשיכים להתפתח ולחלוף על פני צמתים משמעותיים לעתידם הלימודי והאישי.


אם נרצה ואם לא, הקורונה היא סוג של מסלול מכשולים עבורנו כהורים.

הגיליון שאתם מחזיקים בידיכם, השלישי בסדרת הגיליונות 'עיר-הורים', שהופק ע"י יחידת ההורות מינהל חינוך בעיריית ירושלים - מתייחס בדיוק לנקודה זו.

בחוברת זו, מיטב אנשי המקצוע, אנשי חינוך ונשות חינוך מנוסים, מנתחים את האתגרים שלנו כהורים. הכותבים מבקשים לנוע על פני הצמתים שברצף ההתקדמות וההתפתחות של הילדים ובני הנוער שלנו, ולנתח את האתגרים המיוחדים שמוטלים עלינו כהורים - במיוחד בתקופה זו.

אני מאחל לכולנו, הורים כילדים, בריאות וימים שמחים יותר!

שנדע להעריך גם את כל מה שלכאורה מובן מאליו, ובעזרת השם נתאושש במהרה, הן כלכלית, הן משפחתית והן אישית מהתקופה המורכבת. כולי תקווה שאזכה להמשיך ולסייע לכם ההורים בכל דרך שידי משגת, ושנדע להשתמש בחוויות שעברנו בצורה נכונה ומועילה.

ברכה,

משה ליאון
ראש העיר ירושלים

בית על הגב

הרב חנוך דורי



הורים יקרים,

כותב אני לכם כהורה להורים.

כולנו מתמודדים עם הרצון והצורך להעניק לילדינו
האהובים הכוונה, לחנכם בדרך הישר - מול שגרת החיים על
מעלותיה ואתגריה, ובמיוחד בתקופה הזו.

כשהילד הקטן שלנו, התינוק שחיבקנו ושמרנו עליו קרוב אלינו, יוצא אל העולם - אל
הגן או אל בית הספר, אל הישיבה או אל הסמינר - שוררת בלבנו, לב הורים אוהבים, לא
מעט חרדה.

מחוץ לחממה המגוננת שאנחנו עמלים להקים עבור הילד שלנו בבית, ממתנים לו
אתגרים רבים מספור. ניסיונות הדור אינם פשוטים. נהנתות, חוסר בשלות והעדר
יציבות, הגם רק חלק קטן ממערכת האתגרים הנצבת בפני ילדינו בכל יום מחדש.

לא מעט כתבות ומאמרים, הרצאות ורעיונות, כבר נכתבו בדורנו האחרון על דרכי ההורות
הרצויות. לא פעם אנו נשארים מבולבלים מול מסרים שמדחיקים את האינטואיציות
ההוריות שלנו, ומשכיחים מאתנו את ההכרה הבסיסית של היותנו הורים בממלכת השם.

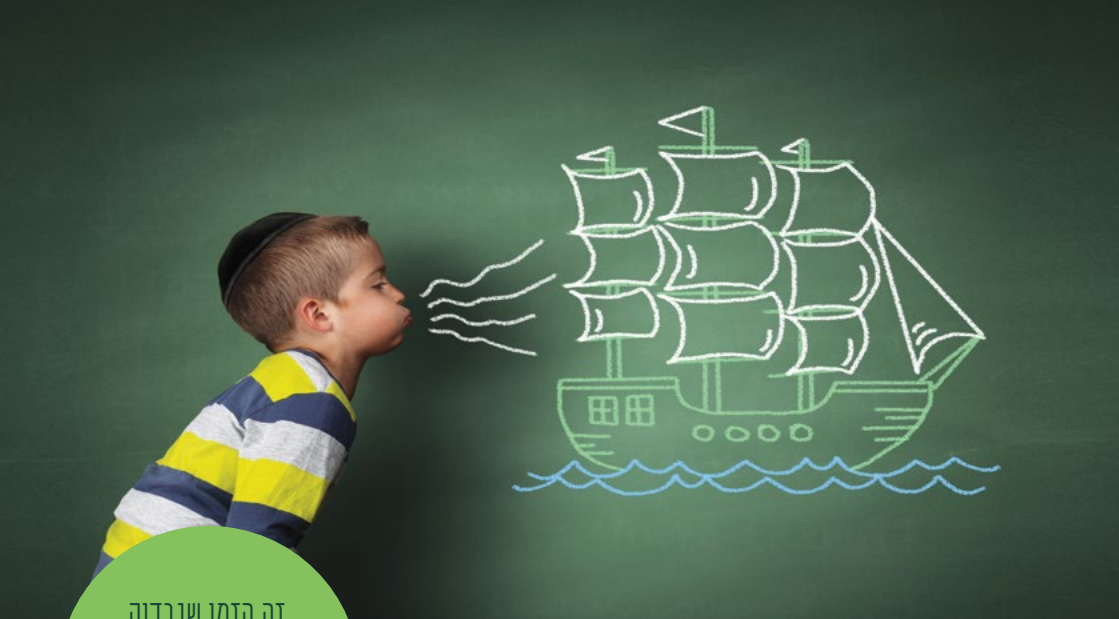
אינני מתיימר להציע משהו חדש. מנצל אני במה זו לשתף ברגשותיי כהורה וכמחנך.
התבקשתי לשתף אתכם בחשיבות ובמשמעות של הליווי שלנו, כהורים, בצמתי החיים
השונים, על היכולת שלנו להעצים את ילדינו ולהצמיחם בסייעתא דשמיא מתוך
האתגרים המלווים אותנו ואותם. אין לי מושג מדוע נבחרתי דווקא אני לשתף בנושא כה
חשוב, יסודי וערכי, אך אם אחד מכם יקבל ממני כוח, מחשבה טובה או רצון להמשיך
ולהעניק לפיקדונות היקרים שקיבלנו מאת השם - והיה זה שכרי...

כמוני כמוכם, שואף שהילד יצא מהבית כמו צב: עם הבית על הגב. שהבית ילווה אותו
לכל מקום, ויעניק לו בכל התמודדות ערכים, משמעות, כוח, חום וגאווה יחידה.

ועל השאלה "איך מגיעים למצב המבורך הזה", ננסה לענות בשורות הבאות.

מחוץ לחממה
המגוננת שאנחנו עמלים
להקים עבור הילד שלנו
בבית, ממתנים לו אתגרים
רבים מספור





זה הזמן שנבדוק את העוגן שלנו, נראה לתקוע את חבל הספינה שלנו ביתד חזק, להביט במצפן

גבוהים, מאירים, הורים

אניית מלחמה שטה לה באוקיינוס בליל ערפל סוער. לפתע הבחינו אנשי הצוות שעליה באורות זרים, שנצפו בדיוק בנתיב השיט שלהם, מול האנייה.

"עליכם לזוז מהנתיב", אותתה אניית המלחמה לספינה העלומה שניצבה בדרכה, אך הספינה האחרת לא זזה. אורותיה המשיכו להאיר בעקשנות בדיוק ממול. אדמירל האנייה התריע שוב ושוב בפני הספינה שעליה לנטות הצדה, הוא אף איים עליה בקרב, אך לשווא.

רק אחרי דקות ארוכות התקבל המסר מה'ספינה': "כאן האחראי על המגדלור. אם אינכם רוצים להתנפץ על הסלעים הפזורים בשטח - אתם אלו שצריכים לנטות במהירות הצדה".

אנחנו, ההורים - המגדלור שבבית. אנו רוצים אנו להעניק לילדינו בית יציב וחזק, בית שמורה את הדרך ואפשר להישען עליו ולשאוב ממנו כוח.

קל לכתוב... אך מה אתנו? מי ימלא אותנו? מנין נאזור אנחנו את הכוחות כדי להעניק אותם הלאה? כולנו מיטלטלים בספינת החיים, התקופה אינה קלה גם לנו.

זה הזמן, הורים יקרים, דווקא בתקופה זו, שנבדוק את העוגן שלנו, נראה לתקוע את חבל הספינה שלנו ביתד חזק, להביט

מנין נאזור אנחנו את הכוחות כדי להעניק אותם הלאה? כולנו מיטלטלים בספינת החיים, התקופה אינה קלה גם לנו

במצפן, להחזיק במטרות ובערכים, כך שנרגיש בטוחים, יציבים, מקורקעים. אל לנו לשקוע בחולשה. גם אם הסערה ממשיכה לסעור סביבנו, יש לנו את הכוח להישאר איתנים. בורא עולם נותן לכולנו ארגזי כלים של כוחות ותעצומות נפש.

הביטחון שלנו בכך שבורא העולם מצייד אותנו בכל הדרוש לנו למילוי תפקידנו - הוא מקור כוח עצום. הוא מאפשר לנו לזכור שאנחנו גדולים, גבוהים, מסוגלים למלא את תפקיד המגדלור.

כשהקדוש ברוך הוא נגלה למשה רבנו בפעם הראשונה, אומר המדרש רבה (שמות ג', א'): "אמר רבי יהושע הכהן בר נחמיה, בשעה שנגלה הקב"ה על משה, טירון היה משה לנבואה. אמר הקב"ה, אם נגלה אני עליו בקול גדול אני מבעתו, בקול נמוך בוסר הוא על הנבואה. מה עשה? נגלה עליו בקולו של אביו. אמר משה הנני, מה אבא מבקש. אמר הקב"ה איני אביך אלא אלוקי אביך, בפיתוי באתי אליך כדי שלא תתיירא".

הקדוש ברוך הוא בחר להיגלות למשה רבנו בפעם הראשונה בקולו של אבא. יש בדברים הללו אמירה עצומה עבורנו, האבות והאימהות, שיודעים וצריכים לדעת באיזה קול לגשת לכל אחד מילדינו. עלינו לדעת שהקול הזה, הקול שלנו, הוא קול מגדל, קולה של גירסא דינקותא. הוא קול שמעצים, קול שמאמין; קול של שתיקה, של הקשבה, של הבנה לתהליכים פנימיים.

קיבלנו מבורא העולם כוח אדיר. הוא הפקיד בידינו את דור העתיד של עם ישראל, ונתן לנו את היכולת לנווט, להדריך, להאמין, לטעת תחושת מסוגלות, להעניק חוויות

הצלחה אמיתיות כדי שיוכלו הילדים להגיע אל המטרה הנכספת של כולנו - להיותם עובדי השם בשמחה.

כשאנחנו באים לבחון איך נוכל להשאיר חותם בלבבות ילדינו, חותם שהם יישאו אִתם לתמיד, בכל משעולי חייהם - זו תחילת התשובה: כדי להיות משמעותיים עבורם, עלינו להכיר בכך שאנו משמעותיים! עלינו להיות גדולים בעיני עצמנו. ככל שנכבד את ההורות שלנו, כך גם ילדינו יקבלו ויכבדו אותנו. על ציווי התורה 'פִּדְד', כתב הרב אליהו כי טוב זצ"ל בספרו 'איש וביתו': כבד את האבא שבך, כבדי את האמא שבך, ויכבדו גם אתכם.

כשנרגיש את המקום הגבוה שבו אנחנו נמצאים, בו העמיד אותנו בורא העולם - החינוך יקבל ממד אחר. הֵיו גדולים בעיניכם! 'עלו ראש הפסגה...' כשמשה רבינו התאוה להיכנס לארץ ישראל, אמר לו הקב"ה שיעלה לראש הפסגה. מכאן אומר ר' אלעזר בגמרא בברכות דף ל"ב, שתפילתו של משה נענתה. כיצד נענתה? הרי הוא לא נכנס בסוף לארץ ישראל? אלא, אמר הקב"ה

למשה רבנו: עלה למעלה. ורש"י מסביר על כך: "נתרציתי להראותך אותה". כי כשרואים דברים מלמעלה, רואים דברים אחרת. רָאָה משה איך כל זוג הורים פותח את חייו מתחת לחופה במילים "כדת משה וישראל". אתה נכנס לשם, אתה תהיה שם בכל בית יהודי...

הרב וולבה זצ"ל, בהיותו פעם במטוס, כתב לתלמידו שהדרך לקחה לו כחצי שעה, מה שהיה לוקח לו שעות רבות למטה ביבשה... כשעולים למעלה, אפשר לפעמים להשיג בזמן קצר דברים שלוקחים זמן רב כשנמצאים למטה. וכמו שכותב החזון איש זצ"ל בשירו: "הקטן - קצר רואי, אינו שומע ואינו מריח; אבל הגדול... גדול אינו קטן!"

ההרגשה הזו, שאנחנו גדולים וגבוהים, תעזור לנו לא רק עבור ילדינו היקרים - אלא גם מול תעתועי הסביבה ומול זרם השיטות החינוכיות המבלבלות. ר' יצחק הוטנר זצ"ל שאל פעם: מדוע שמים את השעון בכיכר

כדי לבנות את הדור האחרון צריך לב. צריך רגש ואכפתיות

יוסף הצדיק אומר לאחיו, מביא רש"י בסוף חומש בראשית: "עשרה נרות לא יכלו לכבות נר אחד". ואני הקטן מוסיף ואומר: אבל נר אחד יכול להדליק הרבה יותר מעשרה נרות...

"הזהיר בנר הויין לו בנים ת"ח", אומרת הגמרא. מי מאתנו שמבין שהוא עוסק בנרות - "נר מצוה ותורה אור" - שומר ודואג שלא תכבה השלהבת, בורר את חומרי הבערה ודואג לשמן זית זך, נקי וצלול, לא נותן לרוחות זרות להיכנס פנימה, תוחם את ביתו מכל משמר, מציב גבולות ברורים, נותן חום, שמחה ואהבה - אזי בס"ד יראה בנים תלמידי חכמים; בנים שאור החינוך שלו יזרח בלבם ויאיר את דרכם תמיד.

נמצאים אנו בשנת **תשפ"א** - ראשי תיבות: **"תהא פה שמחה אמתית"**.

בידינו הדבר!

יכולים אנו בס"ד להקרין לתוך הבית שמחה של פנימיות, של משמעות, של אופק ותקווה; שמחה של יציבות ערכית וביתית שתמחה את עמלק של החולשה והספקות הנלחם בנו בדור אחרון. בורא העולם הפקיד בידינו את היהלומים היקרים הללו, והוא נותן לנו את הכוחות ואת תעצומות הנפש למלא את תפקידנו נאמנה.

אם נשכיל להכיר בכוח האדיר שבורא עולם נותן לנו, אם נבין ששמחה אמתית זו ההכרה בכך שאנו בידינו וכוחותינו ממנו, אז נזכה ללוות את ילדינו אל המטרה הנכספת. נזכה להיות הורים במלוא מובן המילה. ■

במילים בונות, אז נזכה בעזרת השם לראותו בתורה, בחופה ובמעשים טובים.

נכון, לא תמיד זה קל... יש ילדים מאתגרים שלא פשוט להיות אתם בבנייה הזו בצורה הנכונה; ילדים שמולם אנחנו מרגישים לפעמים קטנים ונמוכים מדי - או מרוחקים וגבוהים מדי.

אבל אם נזכור שאנחנו עסוקים בבנייה, ובבנייה יש לעתים רעש ובלגן, יהיה לנו קל יותר. כשאדם בונה, לא תמיד אפשר להבין בעיצומה של המלאכה מה רואים כאן. מה הולך להיות. אך בבנייה לא מחפשים תוצאות עכשוויות. בבנייה משקיעים כאן ועכשיו, ברגע הזה ובשלב הזה, גם כשלא קל - מתוך ידיעה שלעמל הזה יש משמעות רבה לעתיד.

המחשה מדהימה לחשיבות העמל נוכל לראות מההשוואה בין הר המוריה לבין הר סיני: להר סיני אין קדושה לדורות, בעוד קדושתו של הר המוריה היא לעולם. למה? כי הר סיני לא נקנה בקושי. היו שם קולות וברקים וערפל, אך הכל התפזר והקדושה שהותיר נשארה תלויה בעמלנו ובבחירתנו הלאה. לעומת זאת, הר המוריה נקנה בניסיונות, בייסורים, בדמעות - וקדושתו נשארה לעולם.

אתגרי ההורות הם בבחינת הר המוריה. כדי לטעת קדושת עולמים צריך לזרוע, לחרוש, לדמוע.

יש לנו, הורים יקרים, את הזכות העצומה ביותר להחזיק כספות, יהלומים של בורא עולם. נלך בתחושת החשיבות הנכונה. נדע לייקר את מעמדנו ואת מעמדם, נשמור עליהם מכל משמר.

ברגש, בעמל, באמונה

המדרש תנחומא בספר דברים כותב: "רשעים בחייהם קרויים מתים, מפני שרואה חמה זורחת ואינו מברך יוצר אור, שוקעת ואינו מברך מעריב ערבים..."

לרשעים אין הַרְגֵשִׁים, לכן הם קרויים 'מתים'. מכאן, שהרגשים הם סימן לחיים.

רגש - הוא הדרך שלנו לחיות עם ילדינו את חייהם. לעבור אתם את תחנות החיים השונות שלהם ולהעניק להם כוחות.

נבחרנו לבנות את הדור האחרון. וזה לא קל. הניסיונות והקשיים, כפי שהקדמנו ואמרנו, הם גדולים ורבים. כדי להיות עם ילדינו במקומות הלא פשוטים הללו, ולרומם אותם מהם, אנחנו צריכים להשתמש ברגש.

דוד המלך כותב בתהלים: "שיתו לבכם... למען... לדור אחרון" - כדי לבנות את הדור האחרון צריך לב. צריך רגש ואכפתיות. יותר מכל, זה הדבר שאנחנו מעבירים לילדינו. זוהי השפה שעוברת במהירות, ואין דרך לשקר בה; וכמו שאומר האור החיים הקדוש בפרשת מקץ: "הלבבות יגידו דברים נעלמים". ודווקא לכן אנחנו צריכים להיות ערניים לרגש שאנחנו מעבירים להם, ולהתאמץ שזה יהיה הרגש הנכון: אהבה לילד, הערכה ואמון.

חשבתי פעם על האיחול המקובל בהולדת תינוק: 'תזכו לגדלו לתורה, לחופה ולמעשים טובים', שאם נזכה 'לגדלו' - להעצים אותו, לתת לו משמעות, להעביר לו רגש נכון



והשילוב הזה - להיות גבוהים מצד אחד, ולהיות יחד עם ילדינו מצד שני - זוהי אמנות אמתית

העיר במגדל למעלה? האם לא יהיה פשוט וקל יותר שהשעון יהיה למטה? וענה - אם השעון היה למטה, כל אחד היה מנסה לכוון את השעון שבמגדל לפי השעון שלו...

איננו צריכים להשקיע זמן ואנרגיה במחשבה כיצד אנו נראים בעיני הסביבה. את המבט שלנו אנחנו צריכים לשאת גבוה, לשמים, ולכוון את צעדינו כלפי שמיא.

ובאותה מידה - עלינו להביט למטה. לראות את ילדינו, להיות עִמָם במקום שבו הם נמצאים. והשילוב הזה - להיות גבוהים מצד אחד, ולהיות יחד עם ילדינו מצד שני - זוהי אמנות אמתית.

איך מגיעים לשילוב האמנותי הזה?



18-21

שנה ראשונה
בחיזור
הרב אהרון ברנדווין

12-17

שנה ראשונה בגן
נחמה שפרינצלס



22-25

שנה ראשונה
בבית הספר
חוי גלינסקי

32-37

שנה ראשונה
בסמינר
אתי הייזלר



26-31

שנה ראשונה
בישיבה
הרב בנימין יעקבי

הוא מתחיל את המסלול בעודו תינוק רך,
נישא על כפיים.

אט אט הוא גדל, עובר מתחנה לתחנה,
צובר ידע, הבנה, חוויות וניסיון.
הקצב נעשה מהיר יותר ויותר,
האתגרים מתרבים,
דרגת הקושי עולה,

והילד, שמתקדם על ציר הגיל, פוגש ללא
הרף חוויות חדשות שמעצבות את עולמו.

לאורך כל המסלול הזה נמצאים שם אנחנו:
לפעמים נושאים אותו על ידינו קדימה,
לפעמים נותנים יד ומלמדים אותו לפסוע,
לפעמים עומדים מהצד ומכוונים אל
המסלול הנכון,
לפעמים נשארים מאחור ומעניקים
הזדמנות לבחירה עצמאית.
ותמיד -

שולחים לו אהבה וכוח,
מעניקים לו תנאים לגדול,
ומתפללים ליושב מרומים שילווה אותו
בכל דרכיו.

בדפים הבאים נפגוש את עצמנו ואת ילדנו

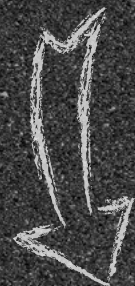
בחמש תחנות משמעותיות

ונקבל בכל אחת מהן ציוד יקר ערך:

ידע מקצועי, הבנות חדשות וכלים מעשיים.

ווכמניס לצאת לדרך!

ילדים בדרך



מְלוֹה אוֹתָךְ, בַּת
בְּלֵב, בְּמַבְט
דְּאֵגָה בְּתוֹכִי
מִרְפְּרֶפֶת;
זְעֵרוּרִית כְּמוֹ שֵׁאת
עַד הַיּוֹם נֶעֱטַפְתְּ
וּפְתָאוֹם – אֵל הַגֵּן
מִרְחֶפֶת.

עֲרֹבֹנִי וּמְבוֹכָה
חֲשֵׁשׁ וְשִׂמְחָה
חוֹוָה אֲנִי אֶתָּךְ
וְדוֹאֲגָתְּ;
תְּהַלִּיךְ הַסְתַּגְּלוֹת
שְׁבוּעוֹת הַתְּרַגְּלוֹת
וְתַחֲוֵשֶׁה מִשְׁנָה
מִדְּגִדְגָתְּ –

צְמַחַת לֶךְ פְּתָאוֹם
וְעַתָּה, בְּכָל יוֹם
אֵל גֵּן הַגְּדוֹלוֹת'
אֶת פּוֹסַעַת
חֲבֵרָה, לְמִידָה
הַצְּלַחָה, מַעֲיָדָה
חוֹיוֹת, סְפוּרִים אֶת
שׁוֹפְעַת.

לְעֵתִים גַּם שׁוֹתֶקֶת
וְאֲנִי – מִשְׁתַּתֶּקֶת
הָאֵם תַּעֲמִדִי
בְּאֶתְגֵּר?
הָאֵם לֹא מֵהָר
מְדִי לְשִׁחֵר
גְּזוֹלִית מִתַּחַת
סִנְרָ?

אֶתְּ בְּגֵן. אֶל-חֲדוּר
לֹא אֲבִיטָה אַחֲרֶיךָ
רַק אֲשֵׁא תַחֲנִתִי
לְמַרְוִמִים
שְׁתַּהֲיִי מְלוֹה
בְּסִבִּיבָה מִיִּטְיָבָה
וְתַשׁוּשִׁי רַק כָּל
הַיָּמִים!



קפיצה קטנה לגן

שיחה עם הגב' נחמה שפרינצלס
מפקחת ב'גני בית יעקב' בירושלים

לפעמים אנחנו נזכרים בשנותינו בגן, קצת מתגעגעים אל ימי התום שבהם יכולנו לפתור את כל בעיות העולם בפינת הבובות, ואחר כך לזנוח אותה ולחזור הביתה חסרי עול.
הזדמנות קטנה-קטנה לחזור לאותם ימים מתוקים אנחנו מקבלים כשהילדה שלנו מתחילה את מסלול הגן שלה. דרך חווייתיה, גם אנחנו חווים שוב את ההתרגשות מסיפור של הגננת, ההתלהבות ממגדל גבוה, רגעים של אושר.
רוצים להיכנס עמוק יותר לעולם הקטן הזה? להיזכר בנופים שאולי שכחנו, לבחון אותם מחדש במבט בוגר, ולטייל בהם שוב - כשהפעם אנחנו מורי הדרך?
הנה המדריך למטייל בגן הילדים: כאן נדבר על הדרך, על הציוד, על הציידה ועל עוד כמה דברים. בואו, הולכים לגן.

נקודת המוצא: מאין הגענו לכאן?

"ילדות שנכנסות לגן בפעם הראשונה", מפרטת הגב' נחמה שפרינצלס, "מגיעות ממסגרות שונות: חלקן מגיעות ממשפחתן או ממטפלת פרטית, שם הן שהו בסביבה ביתית, במסגרת חברתית קטנה ועם מטפלת אחת קבועה; אחרות מגיעות ממעון או מגון פרטי, שמזכירים יותר מסגרת מוסדית, אך מתנהלים בקבוצות קטנות של מטפלת לכל מספר ילדים. בודדות הילדות היוצאות מסינרה של אמא הישר אל הגן.

כל הילדות הללו פוגשות בגן קבוצה הטרוגנית של כשלושים עד שלושים וחמש ילדות, ביניהן הילדה שלנו היא אחת מתוך הרבה. זהו מעבר שדורש מהילדונת הסתגלות לא מבוטלת.

אם תתבוננו באופן שבו מתנהל הגן, תגלו שחלק גדול מהכללים שנקבעו בו מכוונים למקום הזה: לעזור לכל ילדה לשמור על הייחודיות שלה בתוך ההמוניות. זו הסיבה, למשל, לכך שלכל ילדה יש מקום קבוע בריכוז, מקום קבוע ליד השולחן ומגרה אישית. המטרה היא ליצור עבודה טריטוריה משלה, ובנוסף לתת לה כלים לניהול עצמי: אני יודעת איפה המקום שלי ויכולה ללכת אליו כשהגננת קוראת לכולן

לריכוז. אני יודעת איפה להניח את היצירה שלי בסוף שעת היצירה.

גם הנוהג החביב של הגננות לומר בריכוז הבוקר 'בוקר טוב' לכל ילדה, נועד לתת לה את ההרגשה שהגננת מסתכלת עליה באופן אישי. לא פחות חשוב מכך הוא האזכור של הילדות שלא נמצאות בגן - הגננת מזכירה את שמותיהן, ומציינת כמה כולנו מתגעגעות אליהן; האזכור הזה נותן תחושת שייכות חזקה דווקא לילדות שכן שוהות כרגע בגן. כשהן שומעות שהגננת שמה לב שרותי לא הגיעה, הן מקבלות את ההרגשה הנכונה - שכל אחת מהילדות חשובה לגננת.

בשעות הפעילות, הגננות מתווכות לילדות את הפעילות בהתאם ליכולות של כל ילדה. היצירות נעשות בקבוצות קטנות. אלו רק דוגמאות לשלל הכלים שבהם משתמש צוות הגן מתוך מודעות לאתגר, ומתוך כוונה לעזור לכל ילדה למצוא את מקומה האישי בגן.

יחד עם זה, עדיין יש כאן שלב שהילדה שלנו אמורה לעבור אותו, להתמודד ולהסתגל. ניקח לדוגמה את נושא הכללים: ילד בגיל שלוש יכול להכיל כלל יחידני. אם הגננת תאמר 'עכשיו כולן מסדרות' - אף ילדה לא תסדר. הן צריכות הוראות פרטניות עם פנייה אישית: 'עכשיו

היכרות עם התוואי: מה מיוחד בעולם שלנו?

"באופן רשמי, הגן הראשון מיועד לגיל שלוש עד ארבע", אומרת נחמה. "במציאות, יש ילדות שנכנסות לגן בסביבות גיל שנתיים ושלושת רבעי, ויש כאלה שהן כבר בנות שלוש וחצי ויותר. מדובר בפער עצום.

הפער הוא לא רק בגיל, אלא גם בקצב ההתפתחות ובבשלות שמתבטאים בתחומים שונים: בהתפתחות הרגשית, ביכולת השפתית, בהבנה, בהבעה, באינטגרציה החברתית, ביכולת דחיית הסיפוקים, במוטוריקה, בדמיון. יש ילדות שכבר יודעות לבנות יפה בקליקס, למשל, ואצל אחרות הבנייה היא התחלתית מאוד. יש כאלה שכבר יודעות לדמיון, ואחרות שאצלן היכולת הזו עוד לא התפתחה.

אחד התחומים שבהם הפער משמעותי מאוד, הוא נושא הגמילה. יש כאלה שכבר נגמלו מזמן והן משוחררות ועצמאיות, ויש את אלה שנגמלו רק עכשיו או שהן עדיין בתהליך, וכל הנושא של השירותים מעיק עליהן מאוד. הן חוששות, מתביישות ולחוצות.

נושא נוסף שבו נוכל עדיין לראות אצל חלק מהילדות ספחים של גיל הניקות, הוא עניין המוצץ והבקבוק. יש ילדות שעוד לא נגמלו מהם, וזקוקות להם גם בגן. הבעיה היא שמוצץ ובקבוק מנטרלים

שרי תאסוף את המשושים ויעלי את הקוביות'. ובכל זאת, ההתנהלות של הגן היא כזו שהילדה כן צריכה ללמוד להכיל הוראות כלליות. כשהגננת אומרת בריכוז 'עכשיו כולן יושבות', היא צריכה להפנים שמדברים כאן גם אליה.

ההסתגלות הזו למצב שבו אני חלק מתוך קבוצה גדולה - היא התמודדות שחשוב שנהיה מודעים לה".

ואיך אנחנו יכולים לעזור?

נחמה: "כשהורים מתעניינים בחוויות שהילדה מביאה מהגן, הם מחדדים את החוויה הפרטית שלה: זה לא שהיא סתם צבעה ציור כמו כל הילדות, זו יצירה אישית שלה! היא זו שבחרה את הצבע, היא קבעה את המתכונת של המדבקות. אלו תובנות שמתחזקות בה כשאבא ואמא מתעניינים: 'למה בחרת את הצבע הזה?' 'איך ידעת איזה צבע כדאי לקחת?' 'איך זה בגן, אפשר לקחת לבד צבעים או שהגננת נותנת?'

ההתעניינות בפרטים הקטנים מחדדת לילדה את המקום שלה בתוך המערכת של הגן, ומבטאת את האופן שבו היא הביאה את עצמה הייחודית בתוך היצירה.

הדיבור הזה גם מביא את הילדה למודעות על מה שקורה אֵתה בגן: מי מכין לה את החומרים ליצירה, מה היא אוהבת לעשות בגן, עם איזו חברה נעים לה לשחק, מה היא רוצה. כך מתחזקת בילדה ההרגשה שהיא לא אחת מכולן - היא אישיות בפני עצמה".

את הילדה מהסביבה. היא לוקחת מוצץ ומנתקת, מתחילה לרחף בעולם משלה. האביזרים האלה לא עוזרים לילדה להסתגל, כפי שנוטים לחשוב, אלא מהווים עבורה בריחה.

יש מצבים שהם תוצאה של הרגלים קודמים: בכל המסגרות לגיל הרך, ובדרך כלל גם בבית, הקטנות רגילות לשנת צהריים. בגן זה לא קיים. עבור ילדות שנשארות בצהרון, מדובר ביום ארוך מאוד.

חוסר הבשלות בגיל הזה, הפער המשמעותי בין הילדות וההרגלים הקודמים, יוצרים לא מעט נקודות התמודדות שיש לתת עליהן את הדעת".

ואיך אנחנו יכולים לעזור?

נחמה: "בשלב שבו יתפרסם הגיליון, אנחנו כבר אחרי התחלת השנה, מה שאומר שאין לנו אפשרות להתכונן להתמודדות הזו. ובכל זאת, רק לידיעה, כדאי לזכור שיש הרגלים שאנחנו יכולים לעזור לילדה לשנות עוד לפני הכניסה לגן. לנסות לגמול אותה משנת הצהריים, למשל, מהמוצץ ומהבקבוק, כדי למנוע ממנה את הצורך בדברים הללו בגן.

כשהילדה כבר בגן, חשוב שנשים לב אם קשה לה בלי המוצץ והבקבוק, וננסה להציע לה חפץ מעבר אחר במקום. כשיש חפץ שהולך ובה עם הילדה מהבית לגן ומהגן לבית, הדבר עשוי להרגיע אותה מאוד.

לגבי הגמילה - חשוב לשתף את הגננת בתהליך, ולעדכן אותה אם הילדה עוד לא לגמרי גמולה. הגננות משתדלות לשתף פעולה ולעזור, ושיתוף מצד ההורים יאפשר להן להעניק את התמיכה המתאימה.

חשוב שהורים יבואו ממקום של שיתוף פעולה, ולא של דרישה. שיציעו לגננת שהיא יכולה להתקשר שיבואו לעזור

במקרה של תקלה משמעותית, למשל. נכון שהחוק מחייב לקבל לגן ילדה שעדיין לא לגמרי גמולה, אבל צריך לזכור שהקבוצה גדולה והגננת לא יכולה טכנית להספיק להיות עם כל אחת לגמרי, מה גם שבגן אין תנאים מתאימים. כדי למנוע מהילדונת חוסר נוחות ובושה, כדאי להורים לבדוק כיצד הם יכולים לשתף פעולה עם הגן במידת הצורך".

ציוד שטח: מה נאכל ומה נלבוש?

יש נושאים שנראים לנו אולי שוליים, אבל כשנחמה מספרת איך זה נראה מבפנים, מהמקום של ילדת הגן - הם מקבלים משמעות אחרת.

"נושא האוכל, למשל", מתארת נחמה. "במעון או במשפחתון, האחריות על האוכל היתה על המסגרת. בגן הילדה צריכה לבוא עם אוכל מהבית, ולא תמיד קל להורים לדעת מה בדיוק היא צריכה בגן. יש אימהות ששולחות במסירות כריכי בריאות וקופסאות ירקות, מתוך תקווה שבגן הילדה תסכים לאכול את המזון העשיר הזה - אבל הילדה לא רוצה לאכול. מצד שני, יש ילדות שמפגיעות ואוכלות במסגרת חברתית הרבה יותר מאשר בבית, בעוד האימהות - שרגילות לראות שהן בקושי אוכלות - שולחות כמות מעטה מדי של מזון.

לפעמים הארוחה כוללת פרי שצריך חיתוך או קילוף. הגננת לא יכולה לקלף שלושים פירות הדר או לחתוך לכולן תפוחים, וכך קורה שהילדה לפעמים נשארת עם אוכל שהיא לא מצליחה להסתדר אתו.

בנושא אחר: בואו נדבר על הביגוד. הילדה מגיעה לפעמים בחצאית קטנטנה שמגבילה את התנועות, לא מאפשרת לשבת על הרצפה או לרוץ ולטפס. לפעמים





אן היא הקורונה

לא נעים לראות גן סגור, אבל זה קרה השנה, ואולי קורה גם בימים אלה. האם גם כשהגן סגור אנחנו יכולים לעזור? בהחלט כן!

"כשהגן סגור", אומרת נחמה, "התפקיד החדש שלנו הוא לעזור לילדה לשמר אותו בתודעה ובזיכרון, כדי שהיא לא תרגיש תלושה ולא תצטרך לעבור שוב את כל תהליך ההסתגלות כשהיא תחזור לגן."

כדי לשמר את הקשר עם הגן, נעזור לילדה להתקשר לקו, נקשיב אֶתָה ונעזור לה להבין מה הגננת מספרת. נעזור לה להתקשר ולהשאיר לגננת הודעה. כשהגננת מתקשרת אליה, נעזור לה לתקשר אֶתָה: 'בואי נספר לגננת על זה ועל זה'. אלו מיומנויות שאין לילדה עדיין, ואנחנו יכולים לתווך לה אותן.

נעבור אֶתָה מדי פעם על התמונות של החברות ונזכיר לה אותן. נעזור לה לבצע את ערכות הלמידה והיצירה שהגננת שולחת.

חשוב גם לתמלל עבור הילדה את מה שקורה ומה שעומד לקרות: 'עכשיו הגן חשוך והדלת שלו סגורה, הגננת וכל הילדות לא באות לגן. כשנוכל לחזור לגן הגננת תפתח את הדלת וכל הילדות יבואו שוב'.

נעזור לה להמשיך להרגיש שהיא שייכת לגן - והגן שייך אליה."

בגן. כך היא תכיר את המקום שבו הילדה נמצאת, ותוכל לפתח אֶתָה שיחה על מה שעובר עליה בגן: 'ראיתי שיש לכם בגן קוביות יפות, את אהבת לשחק בקוביות? מה את בונה?' 'למה הגננת תלתה על הקיר עננים וטיפות? מה למדתן על זה?' 'ההיכרות עם השטח נותנת לאמא פתח לעזור לילדה להביע ולתאר מה קרה בגן.'

דף הקשר נועד לאותה מטרה: לתת להורים רקע לפתח שיחה עם הילדה על הגן. זה לא דף מבחן, וילדה בת שלוש ממש לא אמורה לזכור כל מה שהגננת סיפרה, במיוחד שחלק מהדברים נלמדו בתחילת השבוע ודף הקשר מגיע בסופו. המטרה היא שההורים יוכלו לחזור בפני הילדה על מה שהיה בגן ולאפשר לה להשתתף בסיפור הדברים.

עוד נקודה: חשוב שההורים בבית יגבו את מה שהגננת אמרה. אם הילדה אומרת שהגננת לא מרשה להביא לחם עם שוקולד, אל תגידו לה 'אבל אנחנו כן מרשים', אלא להפך: 'אנחנו שומעים בקול הגננת! אם נראה לכם שמשוהו כאן לא נכון, תבררו את זה מול הגננת - אבל מול הילדה תכבדו את הדעה של הגננת. הגיבוי הזה הופך את דמותה של הגננת להיות מוערכת וסמכותית בעיני הילדה, מה שמעניק לה הרבה ביטחון ויציבות רגשית."

גמרנו את הסיום, אבל אנחנו לא נפרדים, גן... נמשיך לבוא לבקר!

מהסוודר כשחם לה ולהישאר בחולצה דקה, וגם להסביר לה בבית שכשיוצאים לחצר וחם אפשר להוריד את הסוודר. באופן כללי - לנסות להגיע למצב שבו יהיה לילדה נוח בגן."

שותפים למסע: גם אמא באה לגן

"הילדה שלנו היא בסביבות גיל שלוש", מזכירה נחמה, "וילד בגיל הזה, מבחינה רגשית, לא בשל לחיות בשני עולמות נפרדים. הבית והגן הם העולם שלו, והוא צריך להרגיש שהם שניהם מחוברים. כשהבית והגן מנותקים זה מזה - זה מצב שהוא לא בריא עבורו."

אי אפשר להסתמך על כך שהילדה תיצור את הקשר. פעוטה בת שלוש לא יודעת לספר הרבה, ולפעמים השעות שחולפות כבר משכיחות ממנה בצורה ימים מה שהיה בבוקר. נוצר מצב שהיא לא יודעת או לא מצליחה לשתף את אבא ואמא במה שקרה בגן, ולא משתפת את הגננת במה שקורה בבית, וכך הבית והגן הופכים להיות מנותקים זה מזה, מצב שכאמור איננו נכון לילדה."

ואיך אנחנו יכולים לעזור?

"חיוני שיהיה קשר בין הבית לגן", בטוחה נחמה. "שבני המשפחה ידעו את שמות הגננות, שהילדה תביא מדי פעם מהבית לגן חפץ שקשור לנושא הנלמד, שההורים ישלחו לגן פתק של מעשה טוב והגננת תקריא בגן מה הילדה עשתה בבית. החיבורים הללו יוצרים עבור הילדה את העולם השלם שחשוב לה כל כך."

