

פרוטוקולים של כוחות ותקווה

מדריך להנחיית סדנאות מבוססות אומנויות
לבניית חוסן בזמן משבר קולקטיבי ומלחמה

יוזמה ועריכה: ד"ר רונן ברגר

כותבים: יליב בוקובזה, תמר בורר, אירית בליטי, ד"ר רונן ברגר, דניאלה ברסקי, מונא גיאבר, גאולה גל, הראל גל, ד"ר דורית דרור הדק, רקפת הדק, פרופ' טובה הרטמן, דנה ויסוקר, תמר חזות, ד"ר דינה כהן אור, פרופ' מולי להד, ד"ר אילנה לח, עמרי לפידות, ד"ר דפנה מרקמן, יהודית סיאנו, אפרת עשירי, סמדר קופר-קיסרי, ד"ר דורית רדליך-עמירב, ורד רהט, ד"ר אפרת רוגנסקי, ד"ר טל שורץ-גרניט, גרייס שושנה, שירה שטרנפלד, חנה שרברין, ד"ר מיכל שרייבר-הולנדר




הקריה האקדמית אונו
Ono Academic College


בית הספר
לחברה ואמנויות


מרכז משפטים
מיסודי פרופ' מולי להד

בהוצאת הקריה האקדמית אונו ובשיתוף משאבים

פרוטוקולים של כוחות ותקווה

מדריך להנחיית סדנאות מבוססות אומנויות לבניית חוסן בזמן משבר קולקטיבי ומלחמה

יוזם ועורך: ד"ר רונן ברגר

בהוצאת הקריה האקדמית אונו ובשיתוף משאבים

עריכה לשונית: יפעת זינגר, "נקודת מפנה"

כותבים: יליב בוקובזה, תמר בורר, אירית בליטי, ד"ר רונן ברגר, דניאלה ברסקי, מונא ג'אבר, גאולה גל, הראל גל, ד"ר דורית דרור הדר, רקפת הדר, פרופ' טובה הרטמן, דנה ויסוקר, תמר חזות, ד"ר דינה כהן אור, פרופ' מולי להד, ד"ר אילנה לח, עמרי לפידות, ד"ר דפנה מרקמן, יהודית סיאנו, אפרת עשירי, סמדר קופר-קיסרי, ד"ר דורית רדליך-עמירב, ורד רהט, ד"ר אפרת רוגנסקי, ד"ר טל שורץ-גרניט, גרייס שושנר, שירה שטרנפלד, חנה שרברין, ד"ר מיכל שרייבר-הולנדר

הכתוב בלשון זכר מתייחס לכל המגדרים

ספר זה מוקדש לכל הילדים והמבוגרים בישראל,
בני המשפחה והחברים של כולנו.
למי שלוחמים או לחמו, נפצעו או נפלו בעת ששמרו עלינו,
ולכל מי שהמלחמה גרמה לו לרגשות קשים.

הספר נכתב באהבה ובדאגה,
כדי לעזור ולתת לנו כוח להמשיך הלאה...

תוכן עניינים

8	פתח דבר	ד"ר רונן ברגר
11	שלוש הקדמות	פרופ' טובה הרטמן, פרופ' מולי להד וד"ר אילנה לח
16	מבוא	ד"ר רונן ברגר
	הפרוטוקולים	
34	פרוטוקול 1:	יחד זה הכוח שלנו: התערבות הורה-ילד, לביסוס תחושת ביטחון ותקווה. לילדים צעירים והוריהם. אירית בליטי
40	פרוטוקול 2:	נשיקה בכיס - הכוח שהולך איתך: התערבות מבוססת אומנויות - תמיכה לילדים ברגעי פרידה באמצעות שירה ויצירה. לילדים צעירים. דניאלה ברסקי
46	פרוטוקול 3:	אתה ואני וסלסלת רגשות - <i>انت وأنا وسلة مشاعر</i> : חיבור לכוחות בסיפור ויצירה. לילדים צעירים. מונא ג'אבר
52	פרוטוקול 4:	בת קול: מוזיקה ותנועה - לשחרור לחצים, להרפיה וליצירת קשר. לילדים צעירים ולבוגרים. ד"ר אפרת רוגינסקי
57	פרוטוקול 5:	משחקי יצירה - אסקפיזם בשירות הבריאות: יצירה פלסטית, דרמה, סיפור להפגה וחיבור לכוחות אישיים וקבוצתיים. לילדים, למשפחות ולבוגרים. גאולה גל וד"ר דינה כהן אור
70	פרוטוקול 6:	בובות של כוח: העצמה וחיבור לכוחות לילדי הגיל הרך ומשפחותיהם באמצעות בנייה והפעלת בובות תיאטרון. לילדים צעירים, למשפחות ולבוגרים. סמדר קופר-קיסרי
79	פרוטוקול 7:	זרעים של שקט: התערבות קבוצתית מבוססת אומנויות ליצירת אקלים קבוצתי, שמאפשר ביטוי בטוח, הפגת מתחים ויצירת תחושת יחדנס ושייכות. לילדים. יליב בוקובזה
86	פרוטוקול 8:	שדה פרחים – כוחות ותקווה באמצעות יצירה. לילדים. שירה שטרנפלד

פרוטוקול 9:	פשוט ליצור (שני פרוטוקולים): חיבור לכוחות, לתחושת מסוגלות, פרואקטיביות וחווית הצלחה בזמנים של כאוס, חוסר אונים וחוסר תקווה. לילדים ולבוגרים.	90
	ד"ר רונן ברגר	
פרוטוקול 10:	שרבוט כמשאב לוויסות ולהרגעה. לילדים ולבוגרים.	95
	תמר חזות	
פרוטוקול 11:	לתופף ביחד: תיפוף משותף לחיבור לכוחות, לשמחה, לתחושת שייכות ולתקווה. לילדים, למשפחות ולבוגרים. עמרי לפידות	104
פרוטוקול 12:	ברצועה - מתחברים לכוחות של הגוף ושל הקבוצה: שימוש ברצועה שיתופית להפגת לחץ, חיבור לכוחות, ולתחושת ביחדנס. לילדים, לבני נוער ולבוגרים.	111
	דנה ויסקר	
פרוטוקול 13:	כשמקיפים את הפחד בכוחות: התערבות בשילוב אומנויות – בתנועה, ביצירה ובכתיבה להפגת לחץ ופחד, חיבור לכוחות ולתקווה. לילדים ולבוגרים. ד"ר רונן ברגר	119
פרוטוקול 14:	ולא היה אור בעולם: חיבור לכוחות ולתקווה, הרחבת פרספקטיבה ומשמעות באמצעות סיפור ויצירה. לילדים ולבוגרים.	127
	ד"ר רונן ברגר	
פרוטוקול 15:	משיר ליצירה בהרכבה – חיבור לכוחות, לתקווה ולמשמעות מיטיבה לבני נוער ולבוגרים. ד"ר רונן ברגר	134
פרוטוקול 16:	מקום בטוח - בקופסה: חיבור לכוחות ולתחושת מוגנות באמצעות יצירה וכתיבה. לילדים ולבוגרים. ד"ר רונן ברגר	139
פרוטוקול 17:	חזקים ביחד: מתנועה ודרמה ליצירה, מכוח של יחיד לכוחה של קבוצה. לילדים ולבוגרים. ד"ר רונן ברגר	144
פרוטוקול 18:	פלייליסט – רשימת השמעה: כלי עזר לוויסות עצמי. לבני נוער ולבוגרים.	147
	ד"ר אפרת רוגינסקי	
פרוטוקול 19:	מקום משלך - בצילום: חיבור לכוחות ולתחושת ביטחון באמצעות צילום בסמארטפון (פוטותרפיה). לבני נוער ולבוגרים.	150
	ורד רהט	
פרוטוקול 20:	דאדא עם HOLY JUNK: חיפוש ויצירת משמעות מחודשת בתקופה שאין. לבני נוער ולבוגרים. יהודית סיאנו	154

	פרוטוקול 21: יצירות קטנות צומחות מתוך הרס: חיבור לכוחות ולתקווה באמצעות יצירה מחפצים וכתיבה. לבני נוער ולבוגרים.
158	יהודית סיאנו
	פרוטוקול 22: דמויות מחזקות: חיבור למשאבים ויצירת תמונת עתיד מיטיבה באמצעות דרמה ויצירה. לבני נוער ולבוגרים.
161	תמר בורר
	פרוטוקול 23: מרחב מוגנות צומח: יצירת מרחב בטוח וחיבור לכוחות, לתקווה ולשייכות באמצעות יצירה חזותית. לבני נוער ולבוגרים.
167	ד"ר טל שורץ-גרניט
	פרוטוקול 24: 'מומנטס' - תמונות מרגעים של מוגנות ושל צמיחה: עיגון ובניית נרטיב מחדש לכוחות ולתקווה באמצעות יצירת אסמבלז'. לבני נוער ולבוגרים.
173	ד"ר טל שורץ-גרניט
	פרוטוקול 25: מחברים את החלקים: חיבור לכוחות לטובת התמודדות עם קשיים באמצעות יצירת שני קולאז'ים. לבני נוער ולבוגרים.
180	ד"ר דפנה מרקמן סינמנס
	פרוטוקול 26: גשר על פני מים סוערים: תיאטרון הפלייבק ככלי לביטוי, לשחרור ולהרחבת פרספקטיבה ומשמעות, תוך בניית חוויית שיתוף וביחדנס. לבני נוער ולבוגרים. אפרת עשירי
185	
	פרוטוקול 27: מיינדפולנס וחמלה עצמית - להרגעה ולעזרה: חזרה לרגע הנוכחי בשילוב אומנויות. לבוגרים. גרייס שושנר
197	
	פרוטוקול 28: התקווה בין שמיים וארץ: התערבות מבוססת אומנויות – בתנועה, ביצירה ובכתיבה למציאת דרכי איזון במצבי מתח גופני-נפשי. לבוגרים.
204	ד"ר מיכל שרייבר-הולנדר
	פרוטוקול 29: המקום המיוחד שלי: עזרה במצבי אי-ודאות, לחץ וחרדה. לבוגרים.
210	חנה שרברין
	פרוטוקול 30: מודל החמסה: חמישה צעדים פשוטים להפיג חרדה ולהחזיר את תחושת השליטה. לבוגרים. ד"ר דורית דרור הדר
214	
	פרוטוקול 31: צילי הנפש: הקשבה למוזיקה נבחרת, צלילים ומיינדפולנס, להפחתת מתח וחרדה. לבוגרים. הראל גל
218	

פרוטוקול 32: גשרים אל עצמי: הפגת מתח, גילוי משאבים וחיבור לתקווה באמצעות

שבעת האלמנטים והיומן הוויזואלי. לבוגרים.

225

רקפת הדר

פרוטוקול 33: נעים לתקווה: לחפש את התקווה שבי באמצעות תנועה, יצירה וכתיבה.

232

לבוגרים. **ד"ר דורית רדליך-עמירב ושירה שטרנפלד**

פתח דבר

יום שבת, ה-7 באוקטובר 2023. אני נמצא על איזה הר באלפים של סרביה, מבקש כמה ימים של שקט ושל לבד בטבע, לפני השתתפותי בכנס על טיפול באומנויות בבגד, שבו אני אמור לתת הרצאה בנושא טיפול באומנויות בטרומה קולקטיבית. כמה אירוני...

אני חוזר מטיול הבוקר בגבעות המוריקות, פותח את הטלפון לשלוח הודעת בוקר טוב למשפחה ומגלה...
בניתוק ובסתירה לשלווה שבה הפרות מלחכות עשב בנוף הפסטורלי, לצד רגשות כמו הלם, בלבול, פחד וחוסר אונים, אני נכנס לפעלתנות חסרת שקט ולעשייה שתימשך ימים, ושנמשכת אולי עד היום: איך אני יכול לעזור?

כמוני, התגייסו וגויסו בן רגע רבים מהמטפלים באומנויות ונכנסו מייד לעשייה בניסיון לעזור. שלפנו צבעי פנדה, בדים, כלי מוזיקה ומכחולים ויצאנו לדרך. חיפשנו דרכים פשוטות ומותאמות להשתמש בכוח המרפא של המשחק ושל היצירה כדי לעזור ליחידים, למשפחות ולקהילות להסדיר נשימה, להתקרקע, להירגע, להתחבר לכוחות, למצוא משמעות ולהתחבר לתקווה אישית, קבוצתית וקהילתית. עבדנו במצבים ובתנאים שלא הוכשרנו ולא אומנו אליהם – המצאנו ויצרנו שיטות, גישות ודרכי התערבות לבניית חוסן ולטיפול במשבר קולקטיבי ב-ARTS.

ספר זה, שזכה לשם "פרוטוקולים של כוחות ותקווה", מציג ידע וניסיון חדשניים שפותחו ונאספו מאז אותה שבת ועד לסיום כתיבת שורות אלו, 30.1.2024, בזמן שהחברה הישראלית עוברת משלב הבהלה וההלם לשלב של עיבוד, של קבלה ושל התארגנות מחודשת.

הספר מורכב משני חלקים:

חלקו הראשון, המבוא, מציג תיאוריה נבחרת ורלוונטית מתחומי החוסן והטיפול בטרומה, ומתחומי הטיפול באומנויות ובמשחק. מטרותיו הן להעשיר את הידע התיאורטי ולעזור לאנשי המקצוע להרחיב, לחדד ולהעמיק את הבנתם, את התבוננותם ואת התייחסותם לנושא הטיפול בטרומה קולקטיבית, לפיתוח חוסן בכלל ובאמצעות משחק ויצירה בפרט.

חלקו השני והעיקרי של ספר זה מציג 33 מערכים מפורטים להפעלת סדנאות קבוצתיות, מבוססות משחק ואומנויות, לפיתוח החוסן, להפגת לחץ, לחיבור לכוחות ולתקווה, ליצירת תחושת שייכות ולביסוס ויצירת משמעות מיטיבה בזמן משבר קולקטיבי בקרב יחידים, משפחות וקהילות.

הפרוטוקולים נכתבו באוריינטציה יישומית במיוחד ובהתאמה למאפיינים המגוונים של המרחבים בהם מתקיימת העבודה, כולל מרחבים שאינם יציבים, שאינם קבועים או מוחזקים כמו בתי מלון, מרכזי פינוי ומרחבים חינוכיים וקהילתיים מאולתרים.

הפירוט שבו נכתבו הפרוטוקולים מנגיש את הידע היישומי החשוב הזה לאנשי מקצוע מתחומי הטיפול, החינוך והקהילה, כדי שיוכלו להשתמש ולשלב אותו בעבודתם, בעזרה לאחרים להתחבר לכוחות ולתקווה. חשוב להדגיש כי **הספר מתמקד בחיבור לכוחות ולתקווה ולא בטיפול בפוסט טראומה**. מושם דגש מיוחד על שימוש בגישה, במתודות, בתהליכי יצירה ובדימויים המתמקדים בחיבור לכוחות ולתקווה ולא בחיבור ו/או בהצפה של פחד, קושי, אובדן וחרדה.

המידע בספר מתאים לשימוש וליישום עם כל אדם, קבוצה וקהילה, לאורך כל שלבי החיים ועל הצירים השונים של מעגלי הפגיעות. סדר הפרוטוקולים עוקב אחר תהליך ההתפתחות ובאופן מדורג מילדים צעירים עד לבוגרים כאשר חלק ניכר מהם מתאים ליישום בכל גיל תוך ביצוע התאמות.

הספר יצא לאור בעברית ובערבית על ידי הקרייה האקדמית אונו כספר אינטרנטי חינמי, נגיש לכל. זהו ספר הפרוטוקולים הראשון בעולם בתחום הטיפול הקהילתי באומנויות במצבי משבר ומלחמה, אשר נכתב כל כולו על ידי מטפלים באומנויות ישראלים.

אנו מקווים שהספר והמידע שבו יתרום לחיבור לכוחות ולתקווה, לבניית חוסן ומשמעות מיטיבה ויעזור לנו, כיחידים וכקבוצה, להתמודד עם המשבר באופן מוצלח.

תודות

אני רוצה להודות לפרופ' טובה הרטמן – דיקנית הפקולטה למדעי החברה בקריה האקדמית אונו ולפרופ' שלמה נוי – נשיא הקריה, אשר נענו לבקשתי והקצו משאבים באופן מיידי להוצאת הספר ולכנסים שמתקיימים בהמשכו.

אני מודה לפרופ' הרטמן, לפרופ' מולי להד ולד"ר אילנה לח על כתיבת ההקדמה.

מודה לפרופ' להד על הייעוץ בנושאי טראומה וחוסן וליהודית סיאנו ונועה רבס שנהב על הייעוץ בנושאי אתיקה.

מודה במיוחד ליפעת זינגר, העורכת הלשונית של הספר, שהתגייסה כל כולה למלאכה וזאת בלוח הזמנים הצפוף שהוגדר להוצאת הספר.

נוסף לכך ובאופן מיוחד, ברצוני להודות לעשרות המטפלים באומנויות שלקחו חלק בכתיבת הספר: ד"ר אפרת רוגנסקי, יליב בוקובזה, תמר בורר, אירית בליטי, דניאלה ברסקי, מונא ג'אבר, גאולה גל, הראל גל, ד"ר דורית דרור-הדר, רקפת הדר, דנה ויסקור, תמר חזות, ד"ר דינה כהן אור, עמרי לפידות, ד"ר דפנה מרקמן, יהודית סיאנו, אפרת עשירי, סמדר קופר-קיסרי, ורד רהט, ד"ר טל שורץ-גרניט, ד"ר דורית רדליך-עמירב, גרייס שושנר, שירה שטרנפלד, חנה שרברין ומיכל שרייבר-הולנדר. התגייסותם לכתיבה הייתה מהירה והרצון והנכונות שלהם לתרום מהידע ומהניסיון שלהם, מרגשים ומעוררי השראה.

לימים שקטים, בהם אפשר לשוב ולשחק בבטחה,

ד"ר רונן ברגר

יוזם, כותב, שותף ועורך

מייסד הטבע תרפיה, מטפל באומנויות, מדריך ומרצה בכיר, הקריה האקדמית אונו

הקדמות

אנחנו חיים בתקופה מורכבת, במדינה מורכבת, במציאות מורכבת – שהן מעין בית ספר מתקדם לטראומה. החברה הישראלית רוויית טראומות מסוגים שונים, ואלה עוברות מדור לדור ולעיתים גם מטביעות חותם בדי־אן־איי שלנו.

בימים שבהם נכתבות שורות אלה, מדינת ישראל על כל תושביה, מתמודדת עם תסמינים פוסט-טראומתיים מובהקים. הראשון שבהם, הוא אובדן עולם ההנחות: כאשר מתרחשים אירועים קשים, כל מה שנראה לנו בטוח – מתפרק, ואנחנו מתחילים לשאול שאלות, לפקפק בעצמנו, בזהותנו, בקיומנו.

זה קורה בוודאי לאלה שנפגעו במישרין ממתקפת השבעה באוקטובר, אבל גם לכל מי מאיתנו שספג בעקיפין, לכל מי שצפה בחדשות. אנחנו, או רבים מאוד מאיתנו, סובלים מטראומת הבגידה: המערכות שעליהן סמכנו שיגנו עלינו, לא עשו את מלאכתן.

סביב, צפים ועולים עוד ועוד סיפורי שכול ואובדן, כאב בכל פינה. כל המגזרים, על האתגרים הייחודיים של כל קבוצה, מתמודדים עם ההלם, עם האימה, עם חוסר האונים הנוראי: החיילים שנלחמים ומשלמים בגופם ובנפשם; הוריהם, בני משפחתם וחבריהם, שלא ישנים בלילות; הילדים שחוו את האזעקות והפיצוצים; עשרות האלפים שפוננו מבתיים, ואינם חווים בית כבר חודשים ארוכים; כל מי שהיה עד לזוועות ששודרו בטלוויזיה.

כמו האהבה, גם הטראומה קלקלה את השורה וכאשר זה ייגמר, נצטרך להתמודד איתה, כבני אדם אינדיבידואליים, כחברה וגם כקהילות השונות המרכיבות את הקולקטיב הישראלי – כל קהילה והאתגרים שלה.

במציאות הכאוטית הזו, עולם הטיפולים וההתערבויות משתמש בכל הידע שנצבר מאז ומעולם על מנת לתת מענה מידי, אבל מתוך התקופה הזו ישנו הכרח שתיווצר תורה חדשה, שתצמח מתוך התורות הקדומות. התפיסות החדשות הללו, הן גם חלק מהרעיון שמאחורי ספר זה. אנחנו, אנשי הקריה האקדמית אונו, גאים לפרסם ספר חינוכי זה מטעם המכללה, כחלק מהמרכז לטיפול בטראומה וטיפול חוסן, שהוקם במכללה כחלק מהתפיסה שלנו המבקשת להנגיש ידע תיאורטי ויישומי לאנשי המקצוע ולעזור בהובלת תיקון.

קריאה מועילה.

פרופ' טובה הרטמן

דיקנית הפקולטה למדעי החברה והרוח

הקריה האקדמית אונו

"כשהאמונה שלך תגדל יותר מהפחדים שלך, החלומות שלך יוכלו להתגשם" (בודהה)

אחד מסיפורי הבודהה מציע לנו התבוננות מעניינת בסבל, וכך מתגלגל הסיפור:

ביום בהיר ויפה אתם הולכים ביער. העצים יציבים וגדולים, הכל כל כך ירוק ויפה, ואתם מחייכים.

פתאום, כאב חד במותן.

ירו בכם. יש לכם עכשיו חץ במותן. אם כל זה לא מספיק נורא, יש עוד חץ מאיים בדרך. האם תצליחו להתחמק ממנו? ומי זה שמעז לירות עליכם עוד חץ? הפעם זה אתם עצמכם.

החץ הראשון הוא הכאב. הכאב הבלתי נמנע שהחיים מציעים לכל אחד ואחת מאיתנו - מחלה קשה, משבר משפחתי, מלחמה, מוות של יקירים, פחדים וחרדות - זהו כאב אדיר. החץ השני, הוא התגובה שלנו לאותו אירוע מכאיב. שם, בתגובה, נמצא הסבל.

הספר שלפנינו עוסק בנתינת מקום ובאפשרות להיות ולשהות בכאב, ובעיקר מציע לנו מגוון עצום של כלים והתנסויות מבוססי משחק ויצירה, כדי להתמודד עם הסבל ולהקטינו.

כמאמרו של קונפוציוס מלפני למעלה מ-2000 שנים, "איננו יכולים למנוע מסיפורי הצער, האבל והכאב מלרחף מעל ראשינו; אנו רק יכולים למנוע מהם לבנות קינים בשערות ראשינו".

אכן, אירועי ה-7 באוקטובר והמלחמה המתמשכת הביאו לפתחנו חוויות והתנסויות שמעולם לא עמדנו בפניהן. נשאלת השאלה, מה יש לאומנות, ובמיוחד לתחומי הטיפול באומנויות, להציע במצב עתיר מכאובים, סבל וכאב.

עלינו לזכור, שמשחר ההיסטוריה בני אדם חוו מצבים קשים ומכאיבים. הצורך להפוך כאב למשהו שניתן לחיות עימו ולצידו, הוביל לחיפוש דרכים לבטא את הכאב כך, שמחד גיסא הדרך תשחרר מעוצמתו, ומאידך גיסא - תחבר בין סיפור הכאב לבין הכוחות וסמלי הצמיחה וההתאוששות. טקסים מלווים בתנועה, ביצירה, במחול, במוזיקה ובסיפורים - סייעו ללמוד לחיות לצד האסון. תמיד היו שקרסו תחת עול הכאב והאובדן אבל הרוב, במקצבים שונים, עשה את דרכו משָׁבֵר לצמיחה, מחורבן לקוממיות.

בעברי עבדתי עם שורדי שואה (הם לימדו אותי שאנחנו הניצולים, כי ניצלנו ממוראות השואה, והם – שורדיה). כבר מהתחלה פחדתי פחד עצום - כיצד ניגע בתהומות האובדנים והשבר שחוו? האם מילים יכולות לבטא זאת? האם הדיבור המרפא אכן ירפא או יזיק? האם "להעיר דובים מרבצם"?

גיליתי שכמו רבים ממי שחוו טראומה קיצונית בחייהם, מילים אינן מספיקות, או כמו שאומר בסל ואן דר קולק - "טראומה היא אימה שמעבר למילים".

אט אט, בצלילים, במטפורות ובכתיבה חופשית, שחזרנו זיכרונות מלאי אהבה מילדותם, בשילוב עם עבודה באומנות, כדי לבטא את "שמעבר למילים". ראיתי את מה שלימים ניסחתי כ' יכולת לשוב ולחוות משחקיות' (playfulness) וכדרך לתת לנפש להוביל אותנו בדרכה להחלמה. אבל מעבר לכך למדתי, שרובם הגדול של השורדים מצאו משמעות חדשה בחייהם. כפי שכתב ויקטור פרנקל, כל אחד והמשמעות שהוא או היא גייסו. לחלקם היתה זו הקמת משפחה כנקמה בצורר, לאחרים התיישבות, גיוס לצבא, בניית מפעלים או משימות אישיות ולאומיות. זה היה כאילו הם שמעו את הבודהה וסרבו לתת לחץ השני לפגוע בהם.

איני משלה את עצמי שסבלם נשכח מהם. בכל יום ובכל אירוע משפחתי, משמח או עצוב, הם זכרו את מתיהם. עם זאת, בכל יום מחדש, קמו ופגשו את החיים מתוך תקווה ואמונה.

אני מאמין שעבודה ברגישות ובאמפטיה ומתוך אמונה בכוחות המחלימים תסייע לרבים לקום. זה לא יקרה כקסם אלא כהליך. נצטרך ללמוד להשתחרר מתרבות 'המיידי' - האינסטנט. עלינו לזכור שלנפש דרכים ומקצבים משלה ועם זאת, שבבסיסה הנפש שואפת להחלים, להקהות את הכאב ולצמוח.

כדברי אלבר קאמי "אל תלך לפניי, כי אולי לא אצעד אחרריך. אל תלך מאחוריי, כי אולי לא אדע להוביל. לך פשוט לצדי, והיה ידידי".

פרופ' מולי להד

מייסד ונשיא עמותת משאבים

לכל זמן ועת לכל חפץ תחת השמים (קהלת, ג:א)

הספר "פרוטוקולים של כוחות ותקווה" מאגד בתוכו הצעות לפעילויות מבוססות אומנויות מחזקות, מווסתות ומחברות לכוחות, הנחוצות כל כך בימי משבר.

בתוך האסון שהתרגש עלינו בשבעה באוקטובר והשלכותיו המתמשכות, ניכר המקום החשוב שיש לבריאות הנפש של הפרט ושל הקהילה, כאשר הצורך העצום בטיפול בכלל ובטיפול באמצעות אומנויות בפרט, מקבל ביטוי בכל הקהילות החיות בישראל. בימים אלו נעשה ברור מאוד שהכלים שיש בידנו - המטפלים באמצעות אומנויות - מתאימים באופן ייחודי למצבים שבהם אין מילים, או שהמילים איבדו את משמעותן. כלי האומנויות מאפשרים פיתוח חוסן אישי וקהילתי, מספקים דרכים להפגת מתחים ולוויסות, ומזמנים חיבור לכוחות החיים והיצירה.

מנעד האפשרויות שיש בטיפול באמצעות אומנויות גדול מאוד: ששת תחומי האומנות המרכיבים את המקצוע שלנו – טיפול באומנות חזותית, בבליותרפיה, דרמה תרפיה, פסיכודרמה, טיפול במוזיקה ובתנועה - מחזיקים בתוכם מגוון רחב של מענים נחוצים לפרט ולקהילה, בימי שלום ובעת משבר. מנעד האפשרויות הזה נע בימים כתיקונם בין הדינמי והפתוח, המכוון ללא מודע ולתכנים המרכיבים אותו, לבין המכוון והמובנה, שמאפשר עבודה ממוקדת. יה"ת, האגודה לטיפול באמצעות אומנויות בישראל, מאחדת בתוכה את המטפלים באמצעות אומנויות שעובדים עם מגוון של אוכלוסיות החיות בישראל, ודואגת לקידום המקצוע ולשמירה על אמות מידה אתיות ומקצועיות.

מייד אחרי אירועי השבעה באוקטובר, התגייסו מאות מטפלים ומטפלות באמצעות אומנויות לתת את המענה הדרוש לאוכלוסיות שונות, שמתמודדות עם הטראומה ההמונית שבתוכה אנחנו נמצאים, בסיטואציה שמעולם לא פגשנו. ניתנו מענים במצב משבר קולקטיבי בהיקף שלא ניתן היה לדמיין. מודלים חדשים התפתחו וידע עצום הולך ונצבר בתחום, ידע שישרת מצבי טראומה המונית ברחבי העולם.

בחודש הראשון למלחמה הוקמו כארבעים "סטודיואים בטוחים" של יה"ת עבור קהילות הניצולים והמפונים מהדרום, ואחר כך גם מהצפון. המענה הקבוצתי והקהילתי הוא נכון ומתאים לחיזוק כוחות – ההישענות על המשאבים הטבעיים של הקהילות והמקום שניתן למגע בכוחות היצירה, איפשרו חיבור לכוחות החיים, לביחד, ליצירתיות וגם לעבודת האבל. בזמן כזה, האומנויות מאפשרות את החיבור לכוחות החיים, לכאן ועכשיו, לאקטיביות ולאונים במצב של חרדה, אימה וחוסר אונים. המענים המידיים נועדו לאפשר תחושת שליטה, עשייה וחיבור. המציאות היא מרכז הכובד, ומציאת הדרך בכאן ובעכשיו היא צו השעה. לכן, ההתערבויות בשעת חירום אינן עוסקות בעיבוד הטראומה ובהיזכרות. עכשיו צריך לקרקע ולחבר לכוחות.

וכך, הפרוטוקולים באסופה הנוכחית מציעים חיבור וקרקוע אישי וקבוצתי-קהילתי. מתוך היכרותו רבת השנים עם עבודת החוסן והחיבור לכוחות, ומתוך הקשר החזק לאומנויות, אסף ד"ר רונן ברגר סדרה של מערכים להפעלת סדנאות ולהובלת תהליכים מבוססי אומנויות, שיכולים לאפשר את מה שהמציאות דורשת עכשיו. זהו אוסף של הצעות לפעילויות בתנועה, במשחק, בקול, במוזיקה, בציור, בקולאז', באסמבלאז', בדרמה ובסיפור, לשימוש אנשי חינוך וטיפול: המטפלים המיומנים יוכלו להתאימן בעת הצורך לאוכלוסייה איתה הם עובדים בהקשר של טיפול, וגם הורים יכולים לאמץ ביום יום.

ד"ר אילנה לח

יו"ר יה"ת – האגודה לטיפול באמצעות אומנויות בישראל

מבוא

מאת ד"ר רונן ברגר

ספר זה, שזכה לשם "פרוטוקולים של כוחות ותקווה", מציג ידע וניסיון חדשניים שפותחו ונאספו מאז ה-7 באוקטובר 2023 ועד לסיום כתיבת שורות אלו ב-30.1.2024.

מבוא זה פותח את הספר "פרוטוקולים של כוחות ותקווה", שנכתב במהלך המשבר הקולקטיבי והמתמשך, שבא בעקבות אירועי ה-7 באוקטובר, 2023 ומלחמת "חרבות ברזל". כתיבתו החלה באמצע נובמבר 2023 והסתיימה בסוף ינואר 2024, בזמן שהחברה הישראלית עוברת משלב הבהלה וההלם לשלב של עיבוד, קבלה והתארגנות מחודשים.

הספר מציג 33 מערכים להפעלת סדנאות מבוססות משחק ויצירה, לבניית חוסן, לחיבור לתקווה ולפיתוח תחושת שייכות ומשמעות, ליישום בעבודה פרטנית, קבוצתית וקהלית.

הפרק מתחיל ביחידה שמציגה את ההקשר ואת מטרתו של הספר וממשיך ביחידה שמציגה מושגים ומונחי יסוד מתחומי החוסן והטראומה, הטיפול במשחק והאומנויות, שרלוונטיים להבנה ולשימוש במידע היישומי ובמערכי הסדנאות שהספר מכיל.

חלק מתמונה גדולה – הקשרו של הספר

רבות נכתב על המציאות הישראלית נוכח אירועי ה-7 באוקטובר ומלחמת "חרבות ברזל" שבאה בעקבותיהם, ושנמשכת בעזה ובצפון בזמן כתיבת שורות אלה. רבות נכתב גם על האובדן הטראומטי, על הטראומה המורכבת, הקולקטיבית והמתמשכת שתושבי המדינה מתמודדים עימה, על מאפייניה המגוונים בהתאם למעגלי הפגיעות ולשלבי ההתמודדות השונים. התמודדות קולקטיבית ומגוונת זו כוללת את אלו שנמנים על מעגלי הפגיעות הראשון, השני והשלישי - אלו שנחשפו באופן ישיר ועקיף לזוועות ה-7 באוקטובר: הניצולים; משפחות החטופים; אלו שפוננו והתפנו מבתיים בעוטף ובצפון; אלו שיקיריהם נלחמים בעזה ובצפון; ואלו שיקיריהם נפצעו בקרב או ששכלו ואיבדו אותם. ההתמודדות כוללת גם את אלו שנמנים על מעגל הפגיעות הרביעי - מטפלים, צוותי חינוך ואנשים קרובים המעורבים במידה רבה בחייהם של הניצולים, השבויים והלוחמים. התמודדות זו כוללת גם את חברי מעגל הפגיעות החמישי - רוב האוכלוסייה במדינה אשר חווה הזדהות עם הקורבנות, הייתה (וחלקה עדיין) חשופה לנפילות של רקטות ולאזעקות, ומושפעת מהאי־ודאות תוך שהיא עוקבת אחר המתרחש בתקשורת ובמדיה החברתית (גרינולד, 2023).

אם נוסיף לחוויות מטלטלות אלו גם את משבר האמון שנוצר בהנהגת המדינה, בגורמי הסמכות ובצבא, יחד עם הזעזוע החברתי שקדם למלחמה בעקבות המהפכה המשפטית. אם נשים ליבנו להבדלים הניכרים

הקיימים בין קבוצות אלו ובין מעגלי הפגיעות האלו, ניתן לומר שכל אזרחי ותושבי המדינה, יהודים וערבים, חשופים ומתמודדים עם רמות שונות של טראומה מורכבת, קולקטיבית וממושכת. מכיוון שהספר נכתב בעיצומה של המלחמה - כאשר האיום עדיין מתקיים וסופו אינו ידוע, בזמן שמאות אלפי מפונים מתגוררים במגורים זמניים במרכזי פינוי, או בהסדרים אחרים, ושגם מועד חזרתם לביתם לא ידוע - חשוב להדגיש כי אנו נמצאים עדיין בעיצומו של המשבר. מוקדם עוד לדבר על פוסט טראומה ועל הטיפול בה. זה יתאפשר רק בתום המלחמה, לאחר שנשוב לחיים במרחב בטוח.¹

מצב זה, שעשוי להימשך עוד פרק זמן לא ברור, מזמין ומחייב אותנו להתחבר לכוחות ולתקווה, לקחת אחריות לאומית וקהילתית על פיתוח ועל הגברת החוסן שלנו, כיחידים, כמשפחות, כקבוצות וכקהילות. פיתוח החוסן, התקווה וחווית השייכות, לצד עיבוד ומתן פשר ומשמעות מעצימים לאירועי התקופה, יעזור לנו בהתמודדות הנוכחית וגם יקטין את שיעורי ההתפתחות של פוסט טראומה בעתיד.

על הספר

הספר מכיל תיאוריה רלוונטית ופירוט של 33 פרוטוקולים – מערכים להפעלת סדנאות מבוססות משחק ואומנויות לפיתוח החוסן, להפגת לחץ, לחיבור לכוחות ולתקווה, ליצירת תחושת שייכות ולביסוס ויצירת משמעות מיטבית. הפרוטוקולים נבנו ברוח גישת ART AS THERAPY, שמתמקדת במעשה היצירה ומתבססת על הנחת היסוד כי המשחק והיצירה מרפאים כשלעצמם. היא משתמשת בתהליכים ובסגנונות נבחרים של משחק ויצירה כדי לקדם תהליכים ספציפיים (Berger, 2021). הפרוטוקולים פועלים באופן חוויתי ובאמצעות התהליך המשחקי-יצירתי, תוך התמקדות בהתערבויות קהילתיות בונות חוסן ובכוח המרפא של ה"ביחד".

הספר מתמקד בחיבור לכוחות ולתקווה ולא בטיפול בפוסט טראומה. מושם דגש מיוחד על שימוש בגישה ובדרכי עבודה, במתודות, בתהליכי יצירה ובדימויים - המתמקדים בחיבור לכוחות ולתקווה ולא בחיבור ו/או הצפה של פחד, קושי, אובדן, חרדה וכו'. דגש זה נוצר מגישה טיפולית מותאמת מצב - פרואקטיבית, ממוקדת כוחות ותמיכה - כבסיס לכל תהליך טיפולי, בוודאי במקרים של טיפול בטרומה אישית ו/או קולקטיבית (גרינולד, 2023). גישה זו התוותה את יצירת הפרוטוקולים ואת כתיבת הספר, כך שיתאימו לשימוש אנשי טיפול, חינוך וקהילה, כולל למתעורבים שלא הוכשרו בהכרח לטיפול בטרומה ו/או

¹ לקריאה נוספת על מאפייני המצב ומשמעותו לדרכי הטיפול, אפנה לספר מצוין שיצא לאחרונה ומופץ חינם "[מדריך להתערבויות טיפוליות](#)

[בילדים, בני נוער ומשפחותיהם במצבי טראומה מורכבת, משותפת ומתמשכת](#)", בעריכת נעמה גרינולד. באופן ממוקד ובהתאמה לספר פרוטוקולים זה, אנו לקריאה ממוקדת של פרק המבוא, ופרקים 1,5,6,9 מתוכו.

לטיפול באומנויות. המידע בספר מתאים לשימוש וליישום עם כל אדם, קבוצה וקהילה, לאורך כל שלבי החיים ועל הצירים השונים של מעגלי הפגיעות.

הספר כתוב באוריינטציה יישומית במיוחד ותוך התאמה למאפיינים המגוונים של המרחבים בהם מתקיימת כיום העבודה. זה כולל מרחבים שאינם יציבים, אינם קבועים ומוחזקים כמו בתי מלון, מרכזי פינוי ומרחבים חינוכיים וקהילתיים מאולתרים.

הוא יצא לאור בעברית ובערבית על ידי הקרייה האקדמית אונו כספר אינטרנטי חינוכי, נגיש לכל. זהו ספר הפרוטוקולים הראשון בעולם בתחום הטיפול הקהילתי באומנויות במצבי משבר ומלחמה. הוא נכתב בשיתוף מטפלים בכירים באומנויות מישראל ובעריכת ד"ר רונן ברגר. אנו מקווים שהספר והמידע שבו יתרום לחיבור לכוחות ולתקווה, לבניית חוסן ומשמעות מיטיבה ויעזור לנו, כיחידים וכקבוצה, להתמודד עם המשבר באופן מוצלח.

בין פוסט טראומה לחוויה טראומטית

השימוש במילה טראומה שכיח מאוד בשימוש תדיר, ונע בין תיאורים של מצבי לחץ יום יומיים לבין מצבים קליניים. בהקשרו של ספר זה - שמטרתו לעזור לאנשי מקצוע לסייע לאנשים ולקהילות לפתח חוסן ולהתחבר לכוחות, על מנת שיוכלו להתמודד עם חוויות משבריות ולמנוע עד כמה שניתן התפתחות של פוסט טראומה - חשוב להציג שני מושגים, **חוויה טראומטית** ו**פוסט טראומה** ולהבדיל ביניהם. שתי החוויות קשורות בקטיעה של רצף תחושת הביטחון הבסיסית בחיים, עקב איום פיזי ו/או רגשי. חווית הקטיעה יכולה להיגרם מאירוע *פתאומי* כמו תאונת דרכים, אירוע טרור, אובדן, פינוי מהבית או צונאמי. היא יכולה להיגרם משחיקה שמצטברת מרצף אירועים שחוזרים על עצמם ו/או נמשכים לאורך תקופה, אפילו כאלו שנשזרו באורח החיים, למשל חיים בזוגיות אלימה, חיים בצל נפילות רקטות, השתתפות ממושכת בלוחמה בקרב ו/או החזקה ממושכת בשבי.

בשני המקרים של החוויה הטרומטית ושל הפוסט טראומה, התגובות המיידיות לאירוע מסכן החיים יכולות להיות דומות ולהתבטא בתגובות מצוקה שונות, שיכולות לכלול התנהגויות ותסמינים מגוונים על הספקטרום הגופני, השכלי, הרגשי, החברתי, האמוני והדמיוני.²

רוב האנשים הבוגרים נחשפו במהלך חייהם לאירועים ולחוויות טראומטיות. עם זאת, אצל רובם עם הזמן, עד כשישה חודשים מהפסקת האיום וחזרתו של "העולם להיות שוב בטוח", העוצמה, התדירות וכמות

² ברגר, ר. להד, מ. (2011). [היער המרפא](#). הוצאת אח.

הסימפטומים - תפחת בהדרגה, עד שחווית רצף חיים תיבנה מחדש ותהיה חזרה לתפקוד תקין. תופעה זו נקראת **חוויה טראומטית** והיא מתקיימת אצל מרבית האנשים שחוו משבר אבל לא פיתחו פוסט טראומה.

לעומתם, בכ-10% מהאנשים שחוו אותן חוויות טראומטיות, גם לאחר שחולפים שישה חודשים מתום האיום, הסימפטומים לא ישכחו ובמקרים מסוימים אף יתרחבו ויגברו (Rubinos & Bickman, 1991).

הסימפטומים, והחשש מהם, עשויים להציף ולגרום לחרדה ולסבל רב. הם יכולים להביא גם לפיתוח התנהגות הימנעותית כדי לא לפגוש בגורמים שעשויים לעורר את החרדה עוד יותר, ולהציף ולהחמיר את הסבל. אנשים אלו סובלים ומתמודדים עם **פוסט טראומה (Post Traumatic Stress Disorder - PTSD)**.

חשוב להבהיר ששני מצבים שונים אלו, חוויה טראומטית ופוסט טראומה קשורים לאותה חוויה מערערת. שני אנשים יכולים להיות עדים לאותה חוויה ממש, כאשר אחד מהם יפתח פוסט טראומה והשני לא. למשל, שני אנשים שנוסעים באותו הרכב ויושבים זה לצד זה בזמן אותה תאונת דרכים, או שני אחים שאיבדו את אחד הוריהם - אחד יפתח פוסט טראומה והשני לא.

אם כן, מה מאפשר לרובנו להתמודד בהצלחה (יחסית) עם משברים, לבנות מחדש רצף חיים ולא לפתח הפרעות חרדה, PTSD?

חוסן ומודל גשר מאח"ד

חוסן מהו?

במהלך חייו, מפתח כל אדם מנגנונים שעוזרים לו להתמודד עם מצבים מורכבים של לחץ, של משבר, אובדן ואי־ודאות. יכולות אלה מסבירות מדוע מרבית האנשים שנחשפו למצבי לחץ ו/או לחוויות טראומטיות כדוגמת מלחמה, אירועי טרור, התעללות, אובדן וכדומה, עם הזמן מצליחים לחזור לתפקוד נורמלי ולקיום חיים תקינים. יכולות אלה המכונות "חוסן", הן אוסף של מיומנויות שעוזרות לאדם לווסת את הרגשות שמפריעים לו, להגיב למציאות החדשה בדרך מותאמת ולייצר רצף חיים תפקודי חדש. במקרים אלו, לחוויה המשברית יכולה להיות השפעה על תפיסת העולם, על הזהות, ההתנהגות והבחירות של האדם אבל היא לא תפתח להפרעת חרדה, לפוסט טראומה.

מודל החוסן "גשר מאח"ד" (שידוע גם בשם BASIC PH), שפיתחו מולי להד ועפרה אילון (להד, 2015) טוען כי הבסיס לחוסן קשור לפיתוחם של שישה ערוצי התמודדות, דרכי התמודדות או שפות חוסן - גוף, קוגניציה (שכל), רגש, משפחה-חברה, אמונה ודמיון - אשר השימוש בהם והיכולת לשלב ולנוע ביניהם, מאפשרים לאדם להתמודד עם המצב ביעילות.

כל ערוץ התמודדות כולל אופני התמודדות יחודיים והשילוב ביניהם מרחיב את יכולת ההתמודדות הכללית. להלן מפורטים חלק מדרכי ההתמודדות של כל ערוץ:

התמודדות באמצעות חשיבה קוגניטיבית: איסוף מידע, פתרון בעיות, ניווט עצמי של מחשבות, בניית תוכנית, למידה מניסיון, חיפוש אלטרנטיבות מציאותיות, היגיון ורשימה של סדרי עדיפויות.

התמודדות באמצעות הערוץ הרגשי: ביטויי רגשות, כמו בכי וצחוק, כעס, בקשת תמיכה רגשית אצל הזולת או יתבטאו בדרכים בלתי מילוליות, כגון ציור, קריאה או כתיבה.

התמודדות באמצעות הערוץ החברתי-משפחתי: קבלת תמיכה מהשתייכות לקבוצה, מקבלת תפקיד או מלקיחת תפקיד, תיווך חברתי, התנדבות, תחושת שליחות חברתית, תחושת השייכות לארגון ולהיררכיה, מיצוב עצמי במדרג החברתי.

התמודדות באמצעות ערוץ הדמיון: פעילות יצירתית, הסחת דעת (למשל צפייה בתוכניות בידור בטלוויזיה), חלומות בהקיץ והעלאת מחשבות נעימות. אנשים אלו ישתמשו בדמיון באופן אקטיבי, כמו בדמיון מודרך, ביצירה, ינסו לדמיין פתרונות נוספים לבעיה, כאלה החורגים מן העובדות, תוך שימוש באילתור, בהומור וביצירתיות ויִדְמו כיצד הדברים ייראו בעתיד.

התמודדות באמצעות אמונות וערכים וחיפוש משמעות להכוונה בזמנים של לחץ ומשבר. לא מדובר רק על אמונה דתית, אלא גם על עמדות פוליטיות, חיבור ל"אני מאמין" או לתחושות של ייעוד ושל שליחות, כגון הצורך בהגשמה עצמית ובביטוי חזק של העצמי, ניווט עצמי ומיקוד שליטה. התמודדות זו עשויה להסתמך על תקווה, על אופטימיות (או פסימיות) ופטליזם, וכן על מיסטיקה ושימוש בטקסים.

התמודדות באמצעות גוף ותנועה: מתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות ביטויים פיזיים, תגובות ותחושות גופניות כמו הרפיה, תרגול גופני, פעילות פיזית, עשייה ממוקדת בפתרון הבעיה או עשייה לשם עשייה, מדיטציה, אכילה, שינה ולעיתים שימוש בתרופות ובסמי הרגעה.

ככל שלאדם יש יותר ערוצים ודרכים להתמודדות ויותר שפות חוסן, כך יכולת ההתמודדות שלו עם אי־ודאות ועם משבר והיחלצות מהם - תשתפרנה. למשל, שחקן כדורגל שנפצע בתאונה והפך נכה, ששפתו החברתית-קוגניטיבית מפותחת דיה, יכול לפתח עבודה המשכית כשדרן, כמאמן או כשופט כדורגל ובכך ליצור מחדש רצף תפקודי-תעסוקתי בחייו.

התפתחותן של שפות החוסן, כמו התפתחותה של כל שפה (עברית, ערבית, אנגלית, רוסית), תלויה בכמות ובאיכות החשיפה, בגירוי ובאימון של האדם בהן. ילד שגדל והתפתח בסביבה חברתית (משפחה, מערכת חינוך, חברים, קהילה) שמשתמשת ומעודדת שימוש בשפת התמודדות מסוימת, יפתח אותה כך שתהיה זמינה לו, ותיקרא בשפת המודל - "שפה נוכחת". לעומת זאת, ילד שגדל בסביבה שאינה מדברת ומעודדת

שיח, יפתח אותה במידה מועטה. כשהיא תהיה לו זמינה חלקית, היא תיקרא "שפת ביניים" וכשהיא לא תהיה זמינה כלל - היא תיקרא "שפה נשכחת". כמו בהתפתחות כל שפה - האימון, השימוש וה"דיבור" בה יפתח אותה. לעומת זאת, חוסר שימוש בה וכל שכן צמצום, לעג, והדחקה שלה - יקטין ואף יעלים אותה. לדוגמה, ילד שגדל בבית שנעדר בו השימוש בשפה רגשית או שהתחנך במסגרת חינוכית שלא נותנת מקום לשיח הדמיוני ואף מצמצמת אותו, לא יפתח את ערוצי ההתמודדות האלו. אם פיתח אותם בעבר - יצמצם ואף ידחיק אותם. באופן זה השתקה, לעג וזלזול מתמשך בילד שמבטא כאב, תסכול או עצב באמצעות בכי, עשוי עם הזמן לצמצם את השפה הרגשית שלו. באופן דומה, מסגרת חינוכית שמתמקדