

## הקדמה

למדתי על חינוך מאז שהייתי קטנה והרגשתי שלא מקשיבים למי שאני.

בשם החינוך למדתי בעל פה המון דברים שלא עניינו אותי וסבלתי הרבה. (הכריחו אותי ללמוד בעל פה ולזה קראו חינוך) מרוב שסבלתי הבטחתי לעצמי ללמוד ולעסוק בחינוך כדי לעשות את הדברים אחרת.

למדתי באוניברסיטה העברית חינוך, אבל הלמידה המשמעותית ביותר הייתה בעבודה עם ילדים והורים.

למדתי שכולנו מתחנכים כל חיינו ושהחינוך המשמעותי הוא למידה מהדוגמא שמולנו, גם כהורים וכילדים.

כשהבנתי זאת התחלתי להשקיע בהתפתחות האישית שלי. כדי להיות דוגמא לבנותי וילידיהם וההורים שאני עובדת איתם.

מבחינתי לחנך פירושו לשמש מראה מספיק נקייה כדי שהבן אדם מולנו יוכל לראות את עצמו וכך לבחור את הכוונים שמתאימים לו להתפתח.

לחנך עבורי פירושו גם ללוות, לתת יד לאורך כל הדרך של החיפוש אחרי העצמי.

חיבוק בתפישתי הינו קבלה ואהבה.

חינוך בחיבוקים הינו לשמש מראה נקייה בה הילד יוכל להשתקף תוך כדי שאנו מושיטים לו יד באהבה ובקבלה.

לפני 30 שנה פתחתי את הגן הראשון שלי.

השם בא אליי בקלות...חיבוקים. הרי זה מה שאנחנו עושות רוב היום עם הילדים בני שנה עד

שלוש שאותם אנו מלוות.

חיבוקים פירושו דרך חיים ודרך לחנך ילדים ולהדריך הורים.

חיבוקים היא מילה נרדפת עבורי לקבלה, הכלה, אהבה, הבנה, הקשבה.

בספר הצנוע שלפניכם רציתי לשתף אתכם בסודות החינוך בחיבוקים.

מקווה שתיהנו מהקריאה כמו שאני נהנית לחבק כל חי.

## הריון עם חיבוק

יום אחד בן אדם או בני אדם יודעים שהם בהריון. נצא מתוך ההנחה שההריון רצוי, אז הבשורה מלווה בשמחה גדולה אבל יחד איתה קיים פחד. האם הכל יתפתח כמו שצריך? האם אנחנו מסוגלים להביא ילד לעולם ויותר מזה גם לחנך אותו כך שיהיה מאושר כל חייו? אלה ואינסוף שאלות מתרוצצות בראשם של הורים ואם ישתפו בפחדים לחברים או משפחה, מיד ינסו להרגיע אותם שהכל בסדר, שאין ממה לחשוש.

דבר זה אינו נכון. אנחנו וגם הם יודעים שיש המון ממה לחשוש...

הריון בחיבוקים מתכוון לקבלה של כל רגש שעולה מהרגע הראשון...החיבוק של כל הרגשות שלנו מאפשר לא להשאיר שום דבר מתחת לשטיח...להסתכל עם העיניים פקוחות על כל הדעות הקדומות שמלוות אותנו מאז שאנו קטנים.

להקשיב לפחדים ולחבק אותם. לקבל אותם בלי לשפוט ובלי לפרש. רק לזכור מהרגע הראשון שביקום הזה הכל בסדר הנכון גם אם אנחנו לא מבינים מהו אותו סדר.

רק להתבונן ברגשות ובמחשבות סביב ההריון יעניקו לנו את הפרספקטיבה לחבק בלי לחנוק עוד חלק שלנו.

## חיבוקים בלידה

ספרים רבים נכתבו על לידות בלי כאב.

פחות ספרים נכתבו על האפשרות לקבל מה שבא בחיבוק וקבלה.