חשוב מאוד שאמא תבוא לפעמים לבקר

הביגוד יקר ומוקפד, והילדה שחוששת ללכלך אותו נמנעת מפעילויות שונות. לפעמים למעיל אין מתלה נוח, והילדונת מסתבכת כשהיא צריכה לתלות אותו בבואה לגן. בעונת המעבר קורה שהבגד שהתאים בבוקר, מחמם מדי בהמשך היום, והילדה לא יודעת אפילו להסביר מה לא נוח לה. הרבה קשיים קטנים יכולים לנבוע מהעובדה שהקטנטונת שלנו צריכה להסתדר בעצמה עם דברים שעד כה המטפלת סידרה בשבילה."

ואיך אנחנו יכולים לעזור?

נחמה: "ההורים צריכים להיות מכוונים לכך שהילדה תוכל לשרת את עצמה בגן. הגננות נפלאות ומסורות, והן משתדלות להגיע לכל ילדה, אבל שוב - מדובר במעט צוות על קבוצה גדולה. לכן חשוב שנעזור לילדה שלנו כך שהיא תוכל להתארגן בעצמה ולא להישאר תקועה."

נחזור לדוגמאות שהזכרנו: אוכל - חשוב שהוא יהיה טעים לילדה, שהיא לא תצטרך להיאבק בעצמה כדי לאכול או לבחור להישאר רעבה כי יש לה היום חמאת בוטנים בלחם וזה לא טעים לה. מבחינת הכמויות, כדאי לדבר עם הגננת ולשמוע ממנה: האם הילדה מתקשה להתמודד עם הכמות ששלחנו? או אולי רוצה עוד?

חשוב לשלוח את האוכל בצורה נוחה: כריך חתוך לשניים, תפוז מקולף, כל מה שהופך את האוכל לנגיש עבור הילדה."

אם דיברנו על הביגוד - חשוב לשלוח את הילדה בבגדים נוחים ונעימים. לדאוג שלמעיל יהיה מתלה נוח. להלביש את הילדה בצורה כזו שהיא תוכל להשתחרר



ספון על ברכי
מלמד דרדקי
שתי פאות חן
מעטרת
פניך
ותם צלול, נקי
שוכן
בין ריסי
עיניך.
מביט
באותיות הדבש
הבעתך
מלפפת
כלך מתיקות
וקדשה
שחופפת.
בני,
תמיד לילך
במסרת
אבותיך
ואל תפוש תורת
אמך

אנא, אל נא תלך
בדרך
אי-תם
הרחק, הרחק
מקרבתם
רוצה אותך
תמים וצח
חתום
כמו פך
כי זה הטורח
הוא התאר
הכי מדכך.
ואם ושמא
ההתחלה
לא תהיה הכי
קלה,
זו אני כאן, אמא
המעתיקה בדמע
ותפלה.

ארבעה תפקידים, ארבע מתנות

הרב אהרן ברנדווין
יועץ חינוכי ומתמחה בטיפול
באמצעות פסיכודרמה

הילד שלנו מתחיל ללמוד תורה.
הוא בן שלוש או בן שש, עד אתמול היה במעון או בגן, אולי בכלל עדיין שהה בבית - והנה הוא כבר בתלמוד-תורה, מתחיל את פסיעותיו הראשונות במסלול היקר לנו כל כך; מסלול שיימשך, בעזרת השם, לאורך כל חייו.
איך נראית תחילתו של המסלול הזה?
אילו חוויות מצפות לילד שלנו בראשית דרכו בתלמוד-תורה?
ומה אנחנו יכולים לעשות כדי שדרכו תהיה סלולה, מוארת ושמחה?
ארבעה תפקידים רבי משמעות מצפים לנו, הורי התלמיד-חכם הקטן. ארבע מתנות יש שביכולתנו להעניק לו:
להבין, להכין, לשהות ולספק ביטחון.

מבינים אותך, ילד

לא תמיד אנחנו שמים לב למשמעות האדירה של הרגע הזה - הרגע שבו הילד הופך לתלמיד. זו הרי הנורמה, כולם עוברים מהמסגרת הקודמת לתלמוד תורה. אבל במציאות - זה לגמרי לא פשוט. מעבר, כל מעבר, הוא דבר שמשפיע על הילד לטווח הארוך. הוא נחרט בנפש. הרבה דברים שקורים מאוחר יותר, בבגרות, התחילו בכך שהמעברים השונים בחייו של הילד לא התבצעו בצורה נכונה. לנו, כמבוגרים, קשה להיכנס לעולמו של הילד, אבל בואו נחשוב במושגים שלנו: אילו היינו עוברים כל שנה ל'כולל' אחר או מתחילים כל שנה עבודה אחרת, איך היינו מרגישים? רובנו מעדיפים להישאר במקום המוכר, על מעלותיו ומגרעותיו. שינוי זה דבר שלא נוח לנפש. וזו גם החוויה של הילד שלנו כשהוא עובר שלב בחיים. כמוכן, לא כל ילד חווה את המעבר כדבר קשה. יש ילדים שקל להם יותר להסתגל. ועדיין, כמעט לכל ילד יש תחושת קושי. בשנה הראשונה שלו בתלמוד-תורה, הילד צריך להכיר הרבה דברים חדשים: ילד שהיה רגיל לגנת או להיות רק עם אמא, צריך להסתגל לדמותו של המלמד. סדר היום שונה לגמרי. החברים, או חלקם, חדשים. צורת הלימוד, הדרישות, ואפילו המבנה הפיזי הוא אחר.

תחשבו שאתם מגיעים לבית חדש: הייתם רגילים לתלות את הכובע כאן ולהניח את הספר שם וכאן הארון וכאן המקרר, ופתאום לקחו לכם את כל ההרגלים ואתם צריכים להתחיל להכיר הכל מחדש. בשביל הילד, ההסתגלות למבנה החדש היא סוג של מעבר דירה: איפה לשים את התיק? איפה נוטלים ידיים? איפה אשב? מי ישב לידי? הדברים הפשוטים האלה הם משמעותיים. חוסר ידע עלול להביא את הילד למצב של חרדה. כשאנחנו רוצים לעזור לו - אנחנו צריכים קודם כל לראות את המציאות שלו ולהבין שכן, הוא עובר משהו גדול, וקשה לו.

מוכן מראש

כעת, כשנכנסנו לעולמו של הילד שלנו, נוכל למצוא דרך מעשית לעזור לו. הדרך הזו, פשוטה ועוצמתית גם יחד, היא: הכנה. נפש האדם צריכה הרגל. כדי לעזור לילד להרגיש בטוח גם בתקופה של שינוי הרגלים, כדאי להכין אותו מראש למה שעומד להיות. ההכנה הזו תעזור לו להרגיש בסביבה מוכרת וצפויה. אנחנו רגילים להכין את הילד לקראת השינוי הגדול, לפני תחילת שנת הלימודים; לא תמיד אנו שמים לב שגם במהלך השנה הראשונה ללימודיו, כשנראה לנו שהוא כבר נכנס לשגרה ומסתדר בה - הוא חווה

חיידר בקורונה

הרב ברנדווין: "התקופה הנוכחית, עם הערעור שהיא גורמת לסדרי החיים הרגילים, עשויה לעורר הרגשה שהכלים שעבדו לנו בזמני שגרה - לא ממש מתאימים עכשיו. אם אמרנו שהמוכר והצפוי גורם לילד להרגיש רגיעה, ולכן כדאי להכין אותו מראש לשינויים, במידת האפשר - הגיעו ימים שבהם גם לנו עצמנו כלום לא מוכר ולא צפוי, ואיך נוכל להכין את הילד שלנו? אנחנו אתו בתוך חוסר הוודאות הזה.

אכן, אין לנו כלים לפתור את הנושא הזה. אך אותו כלי שעוזר לנו בימי שגרה להכין את הילד לשינויים - מאפשר לנו עכשיו לעזור לו להתמודד עם חוסר הוודאות: השיחות עם הילד.

אני ממליץ מאוד שיהיו זמנים קבועים - לא צריך יותר מאשר חמש דקות פעמיים בשבוע, אבל בקביעות - שבהם נדבר עם הילד על מה שהוא מרגיש בתוך הטלטלות שעוברות על עולמו הרך. והכוונה היא לא לשיחה של הסחת הדעת מהמצב, אלא להיפך - למקד את הדיבור על המצב, ולאפשר לילד להשמיע מה הוא יודע, מה מטריד אותו ומה הוא רוצה לשאול בהקשר לקורונה.

לא משנה מה רמת ההבנה של הילד בנוגע לנגיף ולנשפתי, כי המטרה היא לא הידע האובייקטיבי, אלא החוויה הרגשית האישית שלו - וחוויה רגשית היא דבר שילד בכל גיל חווה, וחשוב לתת לו לפרק אותה בשיחה מותאמת ומתעניינת."

אנחנו כאן בשבילך

בתוך כל האתגרים שהילד מתמודד מולם, יש רשת ביטחון איתנה ויעילה שאנחנו יכולים ליצור עבורו: לתת לו את ההרגשה שכאשר הוא בת"ת, הוא בידיים טובות.

כאן דרושה עבודה מקדימה מול עצמנו. אם אנחנו חוששים שהמלמד לא מספיק מבין או מתאים, התחושות הללו יעברו אל הילד ויגרמו לו להרגיש חרדה מול הדמות שבאחריותה הוא נמצא חלק גדול משעות היום. שאלות חשדניות או הבעת אי שביעות רצון מהמלמד, יעוררו בילד הרגשה שמהו לא בסדר; ואיך הוא יכול להיות רגוע כשהוא לא יכול לסמוך על האדם שאחראי עליו?

אנחנו צריכים לעשות עם עצמנו עבודה כדי לסמוך על המלמד. כשניתן בו אמון - זה יהיה המסר שיעבור גם אל הילד.

יחד עם היחס החיובי כלפי המלמד, חשוב שננקוט גם צעדים מעשיים, משני כיוונים - אלו שיש לעשותם, ואלו שצריך להימנע מהם.

מה לעשות? להיות בקשר עם המלמד, ולספר על כך לילד. "אני מתקשר למלמד שלך כל חודש כדי לשמוע ממנו איך הולך לך בכיתה", זה משפט נפלא. הוא משדר לילד שיש קשר בין הדמויות שאכפת להן ממנו, ושהן דואגות יחד לרווחתו ולהצלחתו.

ממה להימנע? מלהפוך את המלמד לדמות של שוטר. הורים משתמשים לפעמים בסמכות של המלמד כדי להשיג מהילד ציות בבית: "אני אתקשר למלמד ואספר לו שאתה לא שומע בקול אבא ואמא", "אני אכתוב פתק לרביה על כך שלא התנהגת יפה". אמירות כאלה מערערות את תדמיתו החיובית של המלמד בעיני הילד, גורמות לו להצטייר כדמות מטילת מורא, וחבל.

בואו ניתן לילד את המתנה היפה הזו: עולם עגול ושלם, בו כל המבוגרים האחראים עליו הם אנשים טובים שרוצים בטובתו, ומשתפים פעולה כדי לעשות בשבילו את הטוב ביותר. ■



למצולמים אין כל קשר לכתבה

אולי הוא לא יבין משהו בשיעור ויתבייש לשאול.

לא נוכל להיות שם בשבילו בכל אתגר, אבל נוכל לתת לו מתנה גדולה מאוד, שתעניק לו חוסן מול כל קושי: נוכל להיות אתו יחד בחוויה הרגשית שלו.

הרצון לפתור לילד את הבעיות, להראות לו שהן לא נוראות כל כך, להנחות אותו - הוא טבעי; אבל לפעמים, כל שהילד צריך הוא רק שנקשיב לרגש שהוא מביא, ונשהה שם יחד אתו. זו המתנה הגדולה ביותר שהילד יכול לקבל מאתנו.

כולנו רוצים קשר טוב עם הילדים. רוצים שהם יראו בנו כתובת, ויבואו לשתף אותנו באשר עובר עליהם. קשר כזה נוצר כשילד מרגיש שמבינים אותו - וילד מרגיש שמבינים אותו כשנותנים מקום לרגשות שלו.

הילד מתלונן שקשה לו? בואו נקשיב. נדבר אתו על ההרגשה שלו. "אתה מרגיש שלא נשאר לך זמן לשחק כי אתה לומד כל כך הרבה?" "אתה לא רוצה לשבת לידו והרביה לא מסכים להעביר אותך למקום אחר? אוי, זה באמת לא קל". "הילדים צחקו כשטעית? איך הרגשת כשהם צחקו?" רק לשבת ולנסות להבין את התחושה של הילד, ולהביע אמפתיה. לפעמים זה מספיק.

גם אם יהיו לנו אחר כך פתרונות להציע - השלב הראשון צריך להיות הקשבה, הבעת אמפטיה, ואוורור של הרגשות באמצעות דיבור עליהם.

שוב ושוב שינויי סדרים, כשכל שינוי כזה הוא שוב מפגש עם משהו לא מוכר.

מספיקות לפעמים מספר מילים פשוטות של הבהרה כדי ליצור רוגע:

"מחר ראש חודש, כל הילדים יבואו בחולצות לבנות והלימודים יסתיימו מוקדם מהרגיל".

"היום יש לכם מסיבת חנוכה, וממחר במשך שבוע יש חופשה. בשבוע הבא ביום שני תחזור ללימודים".

ואפילו שינוי שאנחנו יוזמים: "היום אבוא לקחת אותך אחרי הפסקת האוכל".

כדאי לפשט את ההסברים ככל היותר, כך שהילד יבין בדיוק מה עומד להיות. ילד שידוע שהיום אבא יבוא לקחת אותו מוקדם, אבל לא יודע מתי, יהיה עסוק בזה כל היום. אולי עכשיו אבא יבוא? אולי זה אבא שמתקרר לכיתה? הסבר ברור כמו "אבוא אחרי הפסקת האוכל" יאפשר לילד להתמצא בלוח הזמנים הצפוי ולהיות רגוע.

יש דברים רבים שלנו, המבוגרים המנוסים, נראים ברורים, אבל לילד הם כלל לא ברורים. לכן כדאי להתרגל לחשוב מנקודת מבטו - מה הולך להשתנות? מה עומד להיות שלא היה עד כה? - ולהשתדל להעניק לו את ההכנה המתאימה.

מה אתה מרגיש?

לא את הכל יכולה ההכנה לפתור. הילד שלנו יפגוש יום-יום מצבים שיאתגרו אותו. אולי הוא יהיה רעב כשעוד לא הגיעה הפסקת האוכל, אולי חבר יעליב אותו,



יש לה ילקוט ניקי ורוד וקלמר פייטים, צבעים ומחק ריחני, והתרגשות ילדותית ואופטימית. החיים של ילדת כיתה אל"ף שלנו נוצצים ושמחים. ואנחנו, הורים מסורים ואוהבים, משתדלים לעשות הכל כדי שהם ימשיכו להיות כאלה: קונים לה את הילקוט הכי יפה בחנות, מגהצים בשבילה את התלבושת הקטנה, מכינים סנדוויץ' טעים ופרי לארוחת העשר, ודואגים שיהיה לה מקום טוב בשולחן הראשון בטור האמצעי.

מה היא צריכה יותר מזה, הילדונת העליזה שלנו? בסך הכל כיתה אל"ף. שנה קלילה כזו, של ציורים במחברות וסיפורים בשיעור. לא משהו מורכב במיוחד. האמנם?

המורה חוי גלינסקי, מורה וותיקה בכיתה א' ומנחת סדנאות מוכנות לאימהות לעולות לא', מגלה לנו שזה לגמרי לא ככה. היא מזמינה אותנו לסיור בלב הקטן של הילדונת. בואו, אולי תופתעו.

את הספר בעמוד הנכון, לעמוד בקצב, להתארגן עם האביזרים על השולחן. יש לי ספר על השולחן וצריך גם מקום למחברת, אז איפה יהיה הקלמר? ומה אם החפצים של החברה לשולחן מפריעים לי?

"מגיעה ההפסקה, ופתאום המורה נעלמת. בגן הגננת אף פעם לא הלכה מהגן, והמורה כן הולכת מהכיתה. ומה יקרה אם ישעמם לי בהפסקה? ואם אפול בחצר? ואם יציקו לי?"

"נגמר יום הלימודים, אבל ההתמודדות לא מסתיימת: הילדה צריכה לסחוב איתה הביתה את המטלות. אני זוכרת תלמידה שבסוף יום לימודים אחד פרצה בבכי קורע לב. מה קרה? היא פחדה שתשכח מה לצייר בשער של מחברת חגים. זה לא מצחיק, זה באמת עול שהילדה לא רגילה אליו, ויש ילדות שהעול הזה כבד להן מאוד. לא פעם קורה שילדה שוכחת לקחת את הילקוט הביתה. זו אחריות חדשה ומלחיצה.

"מבנה בית הספר לא מוכר להן. זה מעורר הרבה פאניקה: איך אדע לחזור לכיתה אחרי ההפסקה? איך אמצא את השער כשנלך הביתה? איפה מחכה לי האחות הגדולה שאמורה להחזיר אותי הביתה?"

"לא, אי אפשר לומר שכיתה א' היא שנה קלה וחסרת דאגות. בכלל לא."

שלוש כיתה א'. חוץ מהעובדה שזו השנה הראשונה בבית הספר, יש משהו מיוחד נוסף בשנה הזו?

"בעיניי", אומרת גלינסקי, "השנה של כיתה א' מקבילה לשנת החיים הראשונה של התינוק. לא פחות! אני לא חושבת שיש עוד שנה במהלך החיים, מלבד השנה הראשונה, שיש בה התפתחות כל כך עצומה ושינויים כל כך רבים.

"בואו נחשוב על השינויים שעוברים על הילדה שלנו: בגן היו שני ריכוזים קצרים וקלילים, ובכל שאר הזמן היו פעילויות יחידניות או בקבוצות. הייתה אפשרות לשוחח עם החברות, להסתובב, לבחור בין משחק ליצירה. היה המון מרחב וגמישות בסדר היום. פתאום היא נדרשת לשבת במקומה רוב זמן השהות בבית הספר, להקשיב בשקט, לא לפטפט עם החברה. אי אפשר לשתות כשצמאים, אי אפשר לצאת כשרוצים, אי אפשר להמשיך לצבוע מעבר לזמן הקצוב גם אם מאוד רוצים.

"כל המשימות הללו דורשות מהילדה המון ויסות, דחיית סיפוקים, משמעת וקשב. זו הסתגלות לא קלה בכלל!"

"גם המיומנויות החדשות שהילדה נדרשת לרכוש עלולות להיות מכבידות, ואפילו מאיימות. היא צריכה להתמצא במה שקורה בכיתה, להבין הוראות, לפתוח



מתחילות מאד"ף

שיחה עם המורה חוי גלינסקי
BA ביעוץ ומומחית לחינוך לגיל הרך

נַצְעֵדָה בַּיַחַד / חוֹי אַבִּיבִי

יִלְדָתִי אֹהֶבָה
הַשְּׁעָה כְּבַר קָרְבָה
לְבֵית סֵפֶר נַצְעֵדָה בַּיַחַד;
בַּצֵּד נִלְהֵב
עִם יִלְקוּט עַל הַגֵּב -
אֲנִי וְגַם אֶת הַפֶּחַד.

יַחְדוֹ נִהְלַךְ
בְּחֶשֶׁשׁ כֹּה טַבְעִי,
כָּל בְּקֶר נַצְעֵדָה, גַּם הַלְאָה -
אֶת בְּרַגְלֵי
וְאֲנִי - בְּלִבִּי
וְאֶבֶא רֹחוּם מִלְמַעְלָה.

