

## תרגילים וברכות להורים עבור הילד \*

מאת: ד"ר מירון ברק

במפגשים עם הורים לילדים המפגינים מצבים שונים של אי שקט, ניתן להתרשם כי רבים מההורים מזהים שהילד מאתגר אותם לבצע טרנספורמציה אישית בנפשם הם. חלק לא מבוטל מההורים מתאר כי ההתמודדות עם הילד מביאה אותם בעקיפין להתמרה של דפוסי התנהגות ושל רגשות שליליים אותם הם חווים בתוך עצמם ואשר לא היו מודעים אליהם עד למפגש עם ילדם, כגון: רגשות אשם, כעסים כרוניים ותסכולים אישיים שאינם קשורים במישרין אל התנהגותו של הילד. על מנת להוריד את העוקץ מאותם רגשות שליליים, למתן תבניות נפשיות אשר שייכות להורה ומעיבות על הקשר עם הילד ולאפשר להורה לראות ולהרגיש את הילד באופן אמיתי יותר, מובאים בנספח זה מספר תרגילים וברכות המיועדים להיעשות על ידי ההורה. מטרה נוספת של תרגילים וברכות אלה היא לחזק את הקשר הפנימי שבין ההורה לילד, ובעקיפין לעזור להורה להבין את ילדו ולפתח אמפתיה עמוקה יותר כלפיו.

### תרגיל המיועד לחזק את ההתעניינות בילד

- א. לפני ההירדמות נסה לדמות באופן המפורט ביותר את מראהו הפיזי ואת האופן שבו הילד נע במרחב. במיוחד חשוב לשים לב לפרטים הייחודיים במראהו של הילד, כמו למשל מבנה האוזניים, האף, השפתיים, הרגליים, אצבעות הידיים וכד', תנוחות גוף מסוימות אליהם מורגל הילד והאופן שבו הוא הולך או רץ.
- ב. שים לב במיוחד לפרטים אותם אינך זוכר.
- ג. למחרת התבונן באותם פרטים שלא זכרת בערב הקודם, ובמהלך היום ולקראת השינה נסה להשלים את הדימוי של הילד באופן השלם ככל שניתן. המשך באותו אופן למשך שישה לילות לפחות.
- ד. לאחר ההתבוננות של הלילה השישי ניתן להוסיף שאלה פנימית שההורה שואל בנפשו ומכוון אל הילד. שאלה כזו יכולה למשל להיות: "למה אתה זקוק ממני?" או "מה עליי לעשות על מנת לתמוך בך?" וכד'.
- ה. בבוקר שלאחר הלילה השישי, עם ההתעוררות ולפני הקימה מהמיטה, חשוב למקד את תשומת הלב בדימויים, במחשבות, ברעיונות וברגשות אשר עולים ברגעים אלה. הרציונל של תרגיל זה נסמך על העובדה שהמהות הנפשית-רוחית של ההורה ממשיכה לפעול גם במהלך השינה (אם כי באורח לא מודע) ללא הדפוסים של ביקורתיות, ומאפשרת לתובנות חדשות לגבי הילד לעלות לתודעה, להגביר את המוטיבציה להתעניין בילד, ולהדגיש את הייחודיות שבו.

### תרגיל ההתבוננות לאחור

#### על בסיס תרגיל ההתבוננות לאחור שתואר על-ידי ר. שטיינר

מטרת התרגיל היא לעכל רגשית את המפגשים עם הילד במהלך היום ולמקד את תשומת הלב באופן לא שיפוטי בעיקר במפגשים שבהם היה ביטוי אמוציונלי שלך ו/או של הילד.

גם על תרגיל זה להיעשות בערב, והרציונל שעומד בבסיסו הוא שהנפש ממשיכה לעכל את הרגשות והרשמים מהיום שחלף, והתרגיל משמש כקטליזטור (זרז) לתהליך "העיכול".

