



## "העולם הוא טוב" – גם בימים מאתגרים

מאת: מיכל רשף

ימי האביב בעיצומם והטבע קורא לנו לצאת ולספוג מיופיו ומעוצמתו. בעודנו מתמתחים ויוצאים מהתכנסות החורף ומתענגים על כך, נגזר עלינו להתכנס חזרה פנימה, לבודד עצמנו מאחרים ולהתמודד עם איום חיצוני לא מוכר.

בזמנים מאתגרים שבהם אנו נתונים לא קל לראות ולמצוא את הטוב. הדבר המידי והעיקרי שאנו עושים כמבוגרים הוא להקשיב ולהתעדכן במה שקורה באינטנסיביות, לדבר עם מי שסביבנו על המצב ולהנכיח אותו בקרבנו ובסביבתנו.

יכול להיות שאותנו כמבוגרים זה מרגיע, נותן לנו תחושה שאנו בעניינים, אולי סוג של שליטה ואולי הזנה של רבדים נסתרים נוספים.

כתוצאה מכך ובלי משים, הילדים שסבבנו שומעים, רואים וסופגים תכנים, תחושות והלך נפש שהם אינם יכולים לפרש או להבין ואלה הופכים לפחד, מתח וחוסר אונים. וככל שהם צעירים יותר הם רגישים לכך יותר.

אומר לנו שטיינר: "...על המחנך לדאוג לסביבה פיסית מתאימה....., סביבה פיסית מתאימה פועלת על הילד באורח כזה שהאיברים הפיסיים מעצבים עצמם באופן נכון....וסביבה פיסית כוללת לא רק מה שמתרחש סביב הילד במובן הפיסי, אלא כל דבר התופס מקום בסביבתו....הנתפס על ידי חושיו... הפועל מבחוץ על כוחות הרוח שלו....סביבה זו כוללת גם את כל הפעולות המוסריות והבלתי מוסריות.."(חינוך הילד לאור מדע הרוח)

אנחנו יודעים שאחד מהדברים שנותנים חוסן ובריאות לילדים הוא סביבה והלך נפש של טוב ושמחה. הילדים מגיעים לעולם פתוחים וסקרנים לפגוש את מה שהחיים מזמנים להם וכמבוגרים שנבחרו להיות סביבם יש לנו הזדמנות לטפח, לפתח ולתמוך בפתיחות הזו.

הלך נפש הנושא תמונה ש"העולם הוא טוב" – הוא המפתח עבור הילד הצעיר שעושה את צעדיו הראשונים בעולם. זה הבסיס עליו נבנה האמון של הילד במפגש שלו עם העולם ומאפשר לו להתמודד עם האתגרים שלפניו. זה העוגן שלו לחזור אליו בסוף כל יום ולהתמלא בכוחות, זה המזון המעשיר והמזין אותו ומאפשר לו בכל רגע להתנסות ולרצות להיות אזרח על פני האדמה, לגדול ולהתפתח. הפחד עושה בדיוק את הפעולה ההפוכה – הוא מקפיא, מכווץ, מכנס פנימה ויוצר חוסר אמון וחוסר ביטחון.

יש זמנים שדבר אינו בטוח ולכאורה ללא שליטה כמו הזמן שאנו נתונים בו עכשיו בעוצמה רבה. באופן כללי, התקופה שאנו חיים בה מאתגרת ולא בטוחה עבור רבים מאתנו. יחד עם זאת כל ילד שמתחיל את דרכו בעולם ראוי לקבל זמן של חסד – שהעולם הוא טוב – כדי שיאמר: כן, אני רוצה להיות אזרח פה, כדי שיוכל להיות מוגן, שיוכל לגדול ולהיות מוכן לפגוש את אתגרי הזמן ואת אתגריו האינדיבידואלים.

לשם כך הוא צריך אותנו תמיד ובמיוחד בזמנים מאתגרים אומרים:  
"אני שמחה להיות פה, העולם מעניין אותי ואני רוצה למצוא בו מקום טוב להיות."