גַּם זֶה בֵּית לֶךְ
יַעֲלֶה וְיִצְלַח -
תִּלְוֶךְ תְּפִלְתִּי הָאוֹהֶבֶת;
וְשְׁלוֹשֶׁה שְׁתַּפִּים
זֶה הַיּוֹם מְצַרְפִּים -
עוֹד שְׁתַּף חֲנוּכֵי אֵל הַצּוֹת.

נִתְאַמַּץ לְהֵתַאֵם
שִׁיְהִי כֶךְ נַעִים
נִתְקַדֵּם בְּשִׁתּוֹף פְּעִלָה;
נִלְךְ, שְׁלוֹבֵי זְרוּעַ
קָרוֹב וְגִבּוֹה -
לְסַלֵּל עֲבוּרֶךְ מִסְלָה.

וּמִלְכָנוּ הָאֵב
יִבְרַךְ מִמְרוֹמֵי
בְּשֵׁנָה פּוֹרֵה וּמְצַלַּחַת
בְּבֵרִיאוֹת וְשִׂמְחָה,
וְשְׁלוֹה נְסוּכָה -
תְּרוֹי אֶת כְּלָנוּ בְּנַחַת.



כיתה א' בקורונה

הזו. נכון שהמטרה היא שבסופו של דבר היא תדע להתגבר לבד, אבל לפחות בהתחלה צריך ללמד אותה לעשות את זה.

"יש ילדות שלומדות מהר, אחרות זקוקות ליותר עזרה. כמו שניקה ילד לפיזיותרפיה אם הוא צריך עזרה, כך נעניק את התמיכה גם לילדה שלוקח לה יותר זמן ללמוד לתפקד כתלמידה.

"וגם כשהילדה כבר מסתדרת, חשוב להראות נוכחות. להיות בשטח כשהיא מכינה שיעורי בית, לבדוק מדי פעם שהכל כשורה, להקשיב לסיפורים שלה, להזדהות, לתת לה הרגשה שהחוויות שלה משמעותיות.

"בכון, זה לא קל. אנחנו עמוסים ב"ה בעוד משימות רבות. אבל אין אומרים - אנחנו מגדלים כל ילד רק פעם אחת וזה קורה בדיוק כשאנחנו עייפים, כשכבר לא נהיה עייפים הילדים כבר יהיו גדולים..."

"אז בואו נהיה בשביל הילדה שלה בשלב שבו היא כל כך צריכה אותנו. בואו נהנה מזה. עם כל המורכבות שתיארנו - יש יופי מדהים בתקופה הזו, שבו פוסעת ילדתנו צעד כל כך משמעותי לעבר חיים בוגרים ומלאי משמעות, ויש התרגשות גדולה כשאנחנו זוכים ללוות אותה בצעד הזה ולהיות משמעותיים בתהליך הצמיחה שלה".

כיתה א' עושה גם לנו, ההורים, בית ספר. גם לנו יש תפקידים חדשים שצריך ללמוד. איך אנחנו יכולים להקל על הילדה שלנו את ההתמודדות המתגרת שלה?

"אני חושבת", אומרת גלינסקי, "שאנחנו צריכים, קודם כל, להעריך את הילדה על ההתמודדות שלה. לדעת שלא, זה לא פשוט, וכשהילדה חוזרת הביתה עייפה - להבין שהיא באמת עבדה קשה היום.

"באופן מעשי, ילדה בכיתה א' חייבת את הליווי של ההורים. כשתינוק לומד ללכת אנחנו נמצאים שם בשבילו, ותמיד הולכים עוד צעד קדימה כדי להרים אותו אלינו. בכל שלב של הגדילה שלו אנחנו לידו, מלמדים אותו ועוזרים לו. כשהילדה שלנו מגיעה לכיתה א', היא זקוקה בדיוק לאותו ליווי - שנהיה שם, שנסביר לה, שנראה לה, שנעזור לה כשקשה. ילדה שלא מקבלת את הליווי הזה, לא עוברת את התהליך נכון.

"הליווי הוא אפילו בדברים הקטנים: להראות לילדה איפה האוכל מונח בילקוט. ללמד אותה להחליף תלבושת כשהיא באה הביתה. להסביר שאם רוצים לצייר בבית כדאי לצבוע בצבעים של הבית ולא להשתמש בצבעים שבקלמר, כדי לא לשכוח להחזיר אותו לילקוט. להראות לה איך לסדר את הספרים והמחברות בילקוט בצורה נכונה.

"וכמוכן, גם תחום הלמידה צריך את ההכוונה והליווי ההוריים. קריאה היא מיומנות חיונית שדורשת שינון ותרגול, וההורים צריכים לבדוק האם הילדה מסתדרת או שהיא צריכה את עזרתם. גם

נושא שיעורי הבית הוא תחום שהילדה צריכה בו את עזרת ההורים: שיזכירו לה להכין, שיעזרו לה לפנות את הזמן, שיכוונו אותה להכין במקום מתאים ולא על רצפת הסלון, למשל, כדי לשמור על שלמות וניקיון המחברות.

"לעזרה הזו יש חשיבות גדולה מאוד, לא רק בגלל הידע הלימודי של הילדה, אלא גם למען ההרגשה הטובה שלה בבית הספר. כשאנחנו דואגים שהיא תבוא לכיתה מאורגנת, עם כל מה שהיא צריכה, אנחנו מונעים ממנה את החיכוכים הלא נעימים ואת הבושה מכך שהיא לא הכינה שיעורי בית או שכחה קלמר.

"במובן מסוים, בכיתה א' - לפחות בתקופה הראשונה - אנחנו צריכים לנהל את הילדה, ולעזור לה להחזיק את האחריות החדשה."

הקלישאה אומרת שכשהילדה עולה לכיתה א' - גם אמא עולה לכיתה א'. זה באמת אמור להיות כך? האם הליווי הצמוד הזה לא יפגע ביכולת של הילדה לקחת אחריות בעצמה?

גלינסקי: "כשהיא למדה לנעול לבד נעליים, היינו לידה. בדקנו שהיא מסתדרת ועזרנו לה. כשהיא למדה לאכול לבד, דאגנו להיות בשטח ולכוון מדי פעם את הכפית או לנגב את המרק שנשפך. עכשיו היא גדולה קצת יותר, אבל עדיין קטנה ועדיין צריכה אותנו באותה המידה: שנהיה שם, שנסתכל אין היא מנסה לבד, שנעזור לה לפעמים.

"תחילת כיתה א' - זה לא השלב המתאים ללמד את הילדה לקחת אחריות לבד. יש לה עוד כל כך הרבה מה ללמוד בתקופה

"ילדות כיתה א' בתקופת הקורונה", אומרת גלינסקי, "תהיינה שונות מילדות כיתה א' בשנים רגילות. אם גם בהמשך השנה תהיה המערכת הלימודית מושפעת מהמצב כפי שהייתה בתחילת השנה, נהיה עדים לתופעות שונות שתצרכנה התייחסות וחשיבה.

"מבחינה רגשית, יש הרבה לחץ, הרבה חרדה וחוסר וודאות. יש ילדות בכיבוד, יש כאלה שהוריהן לא שולחים אותן לבית הספר, יש שינויים רבים בזמני הלמידה. גם הריחוק מהמורה מקשה על יצירת הקשר הנחמד והלא מחייב של זמני ההפסקות, כשמותר להתקרב לשולחן המורה ולדבר איתה על דברים שלא קשורים ללימודים. אי אפשר לעלות לבקר אחיות מהכיתות הגבוהות, צריך לצאת רק למתחם מסוים ועם מסכה.

"מבחינה לימודית, הילדות כבר מגיעות עם חסרים לימודיים מהגן. קשה מאוד לרכוש את קריאת התנועות כשהפה של המורה מכוסה במסכה. יש ילדות שהמסכה גם מפריעה להן לשמוע. למידה מרחוק היא לא אופציה כשמדובר בלימודי קריאה. אמנם יש משמעות גם לקשר עם המורה כשאי אפשר להגיע לבית הספר, אבל למידה אי אפשר להפיק כך.

"הורים לא יכולים לפתור את הבעיות הללו. מה הם כן יכולים לעשות? לדבר, להרגיע, להסביר עד כמה שניתן מה הולך להיות, ולהפוך את הבלתי צפוי לצפוי ככל האפשר. הביטחון שהורים תומכים מעניקים לילדה, יאפשר לה לצלוח את התקופה הזו בצורה חיובית ונעימה יותר, ולרכוש חוסן נפשי שילווה אותה להמשך חייה, בעזרת השם."

בחדר ילדים
התריס כבר הוגף,
ורק אחר כך
הבייתה שבת.
והרו של שמש
עוד לא הפציעה,
ואתה, בדריכות
על משמר התיצב.
וכל מי שראה
ראה ותמה:
הו רק ילד הנך;
ונכון וברור
שאמצת, בחור,
אך מה על הבית שלך?
ואולי, שאף לגדולות לבבך
והיה משתוקק ונחוש,
אך מתי וכמה ואיכה
אזיר בית תחוש?

כך אמרו ושמרנו וחמלו וכל יתר,
ואולי לא ידעו: כך בית, בפתח,
דמענה אמהית בנתה קירותיו,
ולא אבנים,
הוא נוצק וספת והוכן... בעמק,
בפנים.

ומי זה צריך
בידיית של ממש
או קורות
לאחז,
אם הבית
בנוי ויצוק ונרגש
הוא בלב, אודות
ומעוד.



בן, ישיבה

שיחה עם הרב בנימין יעקבי
מנהל חינוכי בת"ת 'קהילת קמניץ' נווה יעקב
ומחבר הספר 'עלייה לצורך עלייה' -
פרקי הדרכה לקראת העלייה לישיבה



הרגע הזה, שאליו מתנקזות תפילות של שלוש-עשרה שנה, שבו נתלות השאיפות, שעליו זלגו כל כך הרבה דמעות מתוקות - הגיע!

הילד שלכם עלה לישיבה.

ישיבה קטנה היא לא עוד שלב בחיים - היא שלב שמשנה חיים. לכאן נכנס הילד בעודו ילד, ומכאן הוא יצא, בעזרת השם, בחור איכותי, מוכן לשלב הבא בחייו הבוגרים לקראת בניין חייו ומשפחתו.

אחרי ההתרגשות של ה'בראשית', הסיפוק מההגעה לישיבה אליה נכספנו והצלחנו להיכנס בעמל וביגיעה, מגיעה השנה הראשונה בישיבה, ובשנה הזו - גם אנחנו וגם הנער מגלים עולם חדש, שלא דומה בכלל למה שהכרנו קודם. השפה היא אחרת, הסדרים שונים, והאתגרים הרבים מציבים רף גבוה לטפס אליו.

קצת על אתגרי השנה הראשונה בישיבה, ועל הכוח שאנחנו, ההורים, יכולים להעניק.

עוד לפני שנדבר על אתגריו של הנער, כדאי לנו לשים לב לאתגר שעומד בפנינו, הוריו.

"עברו שנים מאז היה אביו של הנער תלמיד ישיבה בעצמו", מצביע הרב בנימין יעקבי על נקודת מוקש, "ומלבד הפרש השנים, קיים גם השוני בין הדורות. משום כך, פעמים רבות האבות, בעיקר אלה שזהו בנם הראשון, מגלים שהישיבה של הילד שלהם היא אחרת לגמרי מזו שהם הכירו. עבור האימהות, שתפקידן רב בעת הזו, זהו מפגש עם עולם חדש לגמרי.

כיום, רוב הישיבות הן מצוינות ממש, דורשות הרבה וברמה גבוהה בהתאמה למסוגלות תלמידיהם, והבחורים עובדים בהן קשה. מבחינות מסוימות, הישיבה הקטנה היא מסלול מאתגר בהרבה מהישיבה הגדולה.

מאידך, הישיבות משקיעות המון בעזרה לבחורים. מדהים ומרגש אותי כל פעם מחדש לגלות את הדאגה של צוותי הרבנים בישיבות לכל נער. אני מקבל פניות רבות מישיבות - ביניהן מישיבות שלומדים בהן מאות בחורים! - לגבי נער שמגלה קושי חברתי או בנוגע לבחור שנראה לאחרונה מעט עצוב, בבקשה להתייעצות או לבירור מצב משפחתי להבנת התמונה במלואה, כמו עוד פניות רבות שהמשותף להן הוא תשומת לב פרטית לכל בחור.

כך שמצד אחד יש כאן דרישות רבות ותובעניות, ומצד שני יש אפשרויות רבות לעזור ולטפל בכל קושי. וחשוב מאוד שההורים יכירו את שני הצדדים: גם את הקשיים העומדים בפני הילד שלהם, וגם את אפשרויות העזרה הזמינות לו."



מגלים פתאום שהם נדחקים הצדה כי הצד הלימודי שלהם פחות חזק. שינוי זה גורם לפעמים למשברים, אך גם להזדמנויות.

גם כאן, תקשורת עם ההורים יכולה לעזור המון. הורים שמכירים את עולמו החברתי של בנם, יכולים ליעץ לו ולכוון אותו איזה חבר מתאים לו ואיזה פחות, ומה מתאים לעשות כדי להשתלב בחברה. רצוי מאוד לעודד את הבן להביא את חבריו הביתה, כדי להתרשם מהם ומאישיותם (עם הרבה טקט...) כשאנחנו משתתפים עם ילדינו בחייהם, קל לנו יותר לכוון אותם."

הוא גדל כל כך, הילד, ויש לו פתאום הרבה השגות על מה שקורה סביבו. הוא רוצה לשאול ורוצה לקבל תשובות.

"בחורים מלאים שאלות", אומר הרב יעקבי. "זה כלל שצריך לדעת. יש הורים שרואים בשאלות האלה קיטורים ומרי. לעניות דעתי, לא תמיד אלו המניעים. יש לשים לב לצורת השאלה, לחריפותה ולנכונות של הבן להקשיב לתשובה. הרבה פעמים נוכחתי להבין שהשאלות מגיעות בעצם ממקום של סקרנות ורצון לדעת; גם אם הילד מציג אותן בצורה של ויכוח או התרסה, הוא בעצם מתעניין ורוצה להבין את העולם.

אני ממליץ לדבר. לדבר ולדבר. דיונים הם דבר מעולה. הם מאפשרים לנו להסביר לילדינו ערכים ולחזק בתוכם את

יודעים על מה הוא מדבר בלי שיצטרך להסביר כל דבר.

הדרך להגיע להתמצאות כזו היא פשוט להתעניין. לשמוע את הילד, לשאול, להיכנס לעולם שלו ולהיות מעוניינים באמת להבין, וכך, עם הזמן, מקבלים מושגים וגם זוכרים אותם.

חשוב לי להדגיש כי בנים באופיים משתפים פחות, והתפקיד שלנו הוא לדווח אותם לספר יותר. ייתכן שאנו מצפים לילדנו במשך כל היום וממתנינים לרגע בו יגיע סוף סוף, אבל כשהוא מגיע אנחנו לא מצליחים לפתח אתו שיחה. הוא עונה במילים קצרות ולא יוזם מעצמו שיתוף.

העצה היא לא להתייאש. להמשיך להשתדל לפתח שיחה, ולהסביר לילד שאבא ואמא חושבים עליו מהרגע שיצא מהבית ורוצים לשמוע מה עבר עליו היום.

הדבר נכון לא רק בתחום הלימודי, אלא גם החברתי. כמו שכולנו יודעים, זהו גיל שבו החברה היא אחד הגורמים המשמעותיים ביותר בעולמו של הנער, והשנה הראשונה ביישיבה מתאפיינת בשינויים גדולים בתחום הזה. המעמד החברתי נקבע לפי פרמטרים אחרים, שונים מימי הילדות. ההתמדה, הרצינות, ההשתתפות בשיעורים, היכולת העיונית - תופסים הרבה יותר מקום ומשפיעים על מיקומו החברתי של הנער. ילדים שבת"ת נחשבו לחזקים ומובילים,

עליו, כל ילד מצפה למשהו ביתי, להשלמת תזונה מפנקת של אמא, לכמה דקות של שיחה והעברת חוויות עם הוריו. כדאי להורים לדעת שהזמן הקצר הזה שהם מעניקים לילד בבית, מטעין אותו לכל היום!

ויחד עם הצורך בזמן שהות עם ההורים, נחוץ לשים את הגבול בצורה הנכונה ולקבוע שעת שינה הגיונית. הנער הצעיר זקוק לשעות שינה מספיקות שיתנו לו כוח לעוד יום עמוס. חשוב שהבחור ירפה את הלחץ בשעות הערב, אבל כדאי לכוון אותו לעיסוקים שמצד אחד יאפשרו לו הפוגה ורענון, ומצד שני לא יסחפו אותו על חשבון שעות השינה שלו. ספרי מתח, למשל, עדיף להשאיר לזמן פנוי אחר, ובערב אפשר לקרוא משהו קליל ולא סוחף מדי. אפשר להציע לו לשמוע מעט מוזיקה מרגיעה, או כל עיסוק אחר שמהנה ומרגיע אותו."

בין הבוקר ללילה משתרע יום ארוך שבו הילד רחוק מעינינו. מה עובר עליו שם?

"עולם הישיבה מלא בקודים ייחודיים, מושגים שזר לא יבין. סדרי הלימוד מגוונים, יש אנשי צוות שונים שלכל אחד מהם תפקיד אחר, זה עולם שלם שבונה את ההווה של הישיבה - ושל הנער שלנו בתוכה. שפת הישיבה זהו משהו שצריך ללמוד אותו", אומר הרב יעקבי.

"כדאי שהורים יכירו את ההווה הזו. זה כדאי גם לאימהות, שמטבע הדברים העולם הזה פחות מוכר להן. כדאי שידעו מה לומדים ביישיבה ומתי, שיכירו את תפקידם של אנשי הצוות השונים, שיתמצאו בסדר היום. ההתמצאות הזו עוזרת מאוד לתקשורת עם הילד. הוא מרגיש שהוא יכול לספר להורים מה שעובר עליו, ושהם

כדי לעזור לילד להשקיע, חשוב קודם כל להכיר את נקודות הקושי.

הרב יעקבי מסביר: "סדר היום ביישיבה מתחיל מוקדם מאוד, ומסתיים מאוחר. כדי שהבחור יגיע לתפילה ביישיבה בזמן, הוא צריך לקום מוקדם מאוד כדי להיות כבר בשש וחצי על האוטובוס. הביתה הוא חוזר בסביבות עשר בלילה. זהו יום ארוך מאוד, ובפרט למי שלא הורגל לכך.

כדי לתת מענה לעייפות הבלתי נמנעת, דואגות הישיבות לחדרי פנימייה לשעות הצהריים, בהשגחת מדריך שתפקידו לדאוג לשקט בזמן המנוחה, מתוך הבנה שמנוחת הצהריים היא קריטית עבור בחורים רבים.

יש נערים שמעדיפים לוותר על מנוחת הצהריים ביישיבה, ומנצלים את הזמן הזה לעוד לימוד בנוסף ללימודי הישיבה. השאיפה שלהם טובה ויפה, אבל לפעמים זוהי עצת היצר, שכן עייפותם פוגמת ביכולת הלימוד שלהם בסדר שני. נערים אחרים כן פונים לחדרי המנוחה אך לא באמת פונים לנוח, מכיוון שהאווירה בחדר רב האוכלוסין דומה יותר לקמפ עליוז.

כאן דרושה הכוונה של ההורים. הילד לא תמיד מודע לצורך שלו במנוחה, ולקשר שבין חוסר המנוחה לבין חוסר הריכוז שלו אחר הצהריים. חשוב לכוון אותו לעמוד על זכותו למנוחה ורגיעה, ולנצל את זמן המנוחה בצורה הנכונה. כדאי להסביר לו על החשיבות של הסדר השני, שמהווה נקודת התחלה חדשה ביום והזדמנות נוספת. את השיעור מוסר ר"מ אחר, יש חברות אחרות, סגנון הלימוד הוא אחר, וכדאי לו כל כך להיות ערני כדי לנצל גם את הזמן הזה באופן מלא.

