

## חוסן נפשי ומיומנויות המאה 21 בראי הקורונה

### אורלי ארליכמן

בימים אלו של ימי סגר, בראי הקורונה, אנו נתקלים בהרבה מצבים בהם אנו לא נמצאים באיזור הנוחות שלנו ולא במקומות של המוכר והידוע. הקושי הגדול ביותר הוא חוסר הודאות, אין תאריך סיום. חוסר הודאות ביחד עם נוכחות במקום של אי נוחות מעורר בכל אחד מאיתנו משהו אחר.

תקופה זו יצרה ותמשיך ליצור פרצי הזדמנויות שלא הכרנו וידענו כמותם. מערכת החינוך מובילה בשנים האחרונות את המיומנויות של המאה ה-21:

#### **אינטליגנציה רגשית, עבודת צוות, יצירתיות וסביבה משתנה.**

אנו שומעים ופוגשים את המושגים הללו בהרצאות, מצגות ובהרבה כנסים ציבוריים. כיום אנו פוגשים את המושגים אלו באים לידי ביטוי, הלכה למעשה, בעבודה השוטפת בגן.

#### **יצירתיות**

בסגר הראשון וגם השני חל חוק ה'החסרה'- הגן פיסית נעלם, ונדרשנו למצוא פתרונות יצירתיים בכדי לקיים גן ילדים, זהו דבר חדש שלא הכרנו עד כה.

חוק ההחסרה עובד ממש כמו בטבע- ברגע שיש חוסר כלשהו, משהו אחר צריך להתמלא במקום החסר.

דוגמא יפה לכך היא- שכאשר אנו, בני האדם, נכנסנו לסגר בתוך ביתנו, בשל המגפה, יותר ויותר בעלי חיים הופיעו ונראו. בכל מקום שיש חלל משהו אחר ימלא.

עם תחילת השנה חזרנו כולנו לגן נרגשים ושמחים, אולם מיד יצאנו לסגר נוסף, בו השמירה על קשר הוא עמוד הטווח. שוב נדרשת יצירתיות רבה בדרך בה נשמור על הקשר עם הילדים ועם הוריהם. הלמידה כיצד לשמר את הקשר האישי, הרגשי והאותנטי. נראה כיצד גם בחיינו הפרטיים וגם בחיי גן הילדים, נוכל לצאת, בכל פעם עוד קצת, מאיזור הנוחות המוכר והידוע.

כיצד מתחילים? ההסכמה לשנות דבר קטן ולהתנהל אחרת- לשאול שאלות? להסכים לנסות. האם מה שהיה נכון עבורנו, בכל השנים, לגבי דרכי ההוראה עדיין נכון ורלוונטי גם היום, האם ניתן לעשות זאת אחרת? נתייחס לשאלות שעולות שאין להן תשובה או פתרון מידי, ויש צורך לחשוב קצת אחרת.

נפתח את היד שלנו כמניפת האפשרויות שכל אצבע היא אפשרות-

ובמקרה שבו ניתקל בשאלה/ מחשבה/ התלבטות/ קושי/ בעיה / דילמה, נוכל לשאול:

מה ניתן לעשות? מה עוד ניתן לעשות? מה עוד ניתן לעשות? ...

ניתן לראות שהאפשרויות לפעולה, הן רבות. ככל שנאפשר למוח שלנו לשאול יותר שאלות כך הוא יפתח ויאפשר כיווני חשיבה נוספים וחדשים.

## סביבה משתנה

לפני בואה של הקורונה, המונח סביבה משתנה לא היה בהיר ומובן, כפי שהוא קיבל כיום תוקף. סביבה משתנה זהו מצב שבו אנו נדרשים להמשיך להתנהל, בלי קשר לאיזו סביבה פיזית או וירטואלית ניחשף.

מצב זה מביא אותנו למקום של אי וודאות, ואכן מאז מרץ האחרון אנו נמצאים במצב של אי וודאות. מצב זה מביא אותנו לחוסר אונים, זהו מצב של בילבול ומצוקה.

ולכן זוהי השעה להפוך את המצב של אי הוודאות למצב ל אי של וודאות.

נוכל לעשות זאת כאשר נזכור ונדע מהן האבנים הגדולות בחיינו, כשנכיר בחזון שמוביל אותנו, נתחבר לערכים אותם אנו מובילים: תקשורת בין אישית, כבוד, עצמאות, בחירה, למידה, ועוד.

כאשר כל אחת מזהה את הערכים שמנחים אותו, היא מבינה כי הם מהווים עוגן, והם הבסיס לחייה. כאשר נכנס אי וודאות לחיים, הוא מביא כל אחת לזהות ולהתחבר לערכים שמובילים אותה ובכך להיות במצב של אי של וודאות. במצב זה כשהבסיס ידוע, יש לפעול ולהתנהל גם במצב זה על פי הערכים הללו. גם אם הדרך לא ברורה נאחזים באבנים הגדולות והדרך נסללת חזרה.