שטיינר אומר לנו: "...ישנן שתי מילות קסם הרומזות כיצד הילד נכנס במגע עם סביבתו והן חיקוי ודוגמא...באף גיל בחיים אין זה יותר נכון מאשר בשלב הילדות...לא הדיבור המוסרי ולא ההסברה התבונית, לא הם המשפיעים על הילד. במובן זה משפיעים המעשים הנעשים על ידי המבוגרים לעיני הילד ובסביבתו." (חינוך הילד לאור מדע הרוח)

כהורים, המבוגרים החשובים ביותר בחיי הילדים, יש לנו את האפשרות לעמוד לצידם ולהציע להם את עצמנו כמודל לחיקוי. אנחנו הולכים לצידם עם מה שאנו נושאים באמתחת שלנו- ניסיון החיים שלנו, הקשיים, האתגרים, השמחות, ההצלחות, האכזבות, הפחד ואומץ הלב. כמבוגרים יש לנו את החופש לעבוד עם עולמנו הרגשי ועם הניסיון שלנו. אנו יכולים לבחור איך אנחנו עושים, מה אנחנו עושים ומה אנו נושאים כדרך חיים וכיצד אנו מביאים זאת לידי ביטוי. לילדים הצעירים אין את החופש הזה, הם תלויים בנו ונמצאים תחת המעטפת שלנו. ההורות מביאה לפתחנו הזדמנות לשאוף ולהחזיק את הלך הנפש – "העולם הוא טוב" – עבור הילדים שלנו. עבורם זה הבסיס והחוסן ועבורנו זו מתנת התפתחות. כשאנו נעשה את המאמץ הזה כהורים וניזכר שהעולם הוא טוב, יעבור הלך נפש זה גם אל ילדנו וכל דבר שנעשה איתם יקבל אור אחר. בכך ניתן להם הזדמנות, בשנותיהם הראשונות, לסמוך על העולם (אנחנו העולם עבורם בתחילת דרכם), לתת בו אמון, ולהיות ילדים משחקים, נהנים ובטוחים במי שהם ובעולם.

מה יכול לאפשר לנו, על אף קשיי היום יום ואתגרי הזמן לראות את הטוב של העולם וכיצד זה יכול לחזק אותנו ואת ילדינו?

כל אחד מאתנו כאדם בוגר יודע במובן הזה משהו על עצמו ובכל זאת כמה רעיונות שיכולים לתמוך:

- לצאת החוצה לטבע, במיוחד כעת הוא במלוא הדרו ועוצמתו, ולהתמלא.
- להתפעם מפרח בגינה, ממראה של קרן שמש המבצבצת מבין העננים, מטיפה של גשם- זה יכול להזכיר לנו את היופי והפלא של העולם כהווייתו.
- להרים את הראש אל שמי הלילה מלאי הכוכבים ולהיזכר שאנחנו חלק מעולם גדול ומופלא.
- להיזכר בדברים הטובים המזדמנים לנו מדי יום ולהוקיר תודה בסופו של יום.
- למצוא ברכה/שיר/תפילה שנותנים לי השראה וחוזק ולקרוא אותם מדי יום.

- להיזכר בדברים שאוהבים לעשות, שגורמים הנאה ושמחה ולפנות זמן לעשות אותם.

אלה ועוד (משאירה לכם לחפש ולמצוא) תומכים בכוחות החיים שלנו ובכוחות הנפש שלנו ומחזקים אותם, מאפשרים לנו להיות יותר מחוברים אל עצמנו, למצוא את מרכז הכוח שלנו ולהיות מכוונים יותר, רגועים יותר ושמחים יותר. מתוך חיבור למרכז ולכוחות שלנו נוכל להוות דוגמה לחיקוי עבור ילדנו. זו העריסה שאנו יכולים לתת להם בשנותיהם הראשונות על מנת שהם יהיו איתנים לפגוש את אתגרי העתיד.

ועם הילדים – צרו ריתמוס יומי ושבועי נושם, שחקו ביחד, צחקו ביחד, היו בהרבה מגע פיזי-זה מה שילדים וגם אנחנו הכי צריכים, במידת האפשר צאו ביחד החוצה, ציירו ביחד, בשלו, אפו ואיכלו אוכל טעים, עזרו לילדים וכמובן לעצמכם גם לנו ולהיות בחוסר מעש לפעמים. ספרו סיפורים, שירו ביחד, הקשיבו לצרכים שלכם ושל הילדים, שימו לב לשאלות שלהם, לפחדים שעולים ולרגשות אחרים שעולים ותנו להם מקום. ובעיקר תיהנו מההזדמנות להיות ביחד.

רודולף שטיינר נותן לנו וורס לזמנים מאתגרים:

Steadfast I stand in the world  
With certainty I tread the path of life  
Love I cherish in the core of my being  
Hope I carry into every deed  
Confidence I imprint upon my thinking  
These five lead me to my goal  
These five give me my existence

מיכל רשף – פסיכותרפיה גוף נפש, פסיכותרפיה אנתרופוסופית, טיפול פרטני,

יעוץ והדרכה הורית וליווי צוותים חינוכיים. 054-3398023, [reshef.michal888@gmail.com](mailto:reshef.michal888@gmail.com)