אם האם החליטה ללדת עם הרדמה, לקבל זאת אבל אם בגלל סיבה כלשהי לא מספיקים לתת לה הרדמה או שברגע האחרון הוחלט שצריך לעשות ניתוח קיסרי, הכי חשוב ששני ההורים יזכרו שהכל בסדר הנכון. כל דבר בלתי צפוי שקורה, אינו אומר דבר על טיב הלידה.

הכי חשוב לחבק את הרגע ואת מה שהוא מביא.

אולי תכננה האם ללדת בבית חולים מסוים ולבסוף עליה ללדת באוטו, באמבולנס או בבית... כל דבר שקורה חשוב לזרום איתו ולא להתנגד לו.

לחבק, לקבל ולחזור אחרי המנטרה- מה שבא ברוך הבא.

## אוכל מחבק

מהרגע שהתינוק/ת אצלנו, מצופה מהאמא שתניק את התינוק. לפעמים זה מתאים לאמא ולפעמים לא והכי חשוב זה לקבל...לחבק את ההחלטה של האמא.

הנקה זה המזון הכי מתאים לתינוק אבל רק במידה שהאמא רוצה להניק. כשהאמא עושה מה שהכי מתאים לה, הדבר גם מתאים לתינוק.

במשך כל ההתפתחות של התינוק והילד ההורים צריכים להחליט איזה אוכל הם רוצים לתת לילד/ה שלהם.

אוכל מחבק הוא אוכל שמבשלים אותו באהבה, במודעות, הוא האוכל שבחרנו היטב בשביל הילד/ה שלנו.

לכל הורה קריטריונים שלו, כשר או לא, צמחוני, טבעוני, בלי סוכר, אורגני או כל אוכל שבסביבה. העיקר שההורים הקדישו זמן מחשבה וקיבלו החלטה. חשוב שגם הילד ידע שבחברת כל הורה, הוא יאכל מאכלים שונים.

לא חייבים להסכים על מה שלא מסכימים.

כשאנחנו מכינים אוכל מחבק, מהנקה ועד מאכלים מסובכים, אנחנו חושבים על הילדים שלנו.

אנחנו חושבים עליהם בשעה שעושים קניות וגם כשמבשלים.

אנחנו מכניסים לאוכל את כל אהבתנו ואז הילד יכול להרגיש כמה טעים. וכמובן מומלץ לאכול אותו ביחד עם הילדים.

## חיבוקים מחוץ לבית

מהרגע שההורים צריכים לחזור לעבודה, מתחילים החיפוש אחר מטפלת או משפחתון לילד. אחר כך יהיה חיפוש גן ומאוחר יותר בית ספר. בכל החיפוש יש משהו משותף...ההורים מחפשים אחרי המקום המתאים ביותר לילד/ה שלהם.

יש הורים שמכינים דף עם שאלות רבות, יש אחרים שפשוט פוגשים את האנשים שאמורים לטפל בילדם ויודעים האם מתאים או לא.

לחפש מקום מחבק לילד דורש מההורים זמן. בעיקר לבדוק עם עצמם איזה דברים החשובים להם ביותר. המקום המושלם אינו קיים. בכל מקום נוכל למצוא דברים שלא מתאימים לנו ודברים שכן מתאימים. השאלה היא על איזה דברים ההורים לא מוכנים לוותר ועל איזה כן.

מקום מחבק בעיקר הוא מקום שההורים מרגישים תחושה של אמון, חיבור, שפה משותפת.

יש גנים או בתי ספר מאוד פופולריים שיכולים לא להתאים לכולם.

הביקור במקום הוא הכרחי כדי שנדע לבחור נכון. אם אפשר להיות לפחות שעה במקום, פשוט רק לשבת ולהתבונן האם המקום לרוחנו או לא.

אם יש לנו שפה משותפת עם המקום, נוכל גם לקבל את הטעויות שהם בטוח יעשו.