### **לתרגיל זה שלושה שלבים:**

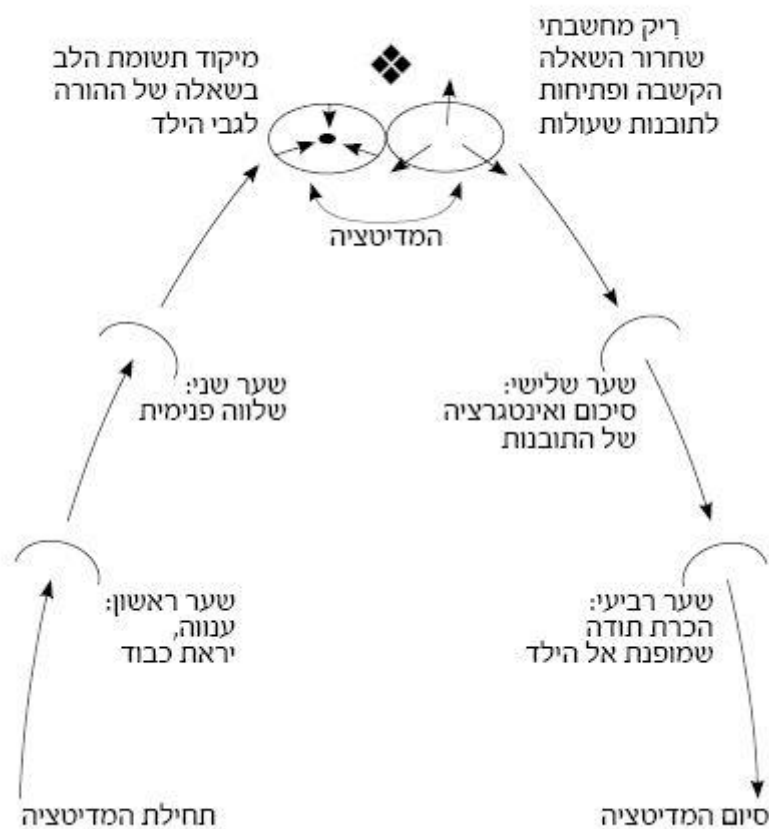
- א. ההתבוננות לאחר **מסוף היום לתחילתו** (דהיינו מהערב לבוקר) בסצנות עוקבות. מכיוון שאיננו מורגלים להיזכר מהסוף להתחלה, ניתן לתרגל זאת בכתב או לספר להורה השני.
- ב. מומלץ להתבונן על כל סצנה בה התרחש מפגש עם הילד באופן **לא שיפוטי לחלוטין, כצופה מהצד, ומבלי לשחזר רגשית** בתוכך את האירוע.
- ג. בכל סצנה בה מופיע הילד בתהליך ההיזכרות, יש לנסות ולענות על אחת מהשאלות הבאות:  
מה היה משמעותי עבורי במפגש / אירוע?  
מה היה לא צפוי במפגש / באירוע?  
מה ניסה הילד לבטא בסיטואציה ולא הצליח (מצוקה כלשהי)?  
במידה ויש להורה שאלה פנימית בתוכו לגבי הילד, ניתן להיעזר במתודה המדיטיטיבית אותה מתאר ארתור זיונס בספרו Inquiry Contemplative As Meditation.<sup>1</sup> (מומלץ לשני ההורים לבצע את התרגילים באותו הערב).

### **מתודת המדיטציה על פי ארתור זיונס**

---

<sup>1</sup> Zajonc, Arthur. (2008) Meditation As Contemplative Inquiry :When Knowing Becomes Love . Lindisframe Press .pp.44-40 .

## מתודת המדיטציה על פי ארתור זיונס



### הנחיה לגבי המתודה המדיטיבית של ארתור זיונס

לפני שמתחילים, חשוב לנסח את השאלה לגבי הילד או את מושא המדיטציה באופן המדויק ביותר שניתן.

**השער הראשון — הענוה:** חשוב לפתח רגש של יראת כבוד והערכה כלפי הילד (ניתן למשל להיזכר באיכויות החיוביות והמיוחדות שלו או במעשים חיוביים שעשה).

