

גן נקהילה

אורלי ארליכמן

מערכת החינוך עוברת טלטלות רבות. בשנים הראשונות לאחר הקמת מדינת ישראל מערכת החינוך התבססה על ערכים המתייחסים לצורכי החברה והמדינה. דפוס החיקוי היה הדפוס הנשלט בבתי הספר ובגני הילדים. בשנים האחרונות חל שינוי במשרד החינוך והגישה עברה להתבסס על התיאוריה ההתפתחותית שעסקה בעיקר בצורכי הילד כאינדיבידואל. אני עוצרת רגע וחושבת מהו גן הילדים האידיאלי? ובכלל האם יש כזה? נראה כי בכל גישה ודרך שגננת תבחר לעצמה זאת עשויה להיות הגישה הנכונה ומאיזך, אין דרך אחת בלבד נכונה. יחד עם זאת יש משהו משותף שמתאים יותר לרוח השנים האחרונות והוא המודל האקולוגי של ברונפנברנר (1969) המתמקד באדם המתפתח, בסביבתו, וביחסי הגומלין בין האדם לבין הסביבה. ברונפנברנר תיאר את הסביבה האקולוגית של האדם כרשת של מעגלים קונצנטריים, כאשר הפרט עומד במרכזם. בהתאם למודל, בחינת הילד הצעיר מחייבת זיהוי והבנה של יחסי הגומלין בין כל המעגלים הסובבים את הילד אופי הילד, משפחתו, מסגרות חינוך, מקום עבודת הוריו, שכונת מגוריו, מדיניות ממשלתית, תרבות וערכים וכו' (Bronfenbrenner, 1969). בעשור האחרון יותר ויותר מבינים את החשיבות לשלב בצורה מאוזנת בין ערכים אינדיבידואליים לבין ערכים קולקטיביים, ולתת מקום להתפתחות האישית של הפרט ולחשיבות התהליכים הסביבתיים כאחד (אהרונב, 2014). בנוסף לתהליכים האישיים והחברתיים ישנן חברות רבות המנסות להחזיר את תחושת הקהילה במסגרות הגיל הרך במיוחד ולחברה בכללה. אם נתייחס לארצנו נראה כי דווקא בארץ ניתן ביתר קלות להשיג תחושת קהילה בזכות האופי הקהילתי-קולקטיבי של החברה הישראלית. אם נתייחס באופן ספציפי לגן הילדים נראה כי קבוצת ילדים שהופכת להיות קהילה מקנה תחושה של יחד ושל אחווה, והילדים יכולים לבנות אווירה של תמיכה ושיתוף פעולה וליהנות מהצלחות של אחרים (בקר, 2016). נקודה נוספת שיש לתת עליה את הדעת, היא הילדים עם קשיי ההסתגלות. לא פעם אנשי חינוך נתקלים בילדים וילדות מאתגרים ומחפשים פתרונות, תכנית אישית, מפנים להתפתחות הילד מקיימים שיחות עם ההורים ועוד. כל זה חשוב מאוד אך יש קודם כל לבנות אקלים גן מיטבי שיאפשר לילדים ולילדות להכיר את עצמם, את גופם, רצונותיהם ומחשבותיהם במילה אחת להכיר את עצמם. לאפשר להם להיות חלק מקבוצה ולחוש תחושת שייכות, ביטחון ולהרגיש חלק מקהילה. עשייה זו הרבה פעמים מהווה חלק מהפתרון. לגננת יש תפקיד חשוב בהפיכת הילדים והילדות לקהילה. האופן שבו גננת פועלת, מארגנת את סדר היום, מתכננת את הסביבה החינוכית, מובילה את הילדים, את הצוות והורים בערכים אותם היא מקיימת הלכה למעשה. הדרכים בהם תפעל לאורך היום בטקסים שתקיים, בקשר הבין אישי, במגע וקשר העין, בהצבת