חשוב לא פחות לשים לב לזמן שבו הילד מגיע הביתה. אחרי היום הארוך שעבר

בחור ישיבה בעידן הקורונה

הרב יעקבי: "ראוי לייחד את הדיבור על הניסיון הגדול בו עומדים בחורי החמד בתקופה מאתגרת זו, כשמסגרות העולם מיטלטלות ובתוך הסער הזה צריך הבחור לסלול את דרכו לחיים."

לא קל ולא פשוט לנהל שגרה במציאות המיוחדת שנגזרה עלינו, וקל וחומר לא פשוט להמשיך בשגרה של בן ישיבה - ובוודאי בעבור נער שאך זה עתה החל את דרכו בעולם הזה. מצד שני, אי אפשר להניח למסגרות להתרופף. השאלה המונחת על כף המאזניים היא שאלת עתידו הרוחני והנפשי של הבחור.

לנו, ההורים, יש תפקיד עצום בשמירה על נשמתו של הבן שלנו!

התפקיד שלנו בעת הזאת הוא לייקר בפניו כל מאמץ שהוא עושה בכיוון הנכון, ולהקנות לו את ההכרה במשמעותם האדירה של מאמציו אלה.

חז"ל אומרים: "טובה אחת בצער ממאה שלא בצער" - כשבחור מתאמץ בזמן שהוא יכול לפטור את עצמו, התועלת והשכר שיקבל הם פי מאה מכפי שהיה מקבל על מאמץ בימי שלוה. מצבו הבלתי שגרתי גורם לו להכפלת התשואה פי מאה.

וכשחושבים על כך, מבינים שאנו נמצאים כעת ב'באזר הזדמנויות' שבו אפשר לקבל תמורה של פי מאה על כל רכישה. זו הבנה חדשה בדברי הגמרא המפורסמים: "אין דָּבָר בא לעולם אלא בשביל ישראל". הקב"ה רוצה לתת לעם בחירו הזדמנות לזכות בהכפלת השכר העצומה הזו, ולכן מביא על העולם מצב שבו ניתנת לנו הזדמנות הנדירה לכך. מי שינצל את המצב, יתעשר לאין ערוך.

אין אנו מורידים כמלוא נימה מהניסיון הגדול של הציבור ושל כל יחיד בתוכו, אך מאידך, זו הזדמנות חיינו!

כדאי להם כן ללמוד ולהעמיק כדי לדעת להעביר לו השקפה בהירה ומתיישבת על השכל ועל הלב.

אני מודע לעובדה שלא כל הורה יודע לנהל דיונים כאלה, אבל אפשר להשתלם ולהחכים על ידי ספרות השקפתית איכותית. יש מעתיקי שמועה שבמחקר שפתם מטיבים לפלס דרך ומסילות ללבנות הנוער, ואפשר ללמוד מהם.

בענייני הישיבה וההשקפה הישיבתית, יש בישיבה אנשי צוות שזוהו תפקידם - להסביר ולדבר, לתת לבחורים מענה בהשקפה ובחכמת חיים. אם ההורה רוצה להיות שותף ולהוות דמות מעורבת בהכנה של הנער לחיים, כדאי לו להשקיע בקשר עם הצוות. לא דווקא עם דמויות המפתח בישיבה, אלא עם אלה שיש לבן קשר רגשי אֶתם והם יכולים לקרב אותו ולשוחח אתו בשעות הצורך. זה עשוי להוות פתרון טוב לקשיים רבים. הרבה 'קנוניות' אפשר לעשות עם צוות הישיבה לטובת הבן יקר... וחשוב ליצור את הקשר הזה ולטפח אותו.

הבית והישיבה, מטרותם שווה: לגדל את הבחור שלנו ולהכין אותו לחיים שיש בהם. וכשאנחנו משלבים ידיים, יש לנו הרבה יותר כוח להעניק לו, בעזרת השם. ■



מספר בחורים התווכחו עד לב השמים בנושא אחר, ביניהם היה אותו נער. אני מקשיב לוויכוח, ושומע אותו שולף את אותה טקטיקה שבה השתמשתי בשיחה בינינו - כדי להוכיח לחברים משהו אחר.

מבחינתי זה היה מאלף לראות איך הנער קלט את כיוון החשיבה הזה, ועשה בו שימוש הלאה. כי כן, דיון הוא לא רק דיון על הנושא הספציפי העכשווי, הוא לימוד לחיים: איך מפרקים נושא, איך ניגשים אליו, איך מאמצים אסטרטגיות חשיבה וניתוח. זה לימוד לכל החיים.

הבחורים, גם אם נראים כמתנגדים, רוצים לשמוע. אחרי זמן, הדברים שטרחנו להסביר ולשכנע חוזרים אליהם כמו פלאשבק ומתיישבים על לבם. טיעונים שהם נלחמו נגדם עד זוב דם, הופכים פתאום להיות הטיעונים 'שלהם'.

כדי להצליח לנהל דיונים בצורה באמת מועילה, כדאי מאוד להורים ללמוד בעצמם את הנושאים שמסעירים את הבן שלהם. מדוע חשוב כל כך הלימוד בישיבה? למה אנחנו נוהגים בבינתנו כך או אחרת? מי אמר שבחור ישיבה צריך ללכת בצורה כזו או אחרת במרחב הציבורי? מה מקומו של בחור שאינו מצליח בלימודו? מה העניין לדבוק במסורת משפחתית? ועוד נושאים רבים ומגוונים שמעניינים את הבנים היקרים לנו.

גם אם ההורים מבחינתם עושים זאת כי ככה הם חונכו וכך כולם עושים - הרי במסגרת תפקידם החדש, כמשפיעים על עיצוב עולמו הרוחני של הנער שלהם,

ההשקפות הנכונות. כל דבר שדנים בו מתחזק ומתבסס בנפש.

לא תמיד אנחנו רואים את התועלת הזו מיד, אבל היא קיימת. היה לי פעם סיפור נחמד עם אחד מתלמידיי בישיבה קטנה: בשיחה שהיתה בינינו, עלה לדיון עניין עישון נרגילה, שאני מאוד התנגדתי לקיומו. התלמיד תבע לדעת למה, מה הבעיה בנרגילה? למה אני חושב כך? מי אמר?

התחלנו לדבר על נושא תרבות הפנאי, על איך בחור ישיבה צריך להיראות בזמני ההרפיה שלו, והנער אמר: לא השתכנעתי!

היתה לי ממש סייעתא דשמיא למצוא את המילים הנכונות. אמרתי לו: 'תעצום עיניים, תדמיין את עצמך יושב בגן סאקר עם חברים טובים במעגל, כולכם נראים כמו בחורי ישיבה ומעשנים נרגילה. רגע, אל תפקח את העיניים: עכשיו עובר לידך מישהו שמאוד מעריך אותך ויודע שאתה בחור מצוין. הוא עובר שם ורואה אותך מעשן נרגילה. איך התחושה שלך?'

הנער חשב רגע, וענה בכנות: 'זוועה'.

'למה?' אני שואל אותו, 'מה קרה? מה כבר עשית?'

'אני מרגיש שהערך שלי ירד בעיניו, הוא ענה.'

'הנה', אמרתי לו, 'יש לך תשובה'.

'עכשיו הבנתי!' אמר הנער.

עד כאן החלק הראשון של הסיפור. החלק השני התרחש כעבור חודשים אחדים.



"היועצת, אני לא מרגישה טוב והמורה שלחה אותי לכאן".

היא נכנסה אל חדרי שבירכתי הסמינר בקוצר נשימה ובפנים חיוורות כסיד. הצעתי לה כוס מים וביקשתי ממנה לנשום עמוק, אך אלו לא עזרו. ניכר היה ששולמית, תלמידת כיתה ט', מצויה בעיצומו של התקף חרדה.

היא בכתה, השתעלה ופלטתה מילים קטועות: "אין לי חברות, אני לא מקובלת, כולן כבר הסתדרו ואני עוד לבד". ושוב השתנקה.

למסתכלת מן הצד נראית פניקה כזו דרמטית ומוגזמת, אולם בעיני מי שבקי מעט ברזיו הסוערים של גיל ההתבגרות - זוהי סיטואציה מובנת וכמעט שגרתית. המעבר מן היסודי לסמינר על תהפוכותיו החברתיות, הרגשיות, הפיזיות והרוחניות, מלווה פעמים רבות בחוויות בלבול, בהלה וריגוש, שמידותיהן לעתים גדולות על המתבגרת.

בשורות הבאות ננסה לעשות מעט סדר בחוויה של השנה הראשונה בסמינר - השנה שבה הגדולה מכיתה ח' לשעבר הופכת לקטנה מכיתה ט'. נתבונן באירוע זה מתוך הבנת מספר תהליכי עומק פנימיים אותן חווה המתבגרת, ומתוך כך נבקש להבין מהן ההשלכות על עולמה שרק עתה מתחיל להתעצב ולהתארגן.

חצאית בטעם של כולם

קנה המידה של חברת השווים

בתוך פרק זמן קצר מאוד, לעתים בהרף עין של ערב ובוקר, נפרדת המתבגרת מתחושת הביטחון שהעניקו לה ההנחיות הברורות של אבא ואמא. היא זונחת אותן, באופן לא מודע ולא רצוני, לטובת הלך הרוח של הקבוצה הסובבת אותה. אם עד לפני יומיים היא שמחה ללבוש את החצאית שקנית לה במכירה השכונתית, והתחננה שתבואי איתה גם לחנות האקססוריז כדי להתאים קשת - הרי שלפתע היא מתעקשת לנסוע לקצות העיר למכירת בגדים אלמונית אשר בה, מדווחות החברות, יש יבוא מעטפות בד מסרילנקה, ורק אותן ראוי וצריך וחובה ללבוש.

הלך רוח זה, של התנתקות מדעת המבוגרים, הנו חיובי מיסודו, שכן הוא מהווה את ראשית צמיחתה של הקומה המוסרית של הנערה. היא מתחילה לבדוק לבד את עולם הערכים, ובסופו של המסע הזה - כל מה שהונחל בבית באופן

אוטומטי, יהפוך להיות שלה ומתוכה. אבל עד לסוף המסע מתרחש תהליך שאינו קל לעיכול עבור ההורים, שבו האמון הרב שהנערה רחשה לאבא ולאמא נדחק הצדה, ואת מקומם של ההורים תופסות חברותיה - על טעמן, סגנונם ואישיותן. זוהי חברת השווים - המעגל החברתי של מי ששווה בגילו ובעולמו למתבגרת - שהופכת להיות למקור הכוח, הסמכות, המשענת וגם המצוקה של הטיית שלנו.

מכאן החשיבות הגדולה ואף המופרזת שמייחסות המתבגרות ל'מעבר הקדוש'.

חברה לכיתה, מבחינתן, איננה סתם מכרה לספסל הלימודים או שותפה לחוויות יומיומיות. הקבוצה הנחשקת היא מדד ההצלחה, סמל היוקרה, מחוז החפץ של הנשמה. בעולמה המתפתח של הילדה, המעגל החברתי שלה הנו קריטי כמו אוויר לנשימה, ומכיון שהמעבר לכיתה חדשה כרוך בפירוק חברויות קודמות, בניסיונות נמהרים לנשיאת חן חדשה ולעשיית רושם זוהר - אין פלא שהנערה מיטלטלת בסערות רגשיות חזקות. יש נערות שנחננו בקסם



מסע של מכשולים והזדמנויות

מאת: אתי הייזלר
יועצת חינוכית ופסיכודרמטיסטית

בת, סמינר /
ד' רוטנשטרייך

בִּיד קֶצֶת חוֹשֶׁשֶׁת
כְּתִפְתָּ אֶת הַתִּיךְ
וְהַסֶּטֶת תִּלְתֵּל
שַׁחֲמָה
הַרְצַנְתָּ אֶרְשֶׁת
וְשׁוּב רַק שִׁלַּחְתָּ
לְמַרְאֵה - עוֹד מִבֶּט
חֲמֻקָּה

בְּחִנְתָּ הַתְּלַבֶּשֶׁת
כִּן זֹ, שְׁאֵתְמוּל
לָךְ גִּהְצִי בְעִי-
סַעֲרָה
וְאִנִּי רַק כּוֹבֶשֶׁת
הַמִּית רִגְשׁוֹתַי
וּמוֹלִי - יִלְדֵתִי
שֶׁבְגָרָה.

רִצִּיתִי אוֹתָךְ לְאִסֹּף
בֵּין יָדַי
קִטְנֵנִי שֶׁבֵן לִיְלֵה
גְדֻלָּה
אֲבֵל לְבִסּוֹף
רַק רִפְרַפְתִּי מֵעַט
עַל לְחִירָה נְשִׁיקָתְךָ
קֵלָה

אוֹנִי לֹא הִבַּנְתָּ
אִיךְ זֶה כִּה אֶתְפֹּלֵא
שֶׁכֵּן לִי בְרַחֲתָ -
מִסִּינֵר,
לוֹ רַק יִדְעַת
שְׁאִנִּי בְלִבִּי
עֲדִיו -
בֵּת סִמִּינֵר...



אישי ובאינטליגנציה חברתית גבוהה, והן משתלבות בקלות בחברה החדשה; אולם יש מתבגרות, ודווקא אלו מהוות את הרוב הגדול, ששעון ההתחברות שלהן מתקתק לאט יותר. קולן רועד קמעא כשהן מעזות להציע לשרי הכריזמטית ללמוד בצוותא למבחן או לדינה-לאה הפצצתית להכין תכנית משותפת למסיבת חנוכה. המתח החברתי שהן שרויות בו הוא עצום. אין טעם להטיף להן מוסר, לזלזל ברגשותיהן או לבטל אותם.

למבוגרות (אימהות, מורות, אחיות גדולות) יש תפקיד חשוב בתוך סיר הלחץ החברתי שבו נתונה המתבגרת. ראשית כל, חשוב לשחרר את הילדה לדרכה, לא לנסות להתערב יתר על המידה בעצות ובהכוונות. המתבגרת שלך תעשה (כמוך לפני עשרים שנה) טעויות רבות בדרך, ואת תצפי בה מן הצד באורך רוח השמורה לבוגרים.

כיצד מריגעים מתבגרת נסערת? מקשיבים בנחת, במתינות ובאמפתיה, ומשקפים בעדינות:

"אני מבינה שקשה לך כרגע להרגיש לבד... ממ..."

"כן, זה לא פשוט להיפרד מחברה טובה ולמצוא את עצמך ממש בגוב האריות, נכון."

"אני שומעת שהיה לך יום קשה היום, הא?" ככל שאת, כמבוגרת משמעותית, תהווי כתובת רגועה ויציבה לבלבול ולסערה של הצעירה - היא 'תידבק' בשלווה הזו ותקבל מסר סמוי שאין הדוב נורא כל כך. אל תמהרי להתקשר למרכזת או

למחנכת, לנסות להפעיל פרוטקציה או להזיז מהלכים חברתיים. תני בבת אמון של סבלנות ושל הכלה שהיא תצלה בלכתה לארץ לא זרועה כדי למצוא שם מחדש את מקומה החברתי.

זהירות, הר געש פעיל!

על הנפיצות הרגשית של גיל ההתבגרות

סריקות מוחיות של מתבגרים מספרות סיפור של פיצוצים הורמונליים השוטפים את האונות והתאים בגיל הזה. בדרך לגדילה פיזית, מוצף הגוף בחומרים הגורמים להמרצה, לרגישות מוגזמת, לקולניות יתרה ולחוויה בסיסית של עומס במערכת.

לפעמים אנחנו, ממרום גילנו, לא מצליחים להבין: מדוע היא שומעת מוזיקה בווליום כזה? ולמה כשהיא מתרגשת כל השכונה חייבת לשמוע את זעקות השמחה? לעומת הקפדניות, תהינה מבוגרות שתוותרנה מראש, תיסוגנה מאזור הגעש ותאפשרנה למתבגרת להתיך את עצמה ואת סביבתה בסערה ובלבה.

רגישות פיזיו-הורמונלית זו פוגשת את המתבגרת בשלב המשמעותי כל כך של תחילת מסלול הסמינר שלה. כך, אם מלכת הכיתה בת היומיים לא האירה לה פנים כלבנה במלואה, אין זו מבחינתה סתם תחושת חוסר נחת כי אם מפל של מגמה לווהטת: בזיון, השפלה, ייאוש, אכזבה, חרדה ונחיתות העוטפים אותה כל הדרך מקומה שתיים בסמינר אל קומה שלוש בשכונת מגוריה ואל קומה מינוס עשרים

בממלכת הדימוי העצמי.

הדופק מהיר יותר, הנשימות נעשות שטחיות, קצב התנועה מתגבר, הקול דואה לדציבלים גבוהים ומעיין הדמעות נובע, שופע, גדוש על גדותיו באבל שאין לו תקנה.

מה עושים? ממאנים לשתף פעולה עם 'סרט האקשן' הזה. איך? לא מתוך חמיצות מבקרת וגם לא בנסיגה אדישה. נערות זקוקות מאוד לדמות בוגרת שתעזור להן לווסת את עוצמתן הרגשית בכבוד, בהבנה אך גם בנחישות:

"רחלי, אני רואה כמה כואב לך שלא הזמינו גם אותך. כמה זמן את עוד צריכה כדי להירגע מזה לבד בחדר? כי בארבע אני נועלת כאן את ארוחת הצהריים ואת חייבת לאכול. מקסימום אני נותנת לך עוד עשרים דקות אחרי כולם..."

בהתייחסות זו מכבדת האם את הסערה, וגם שולחת רמז מאתגר ליכולתה של הנערה לשים גבול: היא שואלת אותה לכמה 'זמן רגש' עוד תזדקק, ובכך מעבירה את מחשבתה מן הצער האינסופי אל התייחסות שלה בזמן. היא לא מטיפה לה לסיים, אלא מתעניינת בכנות ביכולת שלה לעשות זאת - ומיד אחר כך היא קובעת גם גבול חיצוני וגמיש של המציאות: זמני הארוחות שבבית הןם דבר מה ניטרלי לחלוטין, אך כזה שהיענות לו ממשיכה את סדר היום ומארגנת את תשפוכת הצער.

"מי גנב את הזהות מקופסה"

לבטי זהות על הגשר שבין ילדות לנעורים

אשכול שלם של שאלות בקשר לזהות הקהילתית, המשפחתית והרוחנית, צומח על ענפי אישיותה של הנערה בד בבד עם עוצמות הרגש ועם האימוץ של החברה

כקנה המידה. לפתע טורדות אותה שאלות הרות גורל: חסידים, למה? ליטאים - מדוע? ומה רע בדרך האחרת? ומה זה אומר להיות מודרני? ומי ישב גבוה יותר בגן עדן? ובכלל, מי אמר? ואיפה כתוב?

לא כולן עסוקות בשאלות אלו בצורה כזו, לעתים הן לובשות צורה אחרת: עיסוק בקודים של לבוש או בסגנונות של תעסוקה, ויכוחים חוצבי להבות על אופי המוזיקה הראוי או על מילות הסלנג הנפוצות. כל אלו קשורים עם הברור הנפלא, עם הרצון הטוב והטהור לדייק, להבין, להעמיק, לפשוט בגדי 'מלומדה' מובנים מאליהם ולרכוש מחדש גלימה שתפורה מחוטים של בחירה אישית. זהו סימן להתפתחות החשיבה ולהעמקת העולם הפנימי.

יש מבוגרות הנחרדות מכך, אולם מחקרי עומק מראים כי לרוב, גם אם נראה שהמתבגרת סוטה במעט מן המסלול המקובל במאפיינים חיצוניים (סגנון לבוש למשל), הרי היא מנסחת את עולם הערכים שלה כמעט באותו אופן כמו המבוגרים המשמעותיים בחייה, וחוזרת אליו עם סיום תקופת הגיבוש.

בלבול זה נפתח באופן אינטנסיבי במעבר לסמינר. גם בקהילה ההומוגנית ביותר, יש בכל כיתה התפלגות של זהויות שונות; הפרומעריות לעומת המודרניות, החוצניקיות מול הישראליות השורשיות, העניות מול האמידות, החשופות למידע מול השמורות.

כיצד מגיבות המתבגרות? יש שני אופני התנהגות קיצוניים - היסחפות לעומת התבדלות עיקשת. כך זה נשמע:

הנסחפת: "כולן נוסעות ללונה פארק הזה ורק אצלנו לא מסכימים, אני רוצה להבין למה? מה רע בזה? מה? למה אנחנו מחמירים כל כך בכל דבר?"

סמינר הקורונה

חברת אפרת צ'ק פיצ'י התגרות
מחלת חברה חדשה, כי' לווה הכ' פרדיוס
ל' כיתת ט'. היא מסתכנת צ'ל הלמל
ומחזיקת ד'ת'יד צ'מא. בהוףק פ'מנוור
ל'מל'צ'.

ר'צ' ע'פני פ'צ'ת פ'חברות מ'חלים מ'חברת
ל'למל' היא ד'א ד'דבר כ'י מ'ד'פ'י ה'לטח;
ל'פ'למ'י' ה'א'י' צ'נ'י' ומ'כ'ס'י' א'ת'פ'. צ'נ'י'!
ז'ב ד'דבר ה'א'מ'י'. מ'ר'ל'מ'י' כ'א'ד'ה, נ'ל'א'י'ס
מ'ל'צ' ל'ל' מ'י'.

מ'א'ב'ר'ת מ'ר'ח'ר' א'פ'ל'ר'ת ל'ל' י'ד'י'צ'ת, א'ד'כ'
ל'א'ז מ'ז'כ'י' א'י' מ'י' ל'פ'רו'ח י'כ'ו'ד'ה ל'פ'ז'ר ה'ק'ד'ו'ת
א'ת פ'ל'צ'נ'י'ס, פ'רו'ח ל'ור'ק'ת ו'ס'ל'ר'ת, א'י' א'פ'ל'ר
ל'ע'ס'ס' א'ת נ'כ'ו'ת'פ'ת ר'ב'ת פ'כ'י'צ'מ'ה.

מ'נ'ס'ה פ'ח'פ'ר'ת'ת ל'ע'כ'ו'ד א'ו'ל'ל'ה ו'ד'פ'צ'צ' י'ד'י'צ'ת
ל'ר'ח'ו, א'כ'ס' מ'ע'י'ר'י'ס ד'ב ל'ע'ס'ס' א'י' ג'ב פ'רו'ח
ג'ל'ס ו'א'ז'מ'ה!

ח'ו'ל'פ'ת מ'י'
ל'נ'ת'ר'ת
ז'א פ'א'ד'מ'ה
פ'כ'ב'ד'ה, פ'נ'פ'ר'ל'ת
ל'מ'ט'ר'ה ו'ל'ת'ר'ה א'ת, כ'ל'
פ'ל'צ'נ'י'ס.

"א'ת'י'ד'ד ז'י צ'ל' א'י'צ'ה פ'ר ט'ר'ל'י'ס א'ו צ'ל'
ח'מ'ק'ת א'ב'ט'י'ח'י'ס" - פ'ח'ו'ל'ת'ה כ'א'ל'ט' ס'ו'פ'י'ת ז'א
ל'ל' פ'ח'פ'ר'ת'ת ל'וב נ'ק'ט'ל'ת'י', "ל'י" כ'ך מ'ס'פ'ר'י'ס,
"ל'פ'א'ד'מ'ה פ'י'צ'י'ב'ה, פ'פ'ח'ל'ט'י'ת, נ'פ'ר'ת'ת צ'ל' ע'ד י'ד'
ה'ע'ל'י'ס ח'י'י'ס ק'ט'נ'י'ס, ח'ו'צ'י'ס ו'נ'ס'ת'ר'י'ס. א'ו ז'א
פ'י'א מ'א'ב'ד'ת מ'י'צ'י'ב'ת'פ'ת ו'ל'ל'ו'י'ה ל'ק'רו'ס צ'ל'
ג'י'צ'י'ב'י'ת ו'ת'פ'א'ר'ת'פ'. ק'ור'א'י'ס ל'מ'כ'ר'ס'מ'י'ס פ'ל'ד'ל'
ח'פ'ר'ש'רו'ת'.

ח'פ'ר'ש'רו'ת' פ'י'א מ'כ'י'ר'ה א'ח'ת כ'ל'ו. ד'א י'צ'ל'ה
ל'י'ל ה'פ' צ'ו'צ'ו'ת, כ'א'ד'ו, ל'ח'פ'ק'ו'ת מ'ל'מ'ל, ר'ח
ג'ל'ס ו'א'ז'מ'ה!



את הסיפור הזה אני אוהבת לספר לבנות כיתה ט' המחפשות תמיד את החברות היותר שוות, מצליחות ופצצניות'. זה לא מרגיע את חרדת החיפוש, אבל לעתים משכך אותה במקצת.

בימי קורונה אלו, כשעוד בקושי נוסדה אחוות המחפשות וכבר התפוגגה ועברה מן המפגש בכיתה אל מלמולי ההיכרות בטלפון - כדאי לחשוב על הסיפור הזה ולהירגע מחרדת הליווי הפסיכולוגי הנכון של בנותינו.

אל נא נקטוף בעבורן רעיונות שמש, הנחיות רוח ועצות עננים.

ניתן בהן אמון שהן יכולות לעמוד באתגר הזה. הוא מעיק, אבל לחלוטין לא נוראי. זו התקופה, זו המחילה וזה הניסיון.

לבסוף מתמקמים וממשיכים לכרסם בצוותא בייגלך בתקופת מבחנים עם הקלות של סגר.

השמיים והפתרונות - להשם, והארץ נתן לבני אדם לחפור בה בחריצות ולהפוך בה שוב ושוב.

להגמיש את העיקרון לטובת הסיטואציה העכשווית, חשוב שתאמרי זאת ללא כעס אך גם ללא טשטוש:

"מכיוון שאת כבר בוגרת ואיני יכולה לבחור בשבילך, לא אמנע ממך ללכת עם החברות למסיבה הזו. יחד עם זה אני רוצה שתדעי שאיני אוהבת את הרוח שנושבת שם, ואני מתפללת בשבילך שתדעי לבחור מה עיקר ומה טפל אפילו במצבים של בלבול".

וקריצה קטנה לעתיד יום אחד זה יעבור...

אי אפשר לסיים מבלי לדעת מה אירע לה, לשולמית קצרת הנשימה מתחילת דברינו. ובכן, אחרי שכל ניסיונות ההרגעה שלי, כיועצת מדופלמת, לא צלחו, שתקתי לזמן מה ופתחתי את לבי בפשטות לכאבה. היא נשפה ונשמה עוד קמעא ואז דָּמָמה באחת. כך שתקנו בצוותא דקות ארוכות. לבסוף שאלה מבעד לדמעות: "אני נורמלית?"

שלפתי מן המגרה שבשולחני הרשמי דף לבן, וכתבתי עליו באותיות של קידוש לבנה: "הריני לאשר ששולמית, תלמידת כיתה ט', סובלת מחרדה קלה בנוגע לעתידה החברתי. זהו תסמין התפתחות רגיל וסטנדרטי ואין בשום אופן להתרשם מכך יתר על המידה או לרשום לה תרופה חזקה מדי". חתמתי באותיות מסולסלות וקיפלתי בארשת חשיבות.

שולמית השאירה אצלי את תעודת השפיות ויצאה חמש דקות לפני הצלצול כדי שלא תיתפס חלילה בקרבת חדר היועצת. מאז נעלמו עקבותיה ומי הירדן גאו ונסוגו פעמים רבות. לפני כשנה פגשתי אותה על אם הדרך אוחת בפעוטה צוהלת ובתינוק מתולתל. היא חייכה מרחוק ונופפה לשלום, נראה שהיא נושמת בנחת וששלומה מצוין. ■

המתנשאת: "אני חייבת לעבור כיתה. אוסף של בנות תת רמה שרק צוחקות משטויות ומשוות בגדים. הייתי צריכה ללמוד בכיתה עם בנות הרבה יותר רציניות ויראות שמיים".

הן הנסחפות בקלות והן המתבצרות בקשיות עורף מזלזלת, מסמנות בכך על תחושת חרדה עמוקה הפוגשת אותן מול צורות חדשות של חיים וזהות שלא היו מורגלות לחשוב בהן עד עתה.

מה תפקידך כמבוגרת בעת הזו של טשטוש זהות? כאן כדאי להחזיק את החבל בשני קצותיו. חשוב מאוד שתהיה בבית מערכת עקרונות וערכים ברורה ("אצלנו חוזרים בערב לא יאוחר מאחת עשרה וחצי; אנחנו לא קונים בגדים מעל מחיר מסוים; בקהילה שלנו מקפידים על תוספת הידור מסוג כזה...") לצד הבהירות הערכית והזהותית, רצוי וצריך להביע גם כבוד לעוד סגנונות חיים. לא חייבים להסכים, אפשר אפילו לחלוק, אולם זאת תוך כדי שדר בוטח של הערכה לא שיפוטית ולא מזלזלת כלפי חברות על סגנונותיהן השונים.

"אני בטוחה שיש לכהן את הרב שפוסק להם, ומה שמעניין אותי זה איך אנחנו נהיה טובים בדרך שלנו".

"עטרה באה מבית בסגנון אחר משלנו, יש להם המון מעלות והם אנשים נפלאים אבל אצלנו בחסידות רואים את הדברים אחרת וחשוב לנו מאוד שהאווירה המשפחתית תמשיך להיות כזו".

עמידה איתנה ובוטחת על עקרונות וערכים, לצד הבנה שלא כולם כמונו ואין טעם לבקר או לשפוט, מולידה לאט לאט ביטחון אצל המתבגרת. לא תמיד יבשיל הפרי באותה שנה. ייתכן שיהיו מאבקים ומשאים ומתנים. גם אם תחליטי בסוף, כאמא או כמורה, לוותר על הערך או



ניסוי כלים

היא נראת
אחרונה קצת
שואל? אכנס?

חוביקי אי?
יכולו אכסור או?

מה דעתכם,
רוצים לנסות להיות
המתפללים שלנו
בעצמכם?

חוביק
מה קורה
איתו?

טובי המומחים התגייסו בפרויקט ייחודי זה להעניק כלים מעולם הטיפול שניתן להסב לטיפול ביתי. שיר, סיפור, שיחה או ציור – מעולם לא היה יעילים יותר!

שימו:

אין הכוונה להחליף את הטיפול המקצועי במקרי הצורך, אלא לעזור במצבים בהם אין צורך בטיפול חיצוני ולדעת לאבחן מתי יש צורך בטיפול כזה.



שנת לימודים בצל הקורונה



הפרעות שינה: התנהגויות שינה בלתי רגילות, כמו קושי להירדם בלילה, התעוררות מרובה לאורך הלילה או שינה ממושכת לאורך היום. הפרעות אכילה: שינוי משמעותי באופן האכילה של הילד ללא סיבה פיזיולוגית, כמו ירידה משמעותית בתיאבון או אכילה מוגברת. רגריסיה/ נסיגה: ילדים במצבי לחץ או חרדה עלולים לסגת לשלב התפתחותי מוקדם יותר. למשל, ילדים שנגמלו וחוזרים אחורה, או ילד שנגמל ממציצת אצבע וחוזר לכך.

התנהגויות או מחשבות כפייתיות: לפעמים ילד במצוקה מתנהג בצורה חזרתית, ומנסה לארגן כך את עולמו. דוגמה לכך היא סדר מסוים מאוד שבו דברים צריכים להתנהל, כשתחושת הילד היא שאם הדבר לא ייעשה בסדר הנכון הזה, משהו רע יקרה.

חשוב לומר כי בכוחכם כהורים להתמודד עם מרבית המצוקות של ילדכם! המודל המשמש היום לטיפול במצבי טראומה ולחץ, ואומץ על ידי משרד הבריאות, הוא מודל מעשה"ה. נשתמש בו כדי לתת עקרונות להתערבות פשוטה בבית, שיכולה לשמור על יציבות ולתת מענה לילדים, מ-מחוייבות: הילדים צריכים לדעת שאנחנו כאן בשבילם ומסייעים להם להתמודד, ננסה קודם כל להירגע בעצמנו ולשדר לילדנו ביטחון ורוגע עד כמה שניתן.

ע-עידוד לפעילות יעילה: מחקרים הראו כי כאשר אנשים עסוקים בעשייה חיובית, הם צולחים את אירוע החירום ללא טראומה. חשוב לתת לילד תפקיד בבית, בהתאם לגילו וליכולותיו. העיקרון במקרה זה הוא עיסוק חיובי, ופחות חינוך לעבודה או עזרה להורים. בנוסף, חשוב להמשיך לשמור על קשר עם מסגרת החינוך ועם החברים מהכיתה.

ש-שיחה: (כאן נשנה קצת מן המודל המקורי כיוון שאנחנו עוסקים במצב מתמשך ולא באירוע חד פעמי): נשוחח עם הילד על תחושותיו ועל רגשותיו. אפשר לפתח דרכי הבעה נוספים כגון יצירה, כתיבה או משחק. וכמובן, להתחבר לאמונה ולתפילה. **ה-הבנייה:** הסבר הגיוני לגבי מה שמתרחש בסביבתנו. חשוב שהילד ידע מה היה, מה מתרחש ומה עתיד להתרחש - באופן ברור ורגוע. חשוב שידע שזה מצב זמני ובע"ה יסתיים בבריאות ובקלות.

הפעם, גם הילדים שלנו בחזית. תמיד אנחנו מנסים לשמור על ילדנו מפני חוויות בלתי נעימות, ומתאמצים לרפד את עולמם הקטן. באה תקופת הקורונה ומציבה אותנו ואותנו במקום אחר: אין לנו אפשרות להסתיר מהם מציאות כמו סגר או בידוד, מפני שהם אלה שנדרשים להישאר בבית. הם מהווים חלק בלתי נפרד מההתמודדות של כולנו. אך גם במצב הזה - יש לנו מה לעשות כדי לסייע להם: להיות בשבילם, להיות סימני מצוקה סמויים, ולהעניק חוסן וכלים להתמודדות. לא כל הילדים יביעו מצוקה. יש כאלה שחווים את חוסר הוודאות כחידוש, או מסוגלים להביע את רגשותיהם בקלות.

אך יש ילדים שחוסר הוודאות גורם להם לתחושות בלבול וחרדה, ולא תמיד הם מצליחים לבטא במילים את שעובר עליהם. במצב כזה עשויות להתפתח תופעות שונות, שעשויות להצביע על מצוקה רגשית. אם נלמד להבחין אילו תופעות מהוות נורת אזהרה - נוכל בס"ד לתת מענה שיקל על ילדנו. חשוב להדגיש: רבות מן התגובות שנפרט הן טבעיות ולגיטימיות במצב של איום מתמשך. כשהתופעות מתמשכות ופוגעות באופן משמעותי בתפקוד של הילד, יש מקום להתייעץ.

הנה כמה תופעות שעשויות לאותת על מצוקה שקטה של הילד: **כאבים גופניים:** כאבי בטן, ראש, קשיי נשימה, הקאות או שלשולים. תופעות אלו מחייבות בדיקה רפואית, אך במידה וזו תקינה ניתן לומר כי הילד במצוקה וזקוק לעזרתכם. **החרפה של התנהגות או שינוי קיצוני במזג:** ייתכן שהתנהגות שמאפיינת את הילד תוחרף או תשתנה. למשל, ילד שקט שנהיה מכונס מאוד בתוך עצמו, או להפך: ילד רגוע שהופך חסר סבלנות.

היצמדות למבוגר: טבעי שילדים יחפשו את נוכחותו של המבוגר, אך כאשר הילד נצמד אליכם באופן לא רגיל, ייתכן שהדבר מעיד על מצוקה. **פחדים שונים:** פחדים קיצוניים שנמשכים למשך תקופה ארוכה, ומפריעים לתפקודו היום-יומי של הילד.

בכירב: אם הילד בוכה יותר מהרגיל, ייתכן שהדבר מבטא מצוקה.

בכל מקרה שאתם חוששים שיש קושי משמעותי בתפקוד, מומלץ לפנות להתייעץ.

מוקדי פנייה להתייעצות ועזרה:

שירות פסיכולוגי חינוכי: 02-5456830/1/2

קו פתוח של משרד החינוך לשיחות עם הורים ותלמידים:

073-3931111 | 1800-25-00-25

מענה בימים א-ה בין השעות 8:00-19:00

חלון הפוך

מאת: פייגי שיף

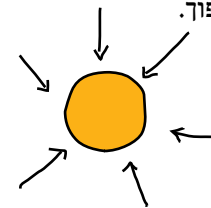
פסיכותרפיסטית (CBT), יועצת (MA) וסופרת
מנחה הורים בשיטת 'גדלים בבטחה'



ויהפוך אותה לשלווה ומצמיחה.

הכלי נקרא - חלון הפוך.

דמיינו את זה:

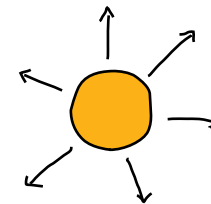


העייגול הוא אני. אני במרכז, וכל העולם סביבי. אני עסוק בעצמי - מה ואיך יהיה טוב לי? מי אתי ומי לא? מה המקום שלי? איך אוכל להיתרם, לקבל, לזכות, להרוויח, להתקדם? מי מתעלם ממני? מה מפריע לי?

העיסוק באני מהווה מקור לכאבי לב בלתי נגמרים. מתבגרים רבים נתפסים ברשת הזו וטובעים למשך תקופות ארוכות בביצות של מחשבות ורגשות שליליים.

החלון ההפוך פותח להם אפיק התנהלות חדש.

דמיינו את זה:



העייגול עדיין אני, במרכז; אבל המבט פונה החוצה. במקום להתעסק בעצמי, אני מתעסק בזולתי. איך אני יכול לסייע לזולתי?

תצורת ההתנהלות של חבריהם; לנשום את האווירה; לבחון ברגישות ובנחת (עד כמה שהם מצליחים...) את הלך הרוח - ורק אז להתחיל להתנהל מתוך חשיבה, בחירה מושכלת, פרגון.

ורגע - לפעמים צריך לסגור את החלון.

מתי? כשמתפתחות ציפיות גבוהות... ציפיות הן מקור בלתי אכזב לתסכול, כי לרוב הן אינן מתממשות באופן המצופה מהן. עדיף להשאיר אותן על הכריות, ובמובן הנפשי להמעיט בהן ביותר ולסגור את החלון בעדן.

ככל שהנער או הנערה יבואו אל חיי החברה שלהם כשהם נושאים פחות ציפיות וחלומות מקובעים, ויפתחו את חלונות לבם לכל מצב שהמציאות החברתית תזמן להם - ייטב להם. פרט שיתגשם - יהיה נפלא, ופרט שלא - לא יאכזב יתר על המידה.

שימו לב -

"החלון ההפוך" הוא כלי שמתבסס על שינוי מבט:

במהות - החוצה לזולת במקום פנימה ל'אני';
באופן - התבוננות רגועה, ולא התנהלות לחוצה;

בעיתוי - פתוח למציאות, סגור לציפיות. למדו להשתמש בכלי בעצמכם, ולמדו גם את מתבגריכם להשתמש בו. אין זה כלי קל ליישום, אך השינוי שהוא מביא לחיים שווה כל מאמץ! ■

למה חברי זקוק? מה ישמח את חברתי? איך אתרום לחברה? מה אני יכול לתת מעצמי? ההתעסקות בזולת מפחיתה מאוד את המתח, את החרדות ואת חוסר הביטחון ביחסי החברה. ככל שאני עסוק פחות בעצמי - אני סובל פחות מרגשות שליליים, ופתוח יותר לקלוט רשמים, להתיידד בנחת ולהשפיע משלי.

אנשים מחבבים את הצנועים, הפתוחים, הנינוחים, שלבם חם ומתעניין ולא מרוכז בעצמו ובצרכיו. וכך, באופן אבסורדי, אדם שעסוק במרדף אחרי מקומו והצלחתו, לא פעם ירדוף אחרי הרוח ויסבול סבל רב; לעומת זאת, אדם שיפתח את לבו לזולת בעין טובה ויניח למרדף הזה - יזכה מהר יותר במעמד אמתי בחברה (ולא מעמד מדומה של בעלי כוח שחוששים מפניהם).

חשבו על האור - אין לו מקום כלל, כל כולו רק השפעת טוב החוצה, ומי אינו נמשך אל האור וחפץ בקרבתו? אפילו הפרפרים באים אליו...

מעבר לכך -

לא לחינם קראתי לכלי הזה 'חלון' דווקא.

מחלון מתבוננים.

הציעו למתבגר/ת שלכם, כשהם נכנסים למסגרת חדשה, וגם במסגרת קיימת - לא למהר לפעול ולפרש את המצב, מתוך לחץ לתפוס מקום ולהצליח בחברה, אלא לקחת פסק זמן להתבוננות. אפילו מהצד. לזהות את הקודים החברתיים, את הצרכים ואת

מה עוד נוכל להעניק למתבגרים שלנו?

ראשית, תפילה. נבקש בעבורם מבורא העולם סייעתא דשמיא, חן ושכל טוב. שנית, חשוב להדגיש שעוד לפני כל כלי טיפולי, הבסיס לפעולה הוא קשר עמוק עם המתבגרים שלנו; קשר שבנבנה בתהליך עקבי, והופך אותנו לשותפים העיקריים בחייהם, מקור לתמיכה, לייעוץ, להכוונה. (במאמר זה לא הרחבתי על עניין קריטי זה, הדורש התייחסות נפרדת.)

משפחה מוזיקלית

מאת: הרב נח פלאי
יועץ חינוכי



האם צריך חוש מוזיקלי או ידע כלשהו כדי להשתמש במוזיקה ככלי מרפא? האם צריך הכשרה של מטפל כדי להביא את התועלת המדהימה הזו הביתה?

לילה, רגע לפני שהיום מסתיים. אין כמו לשבת ליד הילדים ולשיר אתם שיר שקט. והכי נחמד? להמציא לעצמכם שיר קבוע שבו אתם מכניסים מילים טובות ומצרפים לכל ילד עם שמו. האמינו לי, זה יהיה השיר שהילד שלכם ילך אתו כל החיים. גם בגיל שישים הוא עוד ידע לשיר אותו לעצמו. ■

אפשר להתחיל את הבוקר בשיר. צלילים רכים שבוקעים ממערכת השמע, ימלאו את הבית באנרגיות חיוביות לפתיחת יום רגוע ומחויך.

הזמן המשמעותי ביותר לשירה משותפת הוא סביב השולחן בשבתות ובימים טובים. שולחן השבת והחג הוא העוגן המרכזי של כל בית יהודי, והמקום המושלם לחבר בו את הלבבות של כל בני הבית.

איך מייצרים שולחן שבת שמה ומוזיקלי?

קודם כל, צריך לזכור שכל הרעיון של השירה הוא שמחה ורגיעה, ולכן אין טעם להביא אותה ממקום של לחץ וכפייה. פעמים רבות, קושי לשיר מצביע על חסימה רגשית, והדבר האחרון שצריך לעשות זה להכריח מישהו שלא רוצה לשיר.

אין חובה לשיר באדיקות את כל הזמירות מכרך לכרך. כדאי להתאים את משך השירה למשתתפים.

מומלץ לשלב גם מנגינות חדשות לזמירות, לשיר שירים חדשים ואפילו לתת לילדים ללמד את הוריהם שירים עדכניים שהם אוהבים. אפשר לקחת לחן מוכר ולהלביש אותו על מילים מהזמירות.

אפשר לתת לכל אחד לשיר קטע סולו, ולהחמיא זה לזה על השירה.

תנו לשעה הזו להיות נעימה ומשחררת. בלי גערות, בלי ציונים. אחרי הכל, מה שחשוב זו האווירה המשפחתית הטובה והמגובשת.

תוכחה: בני ישראל לא עבדו את השם בשמחה ובטוב לבב. מסביר המהרש"א (ערכין יא): "איזו היא עבודה שבשמחה ובטוב לבב? הוי אומר זה שירה". הטענה היא על חיסרון בעבודת השירה. שירה מבטלת רוח רעה, כמו שמצינו בשאול, ומביאה רוח נבואה. מדהים.

האם צריך חוש מוזיקלי או ידע כלשהו כדי להשתמש במוזיקה ככלי מרפא?

האם צריך הכשרה של מטפל כדי להביא את התועלת המדהימה הזו הביתה?

לגמרי לא!

בדרכים קלות ופשוטות לגמרי, נוכל ליהנות מאיכויות השירה והנגינה, ולהפוך אותן לכלי שמוסיף שמחה בבית, מחזק את הקשר בין בני המשפחה ומטעין את הילדים בכוח שילך אתם לתמיד.

לא צריך לחכות לאירוע מיוחד כדי לשיר ולרקוד. אפשר סתם כך, באמצע היום, להדליק מוזיקה מקפיצה ופשוט לתת ידיים ולרקוד, אפילו באמצע הבלגן... נשמע הזוי? חכו עד שתנסו את זה. זה כיף אדיר. חוץ מהשמחה ומהצחוק המתוק שימלאו את הבית, הילדים ישמחו לגלות שאבא ואמא יורדים לכמה דקות ממגדל הפיקוח ויודעים פשוט ליהנות יחד אתם.

אפשר לומר שהכלי השימושי ביותר בארגז הכלים שלי - אם זה בטיפול ובייעוץ לבני נוער, ואם בהרצאות לקרובים או לרחוקים - הוא הנגינה.

פעם אחר פעם אני רואה כיצד הכלי הזה מצליח לפתוח ולגעת גם בנשמות הסגורות והמופנמות ביותר. הרבה פעמים אתה יושב מול ילד במצב נפשי מורכב, שאין שום דרך לתקשר אתו במילים, ואז אתה למד שבמקום שבו נגמרות המילים מתחילים הנגיגונים. לא היתה פעם שילד סירב להצעה לנגן, לשיר או סתם להקשיב למוזיקה.

בשונה מהרבה תרפיות טיפוליות מצויות, שמטרתן לסלול כביש עוקף ללבו של הילד - מוזיקה היא גם שפה בפני עצמה; שפה שחודרת למקומות העמוקים ביותר בלבו של כל אדם. היא מייצרת גשר בין הלבבות, והיא גם כלי הטיפול היעיל ביותר שנכנס ללא מילים גם ללבבות שבורים וכבויים.

ביהדות, שירה ונגינה אינן רק עניין לטישים חסידיים או לזיצים של בין הזמנים. זו עבודה קדושה שכל יתר העבודות הקדושות בנויות עליה, וכך בדיוק היא מכונה בתורה בפרשת נשא: "עבודת עבודה" - ורש"י מסביר: "הוא השיר במצולתיים וכינורות, שהיא עבודה לעבודה אחרת".

בחומש דברים, לקראת סיכום דברי התוכחה, מציינת התורה את אחת הסיבות המרכזיות המביאות למצבים הדורשים

ביבליותרפיה היא אחד האמצעים התרפויטיים העתיקים בעולם. מאז ימי מדורת השבט, סיפורים עוברים מדור לדור, מנחילים ערכים, מלמדים חכמת חיים ומחנכים למידות טובות.

ליד אין יכולת לנהל את רגשותיו בכוחות עצמו, ולפעמים הוא אפילו אינו מודע לאשר הוא מרגיש. הסיפור גם מאפשר הרחקה: זה לא אני, זה הוא. זה יונתן הקטן שטיפס על העץ וקרע את מכנסיו, זו מירי שלקחה בלי רשות סוכריה ואחר כך האשימה את אחותה. ההרחקה הזו נותנת תחושה של

הגנה. הילד, בתפקיד גיבור הסיפור, יכול לעשות דברים שלא היה מעז לעשות בחיים האמתיים. הוא עובר את ההתמודדות יחד עם הגיבור ולומד אתו בדרך הקשה בלי לשלם מחירים. הסיפור נותן לו הרגשה שהוא מובן, שמכילים גם את החלקים ה'רעים' שבו, והוא עוזר לו לחוש שליטה על עצמו ועל חייו. ■

ובכן, איך קוראים סיפור ביחד?

נוודא שהילד הבין את הסיפור, נסביר מילים קשות ואירועים מרכזיים. נשאל שאלות הבנה פשוטות: למה ברח הצב? איפה גרים המנצ'קים ומה הם אוהבים לאכול?

נעצור בנקודה משמעותית בסיפור ונאתגר את הילד להמשיך בעצמו: מה כדאי ליוסי לעשות עכשו? איך יגיב אבא? שאלות כאלה מעודדות חשיבה יצירתית ומפתחות את הדמיון.

נימנע מללמד את הילד 'מסרים חינוכיים'. סיפור עם מסר ברור אינו מאפשר לילד להביא את עולמו הפנימי. סיפור פתוח ולא חד משמעי נותן מקום לרגשותיו של הילד, למחשבותיו ולמשאלותיו הכמוסות. אף ילד לא יתלהב מגיבור שלומד לוותר או לשמור על חפציו. הוא ירגיש הזדהות גדולה יותר עם גיבור שמתמודד עם חולשות ולא אוהב נשיות.

אין תשובה נכונה או לא נכונה. נקשיב לדברים שיש לילד לומר. הסיפור מתאר משלוחן על אופנוע אבל הילד בטוח שהוא מרגל? לא נתעקש על האמת ההיסטורית אלא נשאל אותו אחרי מי הוא עוקב ולמה.

נתייחס להיבטים הרגשיים של הסיפור ולמצבים החברתיים שהוא מציג. איך הרגיש אפי האפרוח כשכל האחים חזרו מהטיול? ולמה לא רצתה חגית לחזור לבית הספר? כך נעזור לילד לפתח רגישות ולהבין מורכבויות חברתיות.

אז בואו נצא למסע משותף בין הדפים, בין הציורים והאותיות.

ניתן לילד לספר את סיפורו, לבנות יחד אתנו את עולמו.



קולות קוראים

מאת: אורית ג'ושני
סופרת וביבליותרפסטית

איך מטפלים בעזרת סיפורים?

האיכויות התרפויטיות של הסיפור מובנות בתוכו. ככל שהסיפור בנוי טוב יותר מבחינה ספרותית, הוא מחזיק פוטנציאל תרפי גבוה יותר. על כן, הדבר הכי פשוט שנוכל לעשות הוא לבחור ספרים טובים ולקרוא אותם עם הילדים. ואם הילד יושב על ברכי האם, והיא קוראת לו בקולה במקום להשמיע לו סיפורים מוקלטים, אזי הערך התרפי של הסיפור עולה...

אז מה, נקרא לו את זריצקי?

חכו עם זה. אבל ספרות לגיל הרך אפשר לקרוא לילד כמעט מגיל אפס. גם תינוק בן שלושה חודשים יגיב לקריאה קצבית של שיר, יינה לעקוב אחר התמונות המתחלפות בספר. זוכרת איך גיליתי את בני בן שבעת החודשים יושב על הרצפה, שקוע לחלוטין בספרון שמצא... כבר בגילו הצעיר הוא למד שספר עשוי להיות חוויה מרתקת. הנאה מקריאה היא מיומנות שאנו עוזרים לילד לפתח.

למה לא טיפול דרך קיפול כביסה? למה דוקא סיפור?

הסיפור הוא דרך עקיפה לגעת בתכנים הפנימיים, לזהות אותם ולהתמודד עמם.

"בנצי שלי מקנא מאוד בתינוק החדש. איזה ספר יכול לעזור לו?" שאלות אותי אימהות. או: "יש איזה ספר שמטפל במפלצות שמתחבאות מתחת למיטה?"

השאלות האלו מוכיחות איזה כוח יש לסיפור טוב, ועד כמה הוא יכול לתווך לילד את החיים ולעזור לו להתמודד עם קשיים.

(כאן נדבר על כלים שהורים יכולים להשתמש בהם בבית, כמובן אין לראות בהם תחליף לעזרה מקצועית).

ביבליותרפיה, מה זה?

מה זו תרפיה בסיפורים? האם רושמים לאנשים ספרים בתור רצפט ו - הוקוס פוקוס - הם בריאים?

ביבליותרפיה היא אחד האמצעים התרפויטיים העתיקים בעולם. מאז ימי מדורת השבט, סיפורים עוברים מדור לדור, מנחילים ערכים, מלמדים חכמת חיים ומחנכים למידות טובות.

כולנו יכולים להיזכר בטקסטים שהיו מכוונים עבורנו, שממש ליוו אותנו לאורך חיינו: שיר, סיפור או אגדה שהיו משמעותיים לנו מאוד וראינו בהם איזו השתקפות של נשמתנו. סיפורים מספרים אותנו לא פחות משאנחנו מספרים אותם.

נפש מצוירת

מאת: אלה הירשמן

גרפולוגית מומחית, מאבחנת ציורים ומטפלת רגשית



בקשו מהילד לצייר חמישה ציורים:

1. בית.
 2. עץ.
 3. משפחה.
 4. ים וגלים ובאותו דף גם שמים וכוכבים.
 5. ציור חופשי.
- התבוננו בציורים ושימו לב לנקודות הבאות:

האם העץ קטן מאוד ביחס לדף או לציור כולו? הדף הוא העולם של המצייר. כאשר העץ כמעט נבלע בתוך הדף, הוא מלמד על פחד לתפוס מקום בעולם ועל צורך להיעלם. הילד מרגיש שעליו להיות מורגש ככל הפחות. לפעמים הוא יתנהג למופת ויתפוס את משבצת ה'צדיק', כשלמעשה הוא פוחד 'להיות'. ילד כזה מצריך חיזוק של העולם הפנימי שלו וביסוס ביטחונו העצמי, תמיכה וחיזוקים.

ריבוי זוויות בציור, וקווים חדים מדי או חרוטים, עשויים להיות זעקה לעזרה. הם מצביעים על אגרסיביות, נוקשות ועצבנות. במקרה שאלה נוכחים, יש לגלות ערנות ולבדוק אם הילד חווה התנהגות נוקשה מצד הסובבים אותו.

כאשר צמרת העץ נראית פחוטה, כאילו משהו כיווץ אותה, המצייר מרגיש שמהו כופה עליו להתנהג בצורה מסוימת והוא נאלץ להיכנע, פועל על פי תכתיבים ולא בהתאם לרצונותיו, וחסר חוט שדרה.

השחרה רבה בציור, גם כאשר ההשחרה היא בעיפרון או בצבע לאו דווקא שחור, מלמדת על טראומה ופחד. כאשר הציור הנו אסטטי וההשחרה היא אמנותית, ונראה שיש ניסיון לייפות את הציור ולהעניק לו עומק וייצוגיות, מסתתרים כאן כשרון אמנותי ונפש עשירה.

ריבוי עננים בציור ילמד על חרדות.

דמויות בעלות ידיים גדולות, כתפיים דוקרניות ורחבות ללא פרופורציה לציור, מלמדות על אלימות שהילד חשוף אליה. כך הוא רואה את הדמויות הסובבות אותו. לעומת זאת, כאשר הילד מצייר את עצמו כבעל ידיים גדולות ואימתניות, הציור מראה שהילד בעצמו משתמש באלימות.

כאשר בכל הציורים אין נוף מסביב, הבית או העץ עומדים לבדם ללא דשא, פרחים או פרפר - הדבר מלמד על תחושת בדידות ועל קושי ליצור קשרים ולהיות דומיננטי בחברה.

בית ללא חלונות, ללא דלת, או בעל חלונות חסומים או מסורגים בכבדות, מצביע על קושי תקשורת. הילד פוחד לגשת לחברה, וקשה לו לבטא את עצמו.

בציור המשפחה, כאשר הילד מצייר את עצמו קטן מאוד ביחס לאחרים, הדבר מלמד שהוא מרגיש 'הקטן' והפחות חשוב.

חשוב להדגיש: האבחון שלנו כהורים אינו תחליף לאבחון מקצועי! אם זיהינו בציוריו של הילד שלנו תמרוז אזהרה, חשוב לגשת לאבחון ולעזרה מקצועיים.

או בהלה, אם הוא ילד טוב במיוחד או מכחיש את רגשותיו?

כהורים, כולנו נתקלים בדילמות דומות: איך נדע מתי אנחנו מנפחים עניינים שוליים ומתי אנחנו מחמיצים נושאים חשובים?

את התשובות לתהיות הללו אנחנו עשויים, לפעמים, לגלות בציור של הילד.

אבחון ציורים הוא כלי אבחוני המעניק אינדיקציה מעמיקה על עולמו של הילד. דרך הציור ניתן להכיר את אישיותו ולזהות: האם הוא חשוף לסבל? האם הוא חווה טראומות שמשפיעות עליו? מה הוא חושב ומרגיש? מהן חולשותיו ומהן החוזקות שלו, שבאמצעותן ניתן לסייע לו? האם הוא זקוק לעזרה?

לרוב, ילדים אינם יודעים להסביר את עולמם הרגשי. פעמים רבות הם מתקשים לבטא את חוויותיהם ולתרגם אותם לדיבור. המופנמים שבהם יתקשו בכך עוד יותר. לא נדיר לגלות ילד שסובל בגן, אך אינו יודע להסביר מה עובר עליו.

ולהורים נותרת חידה: מה קורה אצלם באמת?

אבחון ציורים הנו כלי המצריך ידע ודיוק. הצצה בשרבוט שנשאר על השולחן בסוף היום לא מספיקה כדי לאבחן את הילד; אבל יש פרמטרים בסיסיים שגם אתם, כהורים, יכולים להכיר ולבחון בבית. הפרמטרים הללו עשויים לעזור לכם לזהות איתותי מצוקה אצל הילד. אם הילד שלכם סובל וזקוק לעזרה, שימת לב לנקודות הללו עשויה לעזור לכם לוודא שאינכם מאבדים זמן יקר או מחמיצים

אינפורמציה חשובה. ■

הוא הציץ אליי מתוך הערמה, קמוט, בדרכו האחרונה אל האשפה. ברגע האחרון הצצתי בו, ומיד גזרתי את דינו לחנינה: זה לא היה סתם קשקוש, זה היה ציור. יותר נכון, אינדיקציה של החיים בעצמם.

הוא תמיד היה קצת חרדתי, הילד הזה שלי; כזה שקופץ בבעתה מכל סירנה וכל רשרוש נראה לו כנבב. לאחרונה הוא לא משתף, הבעתו חתומה, אבל אני רואה בעיניו שהוא מוטרד, ונדודי השינה שלו מצביעים על חששות ששורטים את נפשו הרכה מבפנים. סגר, בידוד, אחוזי הדבקה... מה קורה לו מול המושגים המייראים והידיעות המלחיצות שמציפים אותנו במחצית השנה האחרונה?

הקווים העקומים שבציור סיפרו לי סיפור שלא ידעתי. ישרתי את הדף, נותנת לו את כל הכבוד כראוי לסוד חייו של הילד שלי.