**השער השני — השלוה הפנימית:** ניתן להפנות את תשומת הלב לריתמוס של הנשימות או לבצע הרפיה קצרה של הגוף.

**המדיטציה עצמה:** בשלב הראשון של המדיטציה — שלב המיקוד — מומלץ למקד תשומת לב מרוכזת למשך דקה או שתיים בשאלה שנוסחה לפני תחילת המדיטציה, ומיד לאחר מכן לעבור לשלב השני, בו מומלץ לשחרר לחלוטין את המיקוד בשאלה (או במושא המדיטציה), לנסות ולחוות ריק מחשבות ולהיות קשוב לתובנות או לרעיונות או לתמונות או לשאלות מנחות שמופיעות בתודעה (במידה ומופיעות). גם בשלב הזה רצוי להישאר בין דקה לשתי דקות, ולאחר מכן לחזור שוב לשלב הראשון של מיקוד תשומת הלב למשך דקה או שתיים, וכך לעבור משלב אחד למשנהו לפחות שלוש פעמים.

**השער השלישי — שלב האינטגרציה:** זהו השלב שבו מומלץ להפריד בין הטפל לעיקר, ולאסוף את התובנות העיקריות שהופיעו בשלב המדיטציה.

**השער הרביעי — הכרת התודה:** בשלב זה ניתן לפתח הלך רוח של תודה כלפי הילד. ניתן לעשות זאת למשל על ידי הזכרות בסיטואציות שבהן חוינו שמחה מעצם נוכחותו, או על ידי הזכרות במשהו חיובי שהוא מביא לחיינו.

**שלב הנחיתה:** בשלב זה ניתן להפנות את תשומת הלב למשימות המעשיות אותן תכננו לבצע במהלך היום, ולחזור ולעשות אותן.

#### **הערות:**

חשוב לקחת בחשבון, שיהיו מקרים בהם לא יופיעו כל תובנות או רעיונות או תשובות לשאלה שנוסחה. במקרים אלה מומלץ לחזור פעמיים נוספות על אותו תהליך מדיטטיבי. חשוב בשלב המדיטציה לגלות פתיחות מקסימלית לתובנות המגיעות, מבלי לבקר או לדחות אותן, במיוחד אם הן נחוות כתובנות או כרעיונות מוזרים מאוד.

#### **ברכות מדיטטיביות שניתנו על ידי ר. שטיינר**

#### **להורים עבור הילד:<sup>2</sup>**

את הברכה ניתן לומר לילד לפני השינה או בליבו של ההורה לאחר שהילד נרדם.

לו יזרום בך האור וישא אותך.  
עוקב אני אחרי קרניו עם חום אהבתי.  
חושב אני את מחשבות האושר הטובות ביותר שלי  
על התפעמות לבבך.  
לו יחזקוך,  
לו יישאוך,  
לו יעניקו לך טוהר הן.  
ברצוני לאסוף את מחשבות אהבתי  
בפני צעדי חייך,  
שיתאחדו הן עם רצונך לחיים  
כך שימצא עצמו חזק בעולם,  
לעד,  
דרך עצמו.

ר. שטיינר  
תרגמה: יעל ברק

---

<sup>2</sup> R. Steiner, Prayers For Mothers And Children. Rudolf Steiner Press, London.

מראשי ועד כפות רגליי  
אני תמונת האלוהים,  
מליבי ועד כפות ידיי  
אני חש את נשימת האלוהים.  
כשאני מדבר בפי  
אני ממלא את רצון האלוהים.  
כשאני חש את אלוהים  
בכל, באמא, אבא,  
בכל האנשים היקרים,  
בחיה, ובפרח,  
בעץ ובאבן,  
דבר לא מפחיד אותי,  
רק אהבה לכל  
הסובב אותי.

ר. שטיינר  
תרגמה: יעל ברק

\* מתוך ספרו של ד"ר מירון ברק "ילדים חסרי מנוח", עמודים 271 - 277.  
הוצאת הפורום הארצי לחינוך וולדורף בישראל 2020.