גבול לא כוחני אלא מתוך כבוד- תהיה בעל חשיבות עליונה לגבי סוג האקלים הרגשי שייווצר בגן. בכל רגע בגן יש לנו הזדמנות טבעית ומתבקשת לקדם בגן אקלים קשוב לזולת, אקלים אמפתי ופרו-חברתי (גת, 2014). אקלים אמפתי פרו חברתי יכול להפוך את קבוצת ילדי הגן לקהילה. נראה כי ברגע שהילדים והילדות ירגישו שייכות לעצמם ושייכות לקבוצה ולקהילה בה הם חיים- יצליחו לחיות ברווחה נפשית. כולנו, גדול ועד קטן זקוקים לתחושת יחד, רצון להיות שייך לקבוצה ולהרגיש חלק, להיות משפיע ומושפע. לכן, חשוב שבכל גן כל הילדים והילדות ירגישו שייכות לעצמם ושייכות לקבוצה ולקהילה בה הם חיים.

במאמר זה אנסה להבין את משמעות הקהילה בגן, תרומתה והלכה למעשה.

מהי קהילה?

במשאי לחפש הגדרה למושג קהילה, נתקלתי בהגדרות רבות ולסוגי שונים של קהילות. בחרתי הגדרה אחת המגדירה קהילה "רמה גבוהה של קרבה בין-אישית, עומק רגשי, מחויבות מוסרית, לכידות חברתית ורציפות לאורך זמן" (Nisbet, 1967). למרות השוני בהגדרות הקהילה, המשותף לסוגי הקהילות הוא הרגשת הזהות של חברי הקהילה. כיוון שהאדם הוא יצור חברתי, יש בו צורך להשתייך לקהילה הנותנת לו תחושה שהוא אינו לבד. אם כך, ככל שהילדים והילדות ירגישו תחושה של שייכות, תחושה של ביטחון, תחושה של לכידות וקרבה בין אישית, תחושה שרואים אותם- כך יהפכו ילדים וילדות לקהילה. נשאלת השאלה, איך יוצרים קהילה של ילדים וילדות שמודעים לעצמם: לסגולות, לקשיים לכישורים, לרגשותיהם, מחשבותיהם ומעשיהם, יודעים לחיות ביחד וליעל את הפרט לטובת הכלל שבסופו של דבר יוצר קהילה של ילדים וילדות בגן הסומכים אחד על השנייה, מאמינים בעצמם, בחבריהם ובסביבה?

כיצד יוצרים תחושה של קהילה?

קודם כל הגננת והצוות צריכים להאמין ולהכיר בחשיבות של הגן כקהילה. ככל שהגננת תאמין בכך העשייה שלה תהיה ברורה, עקבית ובהירה. עליה לחשוב על האופן שבו היא מארגנת את הסביבה, הדרך שבה היא פונה לילדים ולילדות, משוחחת עם הילדים וילדות והילדות בגן, בקשר שלה עם הצוות, עם ההורים ובכלל הקהילה הסובבת את הגן – אנשים, קהילה, סביבה כאחד. אם נדמה ילדים וילדות בגן לאוסף של צבעים, שכל ילד נצבע בצבע מסוים וכל צבע יפה בפני עצמו כשמחברים את כל הצבעים ביחד נוצרת קשת ססגונית ומרהיבה כשלכל צבע יש את הייחוד והיופי שלו וביחד הם יוצרים השלמה וחיבור. הקשת היא הדימוי לקהילה, השלם גדול מסך חלקיו.

להתחיל מבראשית

בתחילת שנת הלימודים החדשה בגן, בניית תחושת קהילה בגן צריכה להיות בראש סדרי העדיפות של הגננת. התנהגותה של הגננת צריכה להיות פרואקטיבית בחשיבתה כיצד היא יכולה להפוך את ילדי הגן מקבוצה לקהילה. לגננת יש תפקיד נכבד. ככל שתשכיל לתת זום ולהקדיש זמן אמיתי לסייע לילדים ולילדות להרגיש מחוברים לעצמם, מחוברים זה לזה, מחוברים לצוות, מחוברים לסביבה, מחוברים למשפחתם למוצאם ולתהליכים שהם חוקרים יום יום בגן, כך האקלים בגן יהיה מיטבי ותהיה תחושת שייכות עבור כולם. עליה לדעת מהם הקווים המנחים שלה, אלו עקרונות יש לה שילוו אותה לאורך כל השנה. לכל גננת יש הדרך הייחודית לה, אך במאמר זה אנסה להתייחס למספר עקרונות שיעזרו לפרוט את העקרונות הלכה למעשה. בתחילת השנה יש לפרוש את כל העקרונות ולראות כיצד ניתן להביא זאת לידי ביטוי בגן.