**בימי ההסגר כאשר הגן נעלם** נדרש היה לייצר מרחב וירטואלי, דבר שלא היה מוכר ולא ידוע בעבר. הקשר האישי עם הילד והדאגה למשפחה ולקהילה היא המהות, היא הבסיס להתנהלות שלנו כגננות, ולכן כל דרך שנבחרה כדי לשמר זאת היתה נכונה. מעבר לכך שהיה צורך בסוג של שגרת למידה, טקסים רגילים ומוכרים, היה צורך לחפש ולדייק את הסביבה המתאימה לשגרה זו, על מנת ליצור דיוקים מול הילדים, הוריהם וכן מול הצוותים החינוכיים. נדרש היה שוב לשאול שאלות, להתנסות, לחוות ולהבין מה נכון. כפי שבגן יש צורך כל הזמן להיות בהקשבה ובהתבוננות ולראות אם הסביבה, התוכן וסדר היום עדיין רלוונטי ומתאים.

ישנה פריצה של תקרת זכוכית עבור רבים, אשר לא ויתרו למדו, שיתפו, השתכללו כדי לשמור על האבנים הגדולות שבעבודה החינוכית- לשמור על קשר עם הילדים והוריהם. אנו מבינים היום כי הטכנולוגיה היא הכרח בעבודתנו ויש להשתכלל, ללמוד והכי חשוב להתנסות. ניתן היה לראיון שעקרון ההחסרה חזר על עצמו גם כאן והביא עימו יצירתיות רבה ומחשבה מחוץ לקופסא.

הקשר האישי העבודה בקבוצה קטנה טובה, יעילה ונכונה לעבודה בגיל הרך. יצירת סביבה מגוונת ועשירה, כזו שמאפשרת דרכי עשייה מגוונות ומותאמות, עם אפשרות להפעלת החושים, לכישורי חיים, ליציאה לסביבה הקרובה לבית.

## שיתופי פעולה

יותר מתמיד המצב החדש דרש שיתופי פעולה בין צוותי הגן, ההורים, קהילת הגננות, הרשות והפיקוח.

בקהילת הגננות זוהו עוצמה כקהילה לומדת אחת עזרה לשנייה הן בפן הרגשי והן במקצועי. התקיים שיתוף בלבטים, מחשבות, בניית תכניות, כל אחת הביאה מיכולותיה בתחומים השונים והציעה את עזרתה לאשכול.

הקשר עם צוות הגן היה מהותי, היכולת כמנהיגה חינוכית לעשות חיבורים שונים ומערכתיים באה לביטוי, הנכונות לתת לכל אחד מאשי הצוות את המקום שלו, להעצים אותו ולתת לו את האפשרות להיות משמעותי לילדים.

התחדדה חשיבות התקשורת עם ההורים כשותפים משמעותיים, אשר חידדה את ההבנה כי ההורים חייבים לחבור אל הצוות החינוכי כדי שתהיה התנהלות נכונה מול הילדים. ההבנה כי ישנה חשיבות רבה לאינפורמציה המועברת עי ההורים לגננת בעת הסגר. בבתים מסוימים היא שמהווה את הקשר בין הילד לצוות החינוכי.

## אינטליגנציה רגשית

תחום זה הוא הבסיס והמציאות של המאה 21 ודורשת מאיתנו יותר ויותר לגלות חוסן נפשי- הוא היסוד לעבודה בגן. מציאות חדשה בה הדברים משתנים במהרה וקיימת חשיפה למצבים מאתגרים, מעוררת תחושה של חששות.

כאשר יש לאדם את היכולת לזהות מה קורה לו ברגעים אלו בגוף, בתחושה, במחשבה או ברגשות, כמו גם היכולת להכיר ולהמליל בקול רם את התחושות והרגשות, הוא יכולת **לפעול** ולאפשר לעצמו לבקש מהאחר עזרה, זוהי מעלה.

במצב זה ניתן להיות עוגן גם עבור אחרים ולהגיע בוויסות עצמי מול הילדים, ההורים והצוות. היכולת שלנו להיות בחוסן נפשי יאפשר לנו להתמודד עם סיטואציות ומצבים מאתגרים, במצב זה יהיה ניתן לתת כלים גם לילדים שבגן.

אלו מיומנויות המאה 21.

בתירגול מיינדפולנס אחד הדברים החשובים ביותר הוא להיות בנוכחות מלאה לכאן ועכשיו. התרגול מאפשר לנו להיות קשובים לעצמנו ולסביבתנו. ככל שנתרגל יותר הקשבה עצמית, תפתח בנו היכולת להתבונן במצבים שונים. התרגול מאפשר לנו להיות קשובים למה שקורה בתוכנו ולהיות מחוברים לנשימה, לטעם, לרגשות. תקופה זו מחייבת אותנו להיות קשובים לעצמנו, להיות בנוכחות מלאה לתחושות שלנו ולרגשות שלנו על מנת לדעת כיצד עלינו להמשיך.

התבונני במיומנויות אלו וראי איזו מיומנות הכי משקפת אותך בעשייה בימים אלו. זהו  
את המיומנות בה את חזקה ומאפיינת אותך, היא תהיה לך לעוגן בימים אלו ובימים  
מאתגרים נוספים.

כאשר תיתקלי בקושי, חשבי כיצד המיומנות הזו סייעה לך וכיצד היא יכולה לסייע לך  
במצב זה ולתת לך כלים להתמודד.

היכולת לשלב ולאזן בין כל המיומנויות תביא לעבודה מיטבית ולחוסן נפשי.