מעגל חינוך ולדורף לשעת חירום ומשבר בישראל

לחינוך וולדורף לגיל הרך בישראל

הורים יקרים,

הזמן האחרון, העובר עלינו, בארץ וברחבי העולם, ניתן להגדרה כמשבר, ימים של אי-ידיעה, חוסר הבנה, פחד, הסגר ובידוד. אנו במעגל רוצים להציע לכם תמונה שונה, מחזקת יותר ואם אפשר - מרפאה. שעת משבר מתאפיינת בשינוי דרמטי ,פתאומי, הנגרם מגורם בלתי צפוי – במקרה הזה וירוס הקורונה. אולם זוהי גם שעה שניתן למצוא בה את כוחות הנפש, החיבור לחיים, הפוגה משגרת היומיום המאומצת והסתכלות מחודשת על הדברים.

אנחנו במעגל רוצים להציע לכם להכיל את המצב עם חיוך, לחפש גורמי שמחה והסתכלות חיובית על המצב. להתייחס למצב בקלילות למרות הסיטואציות המאתגרות, זאת מכיוון שהומור ושמחה עוזרים לנו לא לשקוע בתוך הדברים, לא להפוך אותם לטראומה.

כהורים יש לנו תפקיד לשמור על העוגן הפנימי שלנו, על השקט הנפשי, לפני שאנו פונים לעזור לילדים למצוא את השקט שלהם. כיצד נשמור על חוסן בתקופה מאתגרת זו בה ימים רבים איננו יכולים לצאת, השגרה מופרת והדברים הרגילים בחיים משתנים? יש מגוון רב של דרכים לשמור על חוסן פנימי – שאלו את עצמכם, מה נותן לי להרגיש בטחון ושקט במצב כזה? מה עוזר לי למצוא את העוגן הפנימי שלי?

אנו מציעים לכם לקחת כמה דקות לנשימה מודעת - לנשום בצורה סדירה ורגועה תוך שימת לב לנשימה. לנשום לאט, לנשום עמוק, לעצום את העיניים ולהקשיב לקולות הנשימה למשך כמה דקות בלבד. הנשימה היא הריתמוס הבסיסי, הקצב שלנו שבעזרתו אנו יכולים למצוא את העוגן הפנימי שלנו.

<u>תרגיל נשימה פשוט לעשייה וטוב למציאת שקט פנימי :</u>

1. בזמן שאנו נושמים פנימה, עלינו לדמיין שאיפה מליבת האדמה המובילה את הנשימה עד המרחב בין עצמות האגן כדי להזין את הדרקון הפנימי שלנו - הכוח הקדמוני של החיים - תחילה.
2. בזמן הנשיפה ניתן לאוויר להתפשט אופקית מהלב לכל הכיוונים כדי לייצב את מערכת החיסון שלנו.
3. עם השאיפה הבאה (שוב מליבת האדמה) נוביל את הנשימה גבוה יותר, לגובה הלב שלנו כדי לתמוך בנוכחותנו הרוחנית.
4. בזמן הנשיפה ניתן לאויר להתפשט אופקית מהלב לכל הכיוונים כדי לפתוח את כוח האהבה של ליבנו.

5. עם הנשימה הבאה נוביל אותה עוד יותר גבוה עד לנקודת הצ'אקרה הגבוהה ביותר שנמצאת מעל ראשנו גבוה כפי שיכולים להגיע עם הידיים.
6. בזמן הנשיפה נדמיין שכוח הנשימה שלנו זורם לאורך כל צידי רקמות המגן של גופנו, כלפי מטה ובחזרה לליבת האדמה כדי לחזק את ההגנה שלנו.