סודות מסתתרים לפעמים גם במקומות שאיננו יודעים לחשוף בהם; אולי סתם כדאגות שלוות של ארוחת ערב... היא נראית קצת מנותקת ולא מעורבת. כולם צועקים בפה מלא אוכל מה בדיוק הם אוהבים, מחווים את דעותיהם כיאה לשעת שיתוף יומית, והיא - איפה היא בכלל? למה היא יושבת בשקט? זה סתם שקט או סערה ששותקת?

איך נדע על מה השקט מכסה, ומי הוא הזקוק לעזרה? - האם זהו יעקב, שבכל רגע נתון מזעיק אליו עזרה וכל שנייה במחיצתו דרמטית ומלאת סערה, או שלום המנומס שמקבל הכל בשקט, ולכו תדעו אם זו שלוה

מעל לכל ביקורת

חיים גרינבוים, סופר ויועץ חינוכי

למונח 'ספֶרַת ביקורת' התוודעתי באמצעות מכתב זועם של אחד מקוראיי המשמש כפקיד בכיר בלשכה המרכזית לסטטיסטיקה.

סופרים, זאת יש לדעת, אוהבים מאוד לקבל תגובות מקוראים, במיוחד אם אלו מכילות מחמאות ותשבחות. גם הערות בונות יתקבלו בברכה, ואפילו הצעות ורעיונות לספר הבא. אבל אם יש דבר ששנוא על סופרים יותר מכל, אלו מכתביהם של 'ציידים הטעויות': אלו שהבחינו, למשל, שבעמוד 18 לגבריאאל היתה רעמת שֶׁר סבוכה ובעמוד 397 הוא ליטף במבוכה את קרחתו.

ובכן, באחד מסיפוריי נדרשה אחת הדמויות לציין את מספר הזהות שלה. אודה ולא אבוש שעשיתי שימוש ספרותי במספר הזהות שלי, ורק שיניתי ליתר ביטחון את אחת הספרות. מכתבו של צייד הטעויות הסטטיסטיקאי לא איחר להגיע. לדבריו, מספר הזהות בסיפור אינו תקין בעליל, משום שספרת הביקורת אמורה להיות 5 ולא 8.

נזוף בעליל אצתי-רצתי לבדוק את הנושא, והתברר לי שמספר הזהות הישראלי מורכב כיום מ-9 ספרות (אני ממתין בסבלנות עד שתדקלמו בראש את המספר שלכם תוך שאתם מונים את הספרות על אצבעות ידיכם...) שמונה הראשונות מרכיבות מספר סידורי שיכול להגיע עד 99,999,999 - מה שייצור בעיה לא פשוטה כשאוכלוסיית ארצנו תגיע בקרוב בימינו למאה מיליון - אבל הספרה התשיעית והאחרונה אינה חלק

מהמספר הסידורי, אלא היא תוצאה של אלגוריתם, תרגיל חשבוני סבוך, שמתבצע על שמונה הספרות הראשונות.

את התרגיל לא אפרט כאן מטעמי קוצר היריעה וחוסר עניין לציבור, למרות שאני יודע אותו (אל תשאלו מנין אני יודע, שאלות בסוף). אדבר אתכם על ההרהורים שלי בעקבות ביקורתו של הדוקטור לסטטיסטיקה. היא אמנם לא נעמה לי, אבל בזכותו התחלתי להרהר על מושג הביקורת.

בשביל מה בכלל צריך ביקורת? ההגדרה שניסחתי היא זו: תפקיד הביקורת היא להתריע על טעויות כדי שנוכל לתקנן. אם אנחנו למשל פקידים במשרד הפנים והקלדנו את מספר הזהות כראוי, שום דבר לא יקרה, אבל אם טעינו ולו בספרה אחת, מנגנון הביקורת יתריע ויגרום לנו להקליד את המספר שוב - והפעם בצורה מדויקת.

האסוציאציה לוקחת מיד לנורת האזהרה. גם היא, כחברתה ספרת הביקורת, נשארת בצל, כבויה וחבויה, כל עוד העניינים הולכים למישרין. ייתכן שכלל לא נדע על קיומה עד לרגע שבו משהו ישתבש והיא תידלק באדום מהבהב כדי להזהיר אותנו. הביקורת, אפוא, היא אחד הכלים העוצמתיים ביותר בהתקדמות האדם. בלעדיה היינו חוזרים על שגיאותינו שוב ושוב ולא לומדים מלקחי העבר. העולם היה כנראה הרבה פחות מוצלח בלי הביקורת.

מצוות החינוך שמוטלת עלינו, ההורים, עושה שימוש לא מועט בכלי הביקורת. אנחנו אלו שאמורים לעזור לילדינו לצלוח

את אתגרי החיים ולצאת מהם גדולים וחכמים יותר - ולכן אנחנו אלו שאמורים לעזור להם לשים לב כשהם טועים בדרך.

הבעיה היא שאנחנו לא טובלים ביקורת. שונאים לקבל אותה - וגם נרתעים מלמתוח אותה. התואר 'ביקורת' הפך למילת גנאי.

אבל למה, בעצם? והלוא הביקורת נועדה אך ורק לטובתנו, כפי שאמרנו, ואם כן, למה אנחנו כועסים כל כך כשמותחים עלינו ביקורת? האם איננו דומים לפקיד במשרד הפנים שבכל פעם שבה ספרת הביקורת מסמנת שגיאה הוא מתעצבן ומתחיל לצעוק עליה: 'למה את תמיד כזו ביקורתית? את מוכנה אולי להפסיק למתוח עליי ביקורת כל הזמן?'

העניין הוא שהביקורת מגיעה, לא פעם, בליוויית מספר חברים סימפטיים קצת פחות, כמו שיפוטיות, גינוי, לגלוג, נזיפה ואפילו העלבה. הילד עשה מאמץ עליון והוריד את פח האשפה. מבחינתו אפשר להגיש אותו לתחרות הגן המסור של השנה. מה לעשות שהבן-יקיר השאיר סימני טפטוף לאורך חדר המדרגות. מה תהיה התגובה? "אפילו להוריד את הזבל אתה לא יודע כמו בנאדם..."

ביקורת 'טהורה', נטולת נזיפה ועלבון, תישמע בערך כך: "כשהורדת את הפח השארת סימנים לאורך כל חדר המדרגות. בפעם הבאה תבדוק קודם אם אין חור בשקית". זו ספרת ביקורת. זו נורת אזהרה תקינה. היא מהבהבת בעדינות ומודיעה לך שמהו אינו תקין, על מנת שתוכל לתקנו. אבל אם הביקורת היא רק פלטפורמה לסגירת

חשבונות והזדמנות להטחת עלבונות, זו כבר אינה נורת אזהרה אלא מופע זיקוקים עם רעש וצלצולים כולל פירוטכניקה ושלל פעולות. ביקורת כזו נשמעת לגמרי אחרת - ולמען האמת, היא כלל אינה נשמעת...

לביקורת נכונה יש לפחות שלושה סימנים מובהקים, שעצם המודעות כלפיהם בכוחה לגרום לנו לתת ולקבל ביקורת בונה:

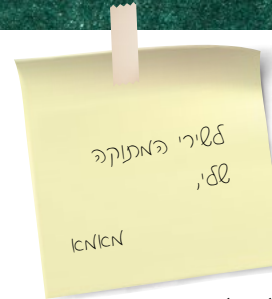
ראשית - בחירת המילים. (רגע של עברית: למילה 'למה' יש שתי משמעויות. היא משמשת גם בלשון שאלה ["למה השם נתן את התורה על הר סיני?"] וגם בלשון נזיפה ["למה אתה לא מתנהג כמו בנאדם?"]. התוצאה של שאלה היא תשובה; התוצאה של נזיפה היא עלבון. אינכם יודעים לזהות באיזו 'למה' מדובר אצלכם הפעם? ובכן, קבלו תרגיל לשוני קטן: נסו להמיר את המילה 'למה' במילה 'מדוע' או במילים 'מה הסיבה'. המשפט "מה הסיבה שאתה לא מתנהג כמו בנאדם?" יתגלגל פחות על הלשון...)

שנית - נימת הדברים. ברגע שאין כוונה להעליב אלא רק לעזור, לקדם ולחנך, ממילא תשתנה המנגינה ותהיה רגועה ומאפשרת.

ושלישית - וזה הכי חשוב - לביקורת נכונה תתלווה תמיד הצעה לשיפור, כדי למנוע את חזרת הטעות. מאין אני יודע? מהמכתב של המומחה הנ"ל לסטטיסטיקה. למען האמת, המכתב שבו הוא העיר לי על ספרת הביקורת היה אדיב ומנומס - ובסופו היתה גם הצעה לשיפור. אחרת, מנין אתם חושבים שאני יודע איך מחשבים ספרת ביקורת? ■

הכל בגלל פתק קטן

לאה פריד, סופרת, עורכת ויועצת רב תחומית



זה היה לפני שנים. הייתי אז אמה לשבעה ילדים, והתחלתי עבודה במערכת של עיתון חדש שיצא לאור באותה תקופה. בוקר בוקר הייתי יוצאת אחרי שליחת הילדים, ושבה לפני בואם. הבעיה היחידה הייתה עם שירי (שם בדוי לצורך הכתבה) שהיתה אז בכיתה א', וחזרה הביתה חצי שעה לפני שובי.

מה תעשה בת השש לבדה במשך חצי שעה? הייתי מוטרדת מכך מאוד, עד שמצאתי פתרון. נתתי בידה את מפתח הבית, והודעתי לה שבכל צהריים תמצא על השולחן פתק, בו אכתוב לה מה לעשות עד שובי הביתה.

וכך היה. בכל יום מצאה שירי פתק באותיות דפוס מנוקדות, מהסוג הבא:

שירי מתוקה שלי, הכנתי לך כוס פטל על השיש ושני ופלים. בחדר הילדים הנחתי לך מדבקות, ואם תרצי תוכלי להכניס את כל הנעליים למגרה ולהכין לי הפתעה.

וכך בכל יום פתק חדש ובו תכנים משלו, העיקר שהילדה תהיה מכוונת לעשייה ברורה ולא תלך לאיבוד.

כעבור תקופה הצלחתי להגיע להסכמה עם ההנהלה שאסיים את עבודת הבוקר שעה לפני הזמן שקבענו בחוזה. בישרתי בשמחה לבני הבית ובעיקר לשירי: "את יודעת, שירי, מהיום כשתחזרי הביתה אהיה כבר בבית, ולא תצטרכי להיות לבד עד שובי".

כולם שמחו. רק שירי, להפתעתי, נראתה מוטרדת. לפני ארוחת הערב היא ניגשה אליי ושאלה: "אמה, מעכשיו כבר לא תשאירי לי פתק על השולחן?"

מה מצאה שירי בפתק ה'ממו'?

הקטן הזה, שנכתב בחיפזון?

היא מצאה בו תשומת לב אישית, מחשבה ודאגה של אמה והמון אהבה.

הסיפור האמתי הזה משקף היטב את המשמעות שיש לפתק מאמה בעיני הילד. ילד שרואה את הפתק של אמה, רואה גם את אמה באותו זמן.

שמעתי מהגב' רבקה גלושטיין, מומחית לשילוב ולהכלה חברתית, הגדרה שמתמצאת בצורה נאה את יתרונות הפתק: "המילה הכתובה מאפשרת לילד לחוש את המלים גם לאחר שהושמעו, פרחו ונעלמו. הפתק הנשאר בידו, נמצא מול עיניו כל הזמן ומהווה עוגן חזותי ותקשורתי מתמשך".

הבטחתי אפוא לשירי שאמשיך להשאיר לה פתק על השולחן למרות שאהיה בבית, עד שאט אט התעמעם הצורך.

שנים ספורות אחר כך גיליתי שההשפעה של הפתקים הללו לא פגה. שירי הייתה בערך בת תשע כשפרצה מלחמת המפרץ. יום אחד מצאתי פתק בחדרי: "אמה, אני פוחדת מסאדם".

שירי, שכבר הכירה את שפת הפתקים, בחרה בה כדי לספר לי על פחדיה. אני סבורה שזו הייתה הדרך שלה לשר לך דחיפות, ובעיקר לבקש שזה יישאר סוד בינינו.

לא היה לי באותו רגע יישוב הדעת לענות לה בפירוט, ולכן שמחתי על הפתק שהעניק לי פסק זמן. לחשתי לה באוזן שבעזרת

השם בלילה, כשכולם ישנו, אכתוב לה תשובה מפורטת והיא תמצא אותה בבוקר מתחת לכרית.

שירי חייכה חיוך גדול ונרגעה. היא קיבלה יחס של כבוד לשאלתה, והיה לה סוד פרטי שלה עם אמה.

זו הייתה תקופה עמוסה מאוד במשפחה, ושירי הייתה ילדה מוצלחת שלכאורה הסתדרה לבד, אבל דווקא בגלל חוסר הבעייתיות שלה היא נדחקה בעת העמוסה הזו לשוליים. והנה, היא מצאה 'מרפקים' לפלס לה בהם דרך ולתבוע את מה שהיא זקוקה לו - הכל דרך פתק ממו קטן.

מאז המשיכה חלופת פתקים בינינו. שירי כבר נשואה היום ב"ה, והפתקים ההם עדיין שמורים אצלה, ואילו אצלי נוצרה אז ההשראה הראשונית לכתבת הספר 'החורף של שירי', שמתבסס על אותה חלופת מכתבים של שנת מלחמת המפרץ.

כשאני חושבת על המצב כיום, כשהמשפחות נמצאות הרבה יותר ביחד בבית מצד אחד, והאווירה מתוחה יותר ומעוררת לחץ וחרדה מצד שני - אני נזכרת בפתק הראשון של שירי וחושבת כמה ילדים היו יכולים להיתרם בתקופה הנוכחית מתקשורת פתקים עם אמה (וגם עם אבא); וכמה תקשורת כזו הייתה עוזרת גם לנו, ההורים, לדעת מה קורה עם הילד ולהצליח לעזור לו, כמו גם להשפיע על האווירה בבית.

אמה למשפחה בת שנים עשר ילדים סיפרה לי פעם שהיא הנהיגה את שפת הפתקים כחלק מהתקשורת בבית. "יש לנו רשימת פתקים יומית על המקרר", היא תיארה לי. "בפתקים האלה אני כותבת מחמאות, ולא רק. המטרה שלי היא לתת לכל ילד הרגשה שאנחנו רואים אותו, שיש לו ערך ונראות".

היא אפשרה לי להציף בפתקים אחדים, משעשעים-מרגשים, למשל:

שמתם לב איך יוסי מקפל את הפיז'מה שלו?

כמעט כמו המוכרות בחנות!

תודה בשם האחים מהשיבה לאחותם הגדולה פרידי שאפתה בשבילם לחמניות מיוחדות לארוחת הבוקר! ('לא עלה בדעתם לכתוב בעצמם, אבל אני מצאתי לנכון להעלות על נס את פרידי. אחר כך גם הם אמרו לה תודה בעל פה. הנה העצמה וחינוך גם יחד').

יישר כוח לזו שמגהצת כאן את כל החולצות, ובזכותה כולנו ישרים.

שתתחדש הנערה שקנו לה כינור, ותצליח בלימוד הכלי.

הבוקר רבקי בצום כי יש לה טיפול שיניים ראשון בהיסטוריה שלה, תתחשבו חבר'ה.

שימו לב כמה מחשבה יש כאן מצד האמה, גם בנימת ההומור שהיא משלבת בדבריה. נכון, זה מאמץ, אבל כמה מאמץ אחר הוא חוסך כשהילדים לא צריכים 'לריב' על המקום בבית ובלב של אמה. ילדים ש'רואים' אותם, לא צריכים למשוך תשומת לב בצורות מטרידות. לא אפרט את כל התיאוריה המקצועית שמאחורי הכלי הזה, אך חשוב לדעת שהתועלת הגלומה בו - רבה ורחבה.

אני שומעת לפעמים מאימהות שהן חוששת להתחיל תקשורת-פתקים כזו בבית, אולי ירימו גבה במשפחה. מניסיוני, הילדים מתחברים לזה מהר. אפשר להתחיל מן הקטנים, ופתע גם הגדולים ירצו להיות חלק.

ולסיום, הנה סיפור טרי מתקופת הקורונה: נער בן שש עשרה התקשר הביתה מהקפסולה שבישיבה.

"אמה, שלחת לי במקרה חבילה?"

"לא", אמרה האם, "אבל אמור לי מה חסר לך, אולי בכל זאת אמצא דרך לשלוח".

"אממ..." התגמגם הנער, "האמת שלא חסר לי כלום, אבל כשאת שולחת חבילה, לא משנה מה... את יודעת, יש בה פתק ממך..." ■

04

"מי יחלא אותנו? מנין נאצור אנחנו את הכוחות כדי להעניק אותם הלאה? כולנו מיטללים בספינת החיים, התקופה אינה קלה גם לנו."

בית על הגב / הרב חנוך דדורי

18

"ארבעה תפקידים רגי משמעות מצפים לנו, הורי התלמיד-חכם הקטן. ארבע מתנות יש שביכולתנו להעניק לו."

ארבעה תפקידים, ארבע מתנות / הרב אהרן ברנדווין

26

"אחרי ההתרגשות של ה"גראשית", הסיפוק מההצעה לשיבה אליה נכספנו, מציצה השנה הראשונה בשיבה."

בן, ישיבה / הרב בנימין יעקבי

40

"לא קל לשאת את הלבטים ואת הסערות הללו. לפעמים הם עלולים, למרבה האבסורד, לדרדר את מצבו החברתי."

חלון הפוך / פייגי שיף

44

"מאז ומי מדרות השבט, סיפורים אגורים מדרור לדור, מנחלים ערכים, מלמדים חכמת חיים ומחנכים למידות טובות."

קולות קוראים / אורית ג'ושוע

48

"את התרגיל לא אפרט כאן מטעמי קוצר היריעה וחוסר צניין לציבור. אדבר אתכם על ההרהורים שלי בעקבות ביקורתנו של הדוקטור לסטטיסטיקה."

מעל לכל ביקורת / חיים גרינביים

12

"רוצים להיכנס צחוק יותר לעולם הקטן הזה? להיזכר בגופים שאולי שכחנו, ולכייף בהם שוב - כשהפעם אנחנו מורי הדרך?"

הגבי נחמה שכרינצלס

22

"בסך הכל כיתה א'ף. שנה קלינה כבו, של ציורים במחברות וסיפורים בשיצור. לא משהו מורכב במיוחד. האמנם?"

מתחילות מאל"ף / המורה חוי גלינסקי

32

"הדופק מהיר יותר, הנשימות נעשות שטחיות, הקול דואה לדיבלים שבהים ומציין הדמעות שופע, גדוש על שדותיו."

מסע של ממשולים והדמנויות / אתי הייזלר

42

"היא מייצרת שגר בין הלבבות, והיא גם כלי הטיפול היעיל ביותר שנכנס ללא מילים גם ללבבות שגורים וכבוים."

משפחה מוזיקלית / הרב נח פלאי

46

"הקווים העקומים סיפרו לי סיפור שלא ידעתי. ישרתי את הדף, נתנת לו את כל הכבוד כראוי לסוד חייו של הילד שלי."

נפש מצויירת / אלה הירשמן

50

"מה מצאה שירי בפתק הקטן הזה, שנכתב בחיפזון? היא מצאה בו תשומת לב אישית, מחשבה ודאגה של אמא והחון אהבה."

הכל בגלל פתק קטן / לאה פריד

ניהול והפקה: יחידת הורות מינהל חינוך-עריירת ירושלים © כל הזכויות שמורות

עריכה: ברכה בלומנברג b0504150541@gmail.com עריכת לשון: תמר מייזל

קריאייטיב ועיצוב: חוי גולדשטיין 7698769@gmail.com