כשהילד מרגיש את האמון שלנו במקום הוא מתאקלם יותר מהר.

## לחבק את השונה

לפעמים הילד שלנו בשלב מסוים או לפעמים לאורך כמה שנים, מראה לסובבים התנהגות אחרת מזו שכולם מצפים. בגן או בבית ספר אומרים לנו שמהו אצל הילד שלנו מקשה על התנהלות השגרה בגן או בכיתה.

במקרים מסוימים אנחנו ההורים מתגוננים ולא מוכנים לקבל זאת. לפעמים אפילו נעביר אותו מסגרת.

לחבק את השוני, פירושו לקבל את עצם העניין שהמורה או הגננת רואות את השוני של ילדינו כמשהו שלילי. אולי גם אנחנו רואים את הילד שלנו לא בעיניים מחבקות כשהוא מראה את השוני הזה שמאתגר אותנו.

שוב, אנו נעצור להתבונן כמה אנו מוכנים לקבל את השוני שלנו? כמה אנחנו מוכנים להסתכל על השוני בלי לשפוט?

איפה הקושי שלנו? בדרך כלל נמצא לא בשכבה השטחית ביותר אלא עמוק בתוכנו..

כשנצליח לחבק את השוני שלנו ושל ילדינו נצליח לעזור לצוות המטפלים והמורים להבין ולחבק את השוני של הילד שלנו. בלי להתגונן. בהבנה מלאה ובחמלה לצוות ולילד.

כך נצליח לחשוב כולנו ביחד על הגישה המתאימה ביותר לכולנו.

## גבולות בחיבוקים

מאז שהילדים מאוד קטנים אנו שומעים שחשוב לשים להם גבולות. כאילו שזה מעיל או חולצה. חשוב שנדע להכיר את הגבולות שלנו ולחבק אותן. להבין בלי לשפוט שזה מי שאנחנו ברגע הזה. כשאנחנו מחבקים, אנחנו מקבלים את האחר אך קודם כל את עצמנו. כשברור לנו איפה הגבול שלנו בכל סיטואציה, הרבה יותר פשוט להסביר לילדים שזה הגבול שלנו. לכן אנחנו לא שמים לילד גבול, אנחנו משתפים אותו בגבול שלנו. בחיבוק ואהבה בלי ייסורי מצפון או פחדים.

## תסכולים בחיבוקים

לאורך כל הדרך בחינוך נתקלים במצבים בהם אנו רואים את ילדינו מתוסכלים. הנטייה של המבוגר בצורה אינסטינקטיבית היא לקצר את זמן התסכול של הילד. כשאנו מחבקים את התסכול אנחנו מוכנים לקבל אותו, אנחנו מוכנים לדבר עליו. הדיבור מוכיח לילד שאנחנו ממש מבינים אותו. נוכל להיות איתו בתוך התסכול. זה יכול להיות כי הבלון של הילד התפוצץ או כי הילדה רצתה גלידה עכשיו והגלידה נגמרה. בעצם לא משנה מה הסיבה...אם הילד מתוסכל חיבוק נכון הוא לדבר על התסכול ולחשוב איתו על אפשרויות להתמודד עם התסכול. למשל להגיד לילד " אני מבינה שעצוב לך שהבלון התפוצץ, באמת עצוב! מה הגודל של העצב שלך? ומה הצבע שלו? וכל מיני שאלות שמדברות על התסכול שלו. רק אחרי זה להגיד לו שאולי נמצא בלון אחר.



## הקשבה בחיבוקים

להקשיב לילדים זוהי אחת המשימות המאתגרות בחינוך ילדים.

להקשיב בחיבוקים פירושו להקשיב בלי לשפוט, בלי לפרש, בקבלה ובפתיחות.

להקשיב למה שהילד אומר וגם למה שהוא לא אומר.

להקשיב לשפת הגוף שלו/ה.

להקשיב ותוך כדי להתבונן היכן זה פוגש אותנו הדבר שהילד מספר.

להקשיב ולנשום תוך כדי שמתבוננים במה שהילד אומר וגם במה שהוא לא אומר.

להקשיב בחיבוקים פירושו לזכור לאורך כל השיחה שמעל הכל אנחנו אוהבים את הילד/ה.

להקשיב בחיבוקים פירושו לגעת בילד בתמיכה וגם להסתכל בו בעיניים.

## לחבק את הפחד

כדי שנוכל לחבק את הפחדים של ילדינו, קודם לכן אנחנו צריכים ללמוד לחבק את הפחדים שלנו. כדי לחבק אותם, לקבל אותם, עלינו להכיר אותם, להעז להסתכל עליהם בלי לשפוט אותם. לראות את כל גודלם. ללכת עד הסוף וכל העת לשאול אותה השאלה: ואז? מה יקרה? אנו צריכים להגיע לשורש של הפחד שלנו. בדרך כלל אצל כולנו בסוף מופיע ואז לא יאהבו אותי או ואז אני אפגע וחלילה אמות. כשאנו ממשיכים לשאול את עצמנו "ואז?" בסוף מגיעים לעוצמה שלנו או לגרעין של הפחד. הפחדים נהיים יותר קטנים ככל שמעיזים להסתכל עליהם בלי לשפוט אותם. לאחר שהצלחנו לתרגל זאת עם עצמנו, נדע להכיל את הפחד של ילדינו בלי לנסות לשכנע אותם שאין להם ממה לפחד...

נחבק אותם ונדבר איתם על הפחד שלהם:

איך הוא נראה? באיזה צבע הוא? מתי הוא מופיע? האם יש משהו שמגרש את הפחד? כל השאלות האלה ועוד עוזרות לילד להתייחד עם הפחד שלו.

## חיבוקים בשינה

אנחנו המבוגרים עוד לפני שהופכים להורים, נהנים מהרגע בו אנחנו נכנסים למיטה אחרי יום מעייף.

נראה לנו טבעי שגם התינוק והילד נהנים להגיע לרגע של מנוחה.

אז אנו מופתעים כשהתינוק היה ער רוב שעות היום ולא משתף פעולה עם תהליך ההרדמות.

אם אנו ניגשים לרגע השינה בחיבוקים, נתחיל מלחבק את התינוק או את הילד, לנשום עמוק יחד

איתו, לבחור סיפור אהוב עלינו ועליו ונשיר לו שיר שקודם לכן מרגיע אותנו ואז גם ירגיע אותו.

ניגש אליו מוכנים למצב שאולי הוא יכעס, יבכה, לא ירצה לשתף פעולה ואולי כן.

ננסה להירגע ולקבל את הרגש שהילד חווה ואם החלטנו שזו השעה ולא אחרת, נסביר לו בנועם

ובאהבה שאנו מבינים שהוא לא רוצה לישון ובגלל זה הוא יכול גם לבכות על כך שהוא חייב לעשות

משהו שהוא לא מסכים.

לא ננסה לשכנע אותו שיסכים למה שאנחנו רוצים, פשוט נהייה איתו בחדר ונחכה לרגע שהוא יסכים

לשתף פעולה.

בזמן הזה נתבונן ברגשות שמציפים אותנו, נקבל אותם ולא נשפוט אותם....נתרכז בקבלה המוחלטת

של הילד האהוב שלנו ונהיה פנויים להקשיב לו ולעצמנו לסירוגין. אם נגלה שאנחנו מודאגים מידי או

עצבניים....פשוט ננשום פעם ועוד פעם עד שנרגיש שאנו מתחילים להירגע.

השגרה בחיי הילד נותנת לו ביטחון ומקלה על כל תהליך...כשהילד יודע שכל ערב נעשות אותן

פעולות יותר קל לו לשתף פעולה.

כשהילדים קטנים מומלץ להקריא להם אותו סיפור או לשיר אותו שיר במשך חודש. לקטנים אין צורך

בחידושים במיוחד לא בפעילויות השגרתיות.

## חיבוקים בציפיות

אולי אחד מהאתגרים המורכבים ביותר בחינוך הוא לוותר על הציפיות מהילדים שלנו. במודע או שלא במודע מהרגע שהם באים לעולם יש לנו ציפיות מהם: שיאכלו, שישנו, שיקשיבו לנו מתי שאנחנו רוצים, שיתנו לנו לישון בלילה ואינסוף ציפיות.

חיבוקים בציפיות פירושו שראשית אני כהורה מודע או מודעת לכך שיש לי ציפיות ומיד לאחר מכן משחרר אותן.

בדרך זאת הילד/ה לא חווים את הלחץ עליהם ויכולים להתפתח בקצב ובאיכות שמתאימים להם. גם זה מאפשר להורים להיות יותר פתוחים לשמוע, להקשיב ולהבין את ילדיהם.

## מחלות בחיבוקים

כולנו היינו רוצים לא לחלות אף פעם וכמובן שגם ילדינו לא יהיו חולים. למחלות שלנו יש מה לספר עלינו וגם למחלות של הילדים שלנו. הדבר הראשון למניעת מחלות הוא תזונה בריאה ופעילות גופנית. אבל...אם בכל זאת אנחנו חולים או שילדינו חלו, מומלץ לנשום עמוק ולהתבונן פנימה ולחשוב מדוע היינו צריכים לעצור...כשנגלה את הפנינה הזאת נחלה פחות. לרוב אנו חולים כשעמוס לנו או כשדברים מעיקים מציפים אותנו. הילדים לרוב חולים כשהם זקוקים לזמן עם ההורים וכמובן שבזמן הזה המערכת החיסונית נבנית. נחמד לקחת יום קדם מחלה כשאנחנו או ילדנו מרגישים כמעט חולים, זה פעמים רבות מונע מחלה של כמה ימים.

לפעמים ילד זקוק למרחב אישי, בו יש לו את החופש לעשות מה שהוא רוצה בלי להתחשב  
במישהו אחר, ללא תחרות, ללא ויתורים וללא התמודדות.  
חשוב לאפשר לילד לעיתים לשהות בעולם שלו, עם עצמו, בתוך המרחב הפוטנציאלי שהחיבוק  
מאפשר.  
לחבק את הלבד פירושו להיות שם בשביל הילד כשהוא צריך אותנו אך לתת לו את האפשרות  
לא לעשות דבר ולא לצפות ממנו שכל רגע יעשה או יגיד משהו.

## לחבק את הבכי

אנו יותר רגילים לנסות להרגיע ילד שבוכה מאשר לחבק אותו ולאפשר לו לבכות כמה שהוא צריך.

לחבק את הבכי פירושו לקבל את הילד עם הצורך שלו לבכות, לא לסתום לו את הפה עם מוצץ או עם אוכל.

הקושי של ההורה לקבל את הבכי של ילדיו קשור לרמת המודעות של ההורה לבכי של עצמו.

כמה הוא מאפשר לעצמו לפרוק ולבכות וכמה הוא רואה בביטוי הזה התנהגות מקובלת. ילדים רבים לומדים לבכות כדי להשיג משהו שהם רוצים, כש רואים שהבכי שלהם מפעיל את ההורה.

כשאנו מראים לילד שכשהוא בוכה אנו שם כדי לאפשר לו לבכות ולחבק אותו אם מתאים לו, הילד לא ישתמש בבכי כמניפולציה.

מומלץ לקרוא את הספר "התינוק יודע" של דר אלטה סולטר כדי להעמיק בנושא כה חשוב.

## החיבוק בהסתגלות

בחיים אנו נאלצים לעבור המון מצבים חדשים שדורשים מאיתנו תהליך של הסתגלות. גם אצל הילד וגם אצל המבוגר ההסתגלות נעשית בהדרגה. חיבוק בהסתגלות קורה כשהילד או המבוגר שצריכים להסתגל עובדים בסנכרון עם צוות המקום. כשכל האנשים שמעורבים בתהליך ניגשים אליו בהכלה, הבנה, קבלה, ובלי ציפיות. אי אפשר לצפות שילד יסתגל לגן תוך יומיים או שבוע. יש ילדים שהתהליך אורך להם כמה ימים ויש ילדים שלוקח להם שבועות. הסוד שבהסתגלות לגן או לבית ספר, נמצא ביכולת של ההורה לשחרר ולסמוך על המקום בו נשאר הילד. ככל שההורה סומך יותר תהליך ההסתגלות יהיה יותר קל. גם כשההורה צריך להסתגל למקום עבודה חדש, ככל שיהיו לו פחות ציפיות, הוא יצליח להסתגל יותר מהר. בתהליך של ההסתגלות לגן לפעמים מאוד עוזר לילד להביא חפץ מהבית, בובה, שמיכה, או צעצוע שעוזר לו להרגיש יותר בטוח ולהתגעגע פחות לבית. ככל שהילד מסתגל הצורך בחפץ מעבר יפחת ברוב המקרים.



לחבק את השחרור

לחבק את השחרור פירושו לפתח ראייה כוללנית לגבי השחרור.

לראות שכדי לשחרר אנו חייבים להישאר קשורים.

למשל כשילד מתחיל ללכת אם כל הזמן נחזיק לו את היד, הוא לא יתחיל ללכת לבד. אנו

משחררים את היד שלו אבל ממשיכים להסתכל עליו ולשמור עליו גם מרחוק.

מה שנותן לנו את הסימן שהשחרור הוא מתאים, היא ההרמוניה, אנו משחררים והילד מתחיל

ללכת.

הורים מרגישים את הילדים שלהם במשך כל החיים, אך אפשר להיות מחוברים לילד שלנו גם

תוך כדי שמשחררים אותו.

בגלל זה יהיה יום שנתערב בריב של ילדים ויום אחר ניתן להם להסתדר, זה יהיה תלוי במה

שמרגיש לנו באותו הרגע.

כדי לדעת לשחרר עם חיבוק עלינו להתחבר קודם כל לעצמנו ולראות את האמונות השקריות

שמסביב לשחרור, ( במשך כל חיינו אנו מספרים לעצמנו סיפורים ומאמינים בהם) אחרי כן עלינו

להיות מודעים שהן אמונות שקריות ולשחרר אותן. כך יהיה לנו יותר קל לשחרר את הילד שלנו

בחיבוק.

## חיבוק לאחר

אנו שוכחים לרוב במפגש עם האחר את עובדה שהוא משקף לנו מה שאנו לא יכולים לראות בעצמנו.

במיוחד אנו שוכחים כשהאחר מראה לנו התנהגות או דרך חשיבה שלא תואמת לשלנו. כשאנו מחבקים את האחר קודם כל מבינים שהוא גם חלק ממני. שנינו ביחד חלק מרקמה אחת אנושית ענקית.

כדי לקבל את האחר קודם לכן עלי לקבל את עצמי, וגם את החלקים שמפריעים לי בעצמי. הסיבה להתנגדות לחלקים הפחות נעימים שלנו היא מכיוון שאנו גדלים עם מבט מקוטב, לפי המבט הזה יש חלק מהמהות שלנו שהיא חיובית וחלק שהיא שלילית לעומת מבט מכונס בו בכל דבר חיובי מסתתר השלילי ולהיפך.

כשאנו מצליחים לראות תמונה יותר כוללת שמכילה את החיובי והשלילי גם כן, מתחילים לפתח מבט אחר מכונס יותר שמכיל את כל החלקים של עצמנו וכמובן גם של האחר. ברגע שהמבט שלנו יותר רחב ומכיל יהיה לנו יותר קל להבין ולקבל את האחר.