(תורגם מטקסט של מרקו פוגאג'ניק, אומן ומרפא מסלובניה)

אספנו עבורכם כמה דרכים ורעיונות, אבל תוכלו למצוא את העוגנים שלכם גם בדרכים אחרות:

- לומר תפילה או ורס, בתחילת היום או בסופו יכול לעזור.
- לעשות מדיטציה והרפיה.
- לעסוק במלאכות ואמנות (לצייר, לעבוד בחימר וכו') בעצמינו ועם ילדינו.
- להתבונן בטבע, אפילו אם אנו גרים בעיר, ניתן ליהנות מעציץ פרחים, או לטייל באוויר הפתוח – במידה ומתאפשר.
- לקבוע זמנים קבועים לכל פעילות.
- להאט את הקצב, לקחת את הזמן לראות את היופי סביבכם.
- להשתדל להרבות בקשרים חיוביים וסבלניים עם בני המשפחה ולשוחח עם אנשים קרובים על הרגשתכם.
- לעבוד בגינה / לעשות פעילות פיזית.
- "לטפל" בבית, לסדר דברים בבית שלא התפניתם אליהם מזמן.
- לשמוע מוזיקה שמרגיעה אתכם.

לאחר שמצאתם את העוגנים שלכם לשקט נפנה לילדים. ראשית, חשוב לנסות לשמור על סביבה בטוחה ומוכרת, כזו המאפשרת לילדים מרחב משחק וביטוי נוחים. כמו כן אנו ממליצים לשמור על פעילות קבועה כמה שניתן. אם שמתם לב שילדיכם סובלים מחוסר שקט מתמשך או מצוקה פנימית בעקבות המצב , הנה כמה דרכים שתוכלו לעזור:

- אפשרו להם להביע רגשות וחששות אם יש.
- עזרו להם למצוא דרכי ביטוי יצירתיות מותאמות גיל (ציור, עבודה בחימר או פלסטלינה וכו')
- עודדו הקשבה למוזיקה מרגיעה
- בנו סדר יום המשכי, יציב ומיטיב, לא מציף ומעמיס.
- ריקדו, והתנועעו זה כיף!
- צרו להם מרחב וזמן ל"בקר" בעולמות אחרים שבהם אין משבר או מתח, אין קורונה ובידוד.

- חבקו אותם בלי הרבה מילים, הראו להם אהבה, עשו להם מסאג' קטן.
- השתמשו בסיפורים בעל מסר מעודד, או שירים מחיי הגן/ביה"ס.
- תנו להם להיות חלק מהעשייה בבית, כדי לעזור להם להרגיש שייכים ומוגנים יותר.

המצב שונה עם תינוקות ופעוטות - ילדים שנמצאים בגיל שבו עדיין אינם מבינים את המילים, חשים את העולם דרכנו. לכן בנוסף לאמצעים שהוזכרו למעלה ניתן גם לפעול בדרכים הבאות:

- ננסה להרפות את השרירים שלנו כדי לא לשדר לחץ .
- נשים לב לעוצמת הקול שלנו ונשתדל לדבר בקול רך ורגוע.
- אם ישנו בכי רב מן הרגיל בגלל השינוי בשגרה, ננסה למצוא בתוכנו כוחות להכיל ולהרגיע.
- ננסה להרבות בפעילויות שכוללות מים.
- נציע להם חפצים ביתיים להתעסק בהם- לאו דווקא צעצועים קנויים.
- נאפשר מקסימום תנועה- בהתאם לגיל.

מעגל חינוך ולדורף לשעת חירום ומשבר בישראל מאחלים לכולם אתגר מחזק, וימים טובים.

"מעגל חינוך ולדורף לשעת חירום" הוא חלק ממעגל עולמי אשר במסגרתו פועלת קבוצה בישראל. המעגל בישראל פועל במסגרת אגודת ידידי ולדורף העולמית מאז 2006 בעולם וקיים בישראל מאז 2019 .

לפניה אלינו:

סטפני אלון - stef.allon@hotmail.com

מיריה רון - mirya9@walla.co.il

לי גלים-דלפן - leegad@gmail.com