עיניים טובות

כדי ליצור תחושה של קהילה יש להתייחס לא רק למרחב הפיזי אלא גם למרחב הקוגניטיבי והרגשי. על הגננת והצוות להראות יופי וחום בגן כחלק מיצירת תחושת קהילה, להסתכל על כולם בעיניים טובות ומתוך אמונה בכל אחד מהם, להאמין בהם כקהילה ולדבר אליהם באופן הזה. יתקיים תהליך של מירורנג שיבוא לידי ביטוי באופן שבו היא מסתכלת עליהם בעיניים טובות כך הילדים והילדות יוכלו להסתכל על עצמם ועל חבריהם בעיניים טובות. יותר לקבל, להכיל, לעודד, לכונן.

בניית **אמון** עם הילד, היכולת שהוא יכול לסמוך על הצוות ועל חבריו לקבוצה, יצירת קשר עין, מגע והתייחסות שתואמת ומתאימה כמו חליפה שתאפשר לילד להרגיש בנוח. שכולם יהיו איתו גם כאשר הוא שמח וגם כשהוא זקוק לעזרה כולם יחד איתו ילמדו מה משמח אותו, ומה מרגיע אותו. הגננת תדבר זאת, תברר איתו, תשתף את כל החברים וכך כולם יכירו טוב יותר את עצמם ואת הצרכים של כל חברי הגן. הגננת תתייחס לילד אפילו כשהוא לא נמצא בגן כשהוא חולה. דוגמא- גננת בשם לירון מכפר גינתון- בעת כינוס בוקר בודקים מי חולה ולא הגיע לגן. הגננת מעבירה את אבן הבראות, כל ילד אוחז באבן הבראות מצמיד ללב ומאחל ברכה לחבר. הכבוד שרוחשים לילד הוא קיים גם כשהוא פיזית לא בגן, הוא חשוב לנו. הרגעים הללו מבשרים לילדים ולילדות שהם חשובים תמיד, הילדים מגלים סובלנות להמתין ולסיים את הסבב כי היום זה עבור חבר אחד ומחר זה עבורם.

דרך נוספת לבניית אמון הגננת היא **ביקורי בית**. גננת בשם הגר מעשרת מקיימת ביקורי בית באופן ייחודי בו היא מציעה לילדים וילדות להזמין אותה לביתהם. בכל שנה היא בוחרת ביקור עם

נושא אחר: שנה אחת מגיעה לביקור בית על מנת לצחצח לילדים ולילדות שיניים ושנה אחרת היא מגיעה לביקור בית להקריא לילד סיפור לפני השינה. הגננת יוצרת קשר של אמון מכירה את הילד בסביבתו. כדי לחבר את חברי הקבוצה להכרות הגננת יכולה לצלם את הילד בביתו ולהביא שיתוף של הגננת והילד לתוך הקבוצה, כשהילד והגננת מספרים על החוויה בפני כל חברי הגן.

זהו ביקור בית בעל גוון אחר, אך כל ביקור בית יש לו ערך מוסף לקשר של אמון וקרבה עם הילד והוריו וביקור זה עושה פלאות במיוחד עם ילדים עם קשיי הסתגלות (מוחצנים או נסוגים).

בניית אמון וקשר תעשה כאשר הגננת תדבר בקול שקט ורגוע, תהיה אנושית, אותנטית ואמיתית. ילדים וילדות יודעים מה אחרים מרגישים וחושבים גם ללא מילים, לכן על הגננת והצוות להיות **אותנטיים** עימם. להיות עימם תמיד אמתיים, לומר להם דברים מלב אל לב. בנוסף להיות נוכחים ומחויבים, נגישים, פנויים, להגיב לצרכים לשאלות, לעודד אותם להגיב לסביבה ולגלות ערנות ואכפתיות. כאשר ילד מגיע בבוקר על הגננת לקבל את פניו בשמחה, להתרגש ממנו, לראות אותו, להתייחס למשהו שחשוב לו, לברך את הוריו, להזמין אותו להצטרף לחברים ולוודא שאכן הצליח להצטרף. ניתן לברך כל ילד בבוקר במשפט של ברכה, שיתוף, הילד ילמד לברך את חבריו, הצוות והוריו. להיות רגישים למה שהילדים והילדות משתפים ומראים לנו. ילדים וילדות שהראו לנו מבנה שבנו נתעניין התעניינות אמיתית ונקשיב לדבריהם, נשקף את תחושתנו האמתית ונציין את הסובלנות, ההתמדה, שיתוף הפעולה. דוגמא זו מאפשרת לנו להיות באמת נוכחים וקשובים לגלות עניין בנעשה ולא לצאת מידי חובה, קשר אמיתי זה מאפשר לילדים וילדות להאמין כי הם חשובים, כי רואים אותם והם חלק מכל מה שקורה בגן. הגן שלו ושל חבריו. ילדים וילדות יקבלו סימן שיש חשיבות מרובה למה שהם עושים, יש תרומה משמעותית לתהליך הלמידה בגן. הגננת והצוות באמת ובתמים מתרגשים, מתלהבים מהם. הגננת והצוות פנויות יותר לראות רגעים שהילדים פועלים ביחד מחד גיסא ופנויות לתווך ולעודד ליצור אינטראקציה משותפת. לדוגמא: " אני שמחה על כך שאתה ודניאל שיחקתם וזיהתם שמיכאל זקוק לעזרה וקמתם לעזור לו".

ביטחון ומוגנות

כל גננת בתחילת השנה מגיעה עם מערך של ציפיות, מחשבות ורצונות. כפי שאמא בחודשי ההיריון חשה, עם הלידה והציפיה לתינוק- הרבה דברים משתנים. כך גם בגן עם הילדים והילדות. על הגננת לבוא ולהכיר את קבוצת הילדים והילדות, להכיר צורכיהם ורצונותיהם ולהתבונן בהם. יכולת הזו תאפשר לה להתחבר למה שמניע אותם. בתחילת השנה על הגננת לדעת מה הצפיות שלה מהילדים והילדות. **עליה לשאוף 'לכישורי ניהול כיתה'** אשר יבטאו הבנייה בהירה וחד משמעית של הרגלים וחוקים בגן: הגננת מבטאת בצורה בהירה את הציפיות שלה מהילדים

והילדות, ומספקת תזכורת איך עליהם להתנהג במצבים שונים (גת, 2014). תחושת הקהילה נוצרת כאשר ילדים וילדות מכירים את הכללים, החוקים ברורים להם והם ויודעים מה מצופה מהם. לכן חשוב שתהיה מסגרת יום ברורה עם חופש וגמישות. מסגרת כסוג של שגרה ידועה וברורה אך זה לא מספיק עליה לשתף אותם ולשאול אותם מה הצפיות שלהם מהגן. חשוב שיהיה ברור לכולם, תהיה בהירות ועקביות בהקשר לציפיות. ככל שילדים וילדות ייקחו חלק במערך הציפיות כך יצליחו יותר לשמור על הציפיות ולהתחייב אליהם מתוך הקשבה לצרכים המשותפים של כלל הקבוצה. הגננת ואף הילדים והילדות יכולים לצלם סיטואציות או כללים בפעילויות ובמרחבים ולהשתמש בתמונות על מנת לציין ולהציג את סדר היום או/ו הכללים על לוח החשוף לכולם. ניתן לבנות את הכללים ביחד עימם, לשאול את ילדים וילדות בהקשר לכללים והחוקים לדוגמא: "איך תוכלו לארגן את הגן ביחד?" "מה נעשה כאשר ילד רוצה דבר מה שנמצא אצל ילד אחר?". לגבי סדר היום- למה אתם זקוקים במהלך היום? ככל שהילדים ייקחו חלק בהחלטות כך יגלו יותר אכפתיות.

הגננת תקיים הרגלים קבועים, ברורים ויודעים מראש שיוצרים ביטחון עבור הילדים, ההרגלים הללו יבואו בצורת טקסים קבועים שמקיימים בגן שעוזרים לתחושת מוגנות. יהיה טקס לפרידה בבוקר מההורים ובניסה לגן, טקס לאיסוף מהגן, טקס של ברכה והודיה לפני אכילת ארוחת הבוקר, טקס לקראת היציאה לחצר, טקס חזרה מהחצר. ברגע שהכל אסוף ורגוע ולכל חלק ביום כולל המעברים יש מקום, חשיבות ותכנון הכל נעשה באופן נינוח ורגוע.

אם זאת חשוב שהגננת תהיה מנהיגה בקבלת ההחלטות בכל מה שקורה עם הפיכת הקבוצה לקהילה בכך שיהיו מקרים שהם יהיו בחזקת 'בל יעבור' והיא תלמד את הילדים להיות בחמלה ובאמפתיה ולא בקהות לב. לדוגמא: בגנה של הגננת נזית מרחובות, בתחילת השנה, כאשר יש פגיעה פיזית באחד מהילדים והילדות, היא עוצרת את כל הילדים ומזמנת את כולם למפגש חירום. הגננת מציינת בקול רם וברור שלא פוגעים בילדי הגן ושואלת אילו דרכים ניתן למנוע זאת? איך שני הילדים עצמם יכולים להתנהל ומהו התפקיד של הקהל? ככל שהגננת והצוות ישרו ביטחון ומוגנות הילדים והילדות ירגישו מוגנים ויוכלו לפעול בבטחה ולסמוך אחד על השני ולעזור אחד לשני. נמנע קהות רגשית כאשר מישהו זקוק לעזרה ואף לא אחד נמצא שם לעזרתו. ברגעי עוררות על הגננת להיות עוד יותר רגישה וקשובה ולדייק יותר בהתנהלות שלה מול הילד והקבוצה, כיוון שברגעים אלו גם לה קשה. רגעים אלו קריטיים משום שברגעי עוררות יש קהל, ואם יש קהל, הרי יש גם שחקנים. הגננת היא השחקנית הראשית על הבמה, וכל מה שתעשה ייקלט ויילמד ע"י הילדים והילדות (גת, 2014). היא מלמדת את הילדים והילדות שיעור חברתי בו הם לומדים כלים להתמודד עם עצמו ועם סביבתו. לעיתים יש התנגשויות בין ערך האינדיבידואלי לבין הערכים הקבוצתיים, אך כך יוצרים קהילה. דוגמא נוספת- מקרה בו גננת הזמינה את כל ילדי הגן לתת ידיים ליצור מעגל על מנת לרקוד, אחת הילדות

סירבה לתת יד לחברה שנמצאת לידה, הגננת שאלה את הילדה: "מה קרה?" הילדה אמרה שהיא לא חברה שלה. במידה והגננת רוצה לעודד לחיבור עליה לומר כי היא חברה לגן ולכן אנו נותנים יד לכולם, שומרים על כל הילדים והילדות. לעומת מקרה אחר בו ילד ישב ליד חבר שאוכל טונה ויש לו רגישות ואז ניתן לדבר על כך ולהסביר את הרגישות לריחות שיש.

הכרות אישית

כדי לסייע ליצור סביבה רגשית וקוגניטיבית, יש להפוך את הגן לאישי. ככל שהילדים והילדות ילמדו להכיר אחד את השני כך ירגישו דמיון. לבני האדם יש יכולת להתקרב ולחוש אמפתיה לאנשים שיותר דומים להם. ככל שהם רואים את השוני הם מתקשים להתאחד לקהילה. לכן ככל שהם יראו את הדמיון וככל שהם יכירו ויתחברו יכירו את הילד עצמו, את משפחתו, תרבותו וימצא אפילו קווי ממשק, או לפחות יכירו ולא ירגישו רתיעה מהלא מוכר וכך יצליחו להתחבר לקהילה. הגננת תשתף את הילדים והילדות מעולמה האישי על משפחתה, חברה, מחשבותיה רגשותיה.

שיתופיות

כאשר ילדים וילדות לומדים להכיר אחד את השני ולזהות קווי ממשק יש לעודד אותם לפעולות יומיומיות לעשייה משותפת, לאחריות משותפת למשחק משותף, לעזרה הדדית ולשיתופי פעולה. הם יהיו אחראים ביחד: לארוחות הבוקר, להתקשר לחבר שחולה, להגיש עזרה בעת הצורך, למפגשים, לתכנון ימי ההולדת, לבניית והקמת מרחבי גן וחצר לבחירת נושאים ותכנים- כל זאת הם יצטרכו לעשות ביחד בחשיבה משותפת- רפלקטיבית, מתוך הבנה שהם פועלים למען עצמם וסביבתם. ניתן להמציא המנון לגן שישקף אותם כקהילה שיבוא כדקלום או כשיר. הם אלו שיחשבו מה חשוב להם בגן וביחד יכתבו ההמנון אותו ניתן לשיר כל בוקר או פעם בשבוע, כפי שרובינו שרים את המנון ישראל בתחושה של גאווה ושייכות. ניתן להמציא סמל לגן- אפשר להעבירו משנה לשנה מבוגרים לצעירים או להמציא כל פעם מחדש.

השיתופיות יכולה לבוא לידי ביטוי באופן שבו הם רוצים לקחת אחריות גם על הקהילה שמסביבם, כאשר הם מצליחים להיות קהילה שמשפיעה על קהילה, הגננת תוכל לעודד אותם לראות כיצד הם יכולים להועיל לקהילה, לתת, לתרום לבנות משהו לטובת הקהילה. להשפיע על הקהילה וליצור למידה אקטיביסטית.

רגעי עצירה

הגן מלא עשייה יום יומית, מהרגע שהילדים נכנסים לגן יש להם מגוון של אפשרויות של בחירה ועשייה. חשוב שבהתנהלות בגן לא יהיה מרדף להספיק והגן יאפשר אוסף של רגעים בהם יכולים לשבת ולשוחח או פשוט להיות נוכחים עם עצמם ועם חבריהם. העצירה הזו נכונה וחשובה לכולם. לכן חשוב לאפשר רגעים בהם עוצרים וניתנת הזמנות רגע להיות מרוכזים בעצמנו ובחוויה המשותפת שלנו. יש לבדוק שהחיים בגן לא מתרכזים בלהספיק עוד נושא ל"העביר" עוד ידע ולעסוק עוד ועוד בתחום הקוגניטיבי. כמעט ואין מקום במודע ובאופן אמיתי להתמקד בלמידה דרך כל החושים. בגנה של לירון מגינתון, בבוקר הילדים נפרדים מההורים במבואה. יש לעצור רגע את כל המרתון לעבר ידע, לתת מקום לשהות, לעצור, להתבונן. הגננת והצוות תוכלנה רגע להסתכל על עצמה על הצוות שלה, על הילדים והילדות, התהליכים שהם עוברים, הצרכים והרצונות שלהם, תיקח נשימה עמוקה כי החיים בגן הם לא מרתון שצריך להספיק, צריך להנות מהרגע. כך תאפשר לילדים וילדות לעצור, להתבונן בעצמם בחבריהם, בעת פעילות או בזמן מוגדר שבחר לעצור, הגננת תאפשר סיטואציות בו לכאורה הילד אינו עושה דבר, פשוט מתבונן, נח, נרגע. רגעים אלו צריכים להיכנס לתוך הגן הן לאפשר אותם מבחינת במרחב הפיזי, והן במרחב הרגשי- באופן ספונטני בו ילד עוצר ושוכב או באופן יזום בו הגננת מקיימת עם הילדים וילדות רגעים של שקט רגעים של התבוננות בעצמם והון האנושי חבריהם ובסביבתם.

באופן יזום ניתן ליצור רגעי עצירה במפגש אישי של גננת עם ילד, רגע של עצירה – מפגשי הקשבה בו מזמנים קבוצה של ילדים וילדות ומשוחחים על איזה נושא (רגשי- חברתי) שהם מעלים או הגננת בוחרת.

מומלץ לתרגל מיינדפולנס. מיינדפולנס הינו סוג ספציפי של מדיטציה. פירוש המילה מיינדפולנס הינה מודעות, תשומת לב או קשיבות. ההגדרה הרחבה יותר היא: להיות בתשומת לב מתוך כוונה, ברגע הנוכחי, באופן שאינו שיפוטי. ג'ון קאבט זין מצא כי מיינדפולנס מפחית רמות כאב, סטרס וחרדה, הפרעות קשב וריכוז ומונע שחיקה בקרב רופאים. מנגד, מגביר את היכולת לוויסות עצמי, להיות אמפטי וקשוב לסביבה, תוך כדי פיתוח יצירתיות וגמישות. את המיינדפולנס ניתן לתרגל במספר טכניקות שונות: התמקדות בנשימה, בסריקה של הגוף ובתחושותיו, קשב פתוח, התמקדות בהליכה ובתנועה, ואפילו מיינדפולנס באכילה. המיינדפולנס עוזר לנו ליצור קשיבות לגוף שלנו לרגשות שלנו וכך גם ליצור אפתיה וקשב גם לאחר.

באופן יזום ומתוכנן על ידי הגננת ניתן במפגש בוקר לשבת ישיבה מזרחית להתחיל בזמנים קצרים מאוד בקשיבות לנשימות, בקשיבות ווקאלית פנימית וחיצונית, קשב ויזואלי, קשב נשימה, קשב

איזורי הגוף, בקשיבות לתנועה. גננת תברך את הילדים והילדות בבוקר טוב תבקש לקחת כמה נשימות עמוקות, תבקש שכל ילד יוקיר תודה בליבו על משהו טוב שקרה לו, יקשיב לנשימות שלו או יקשיב לקולות שנשמעים בחוץ- לציפור, לגשם. דרך נוספת לעצירה היא להוקיר רגעים, ליצור חטינות, בסוף כל יום ולאפשר ל ילדים וילדות לשתף אחד את השנייה ברגע של נחת או רגע של שמחה או רגע של חברות או רגע של פרגון, רגע של עוצמה ניתן לעשות זאת באמצעות שרביט) (כתר, כדור, מכונית..) שמעבירים לשלושה חברים במפגש.

אפשרות נוספת היא להזמין שני חברים לשבת אחד מול השני, או קבוצת ילדים במעגל, עליהם להתבונן בעיניים, לומר מילה טובה, לגעת באופן שמתאים לשני הצדדים. בדרך מקרבת זו יש יותר רצון לעזור מישהו שהיית ברגע אינטימי איתו מאשר מישהו שאתה בקושי יוצר רגעי קרבה.

באופן ספונטני ניתן לאפשר רגע של עצירה. ניתן להקים בגן מרחב שמאפשר מרחב רגיעה ושהיה מרחב שמאפשר לילד להיות רגע עם עצמו ועם חבריו. המרחב יכול להבנות יחד עם הילדים והילדות, חשוב שמרחב זה יבנה יחד עם הילדים. איך הם מדמייים שהוא יראה? מה יהיה בו? מה אפשר לעשות בו? הילדים והילדות יוכלו להיות במקום זה ולעזור. במרחב זה הילדים והילדות יכולים להיות לבדם ולעיתים יצטרפו הגננת והצוות החינוכי. הם יוכלו להקשיב למוסיקה שקטה, לעשות מיינופולנס, לשחק משחקים העוסקים בתחום הרגשי חברתי, לקיים מעגל קסם, מפגש אישי או כל רעיון אחר שהגננת והצוות החינוכי יעלו או הילדים והילדות.

יצירת קהילה כדרך חיים

בניית תחושת של דאגה זה לזה אינה מתרחשת בקריאת ספר על חברות. בניית תחושת שייכות אינה מתרחשת באמצעות משחק. היופי והחום אינם מתרחשים על ידי הכנת סביבה חמה ויפה. במקום זאת, יצירת תחושה של קהילה היא מחויבות שנעשית על ידי הגננת והצוות על בסיס יום יומי. כאשר אתם מזמינים באופן אוהב ואמתי את הילדים והילדות להיות חלק מכל מה שאתם עושים בגן ומסייעים להם לחוות הצלחה. אתם תמצאו שאותה תחושה של קהילה מתחילה להיכנס לחיים, וכאשר תרגישו בכך, זה יוביל אתכם ואת הילדים והילדות לרמות חדשות של ביטחון (Stewart,2013).

ביבליוגרפיה

- אהרונוב, ר' (2014). ילדי הגן – מתפיסת עולם דמוקרטית לעיר חינוך.
בקר, ע' (2016). לגדל ילד חברותי הרך. הוצאת גינגר, תל אביב.
גת, ל' (2010). א"ב ליצירת אקלים רגשי אמפתי בגן – ללמוד לחיות ביחד בקבוצה. *הד הגן, תש"ע*
ג', עמ' 40-49.
בקר, ע' (2009). עם מי שיחקת בגן היום? עולמם החברתי של ילדים וילדות בגיל הרך. תל אביב:
מכון מופ"ת.
בר, ת' (2007). טיפוח קומפטנטיות רגשית-חברתית בקרב פעוטות במסגרות חינוכיות : תפקיד
המחנכת. עבודת גמר לקבלת תואר "דוקטור לפילוסופיה", ביה"ס לעבודה סוציאלית,
האוניברסיטה העברית, ירושלים.
גת, ל' (2004). ללמוד לחיות ביחד. ירושלים: האוניברסיטה העברית.
טל, ק' (2001) ילדים וילדות דחויים: מהם מאפייניהם וכיצד ניתן לעזור להם? *הד הגן, תשס"ג* ב'
כסלו, [גרסה אלקטרונית]. נדלה ביום רביעי 15 דצמבר 2010 מאתר הגן הגן:
<http://www.itu.org.il/Index.asp?ArticleID=1607&CategoryID=527&Page=3>
טל, ק' (2002). כשירות חברתית: התפתחות, הערכה, טיפוח והתמודדות עם קשיים. הוצאת
המחברת.
מנדלס, נ' (התש"ס). על ילדים וילדות, רגשות וחברים. הוצאת מעלות.
פורמן, מ' (1994). ילדות כמרקחה: אלימות וצייתנות בגיל הרך. תל אביב: הקיבוץ המאוחד. (פרק
3 עמ' 60-78, פרק 4 עמ' 85-90 ועמ' 99-127).
צור, ח' (1999). אמפתיה, גילויי דאגה והתייחסות לזולת בקרב פעוטות. *הד הגן, ד*, 14-21.
http://www.tapuz.co.il/tapuzforum/main/articles.asp?id=192&art_id=131
קבלסון, א' (2005). אלימות בגיל הרך: תמונת מצב, סיבות, גורמים ועקרונות התערבות אפשריים.
[גרסה אלקטרונית]. נדלה ביום רביעי 15 דצמבר 2010, מאתר פסיכולוגיה עברית:
<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=550>
רוזנטל, מ', גת, ל', וצור, ח' (2008). לא נולדים אלימים- החיים הרגשיים והחברתיים של ילדים
וילדות קטנים. תל אביב: הוצאת הקיבוץ המאוחד. (פרק 8, 10, שער ד').
Deborah J. Stewart. "**Tips for building a sense of community in the preschool
classroom**", M.Ed. on September 6, 2013.
Kabat-Zinn, Jon (2013-09-24). Full Catastrophe Living (Revised Edition): Using the
Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (Kindle
Locations 293-296). Random House Publishing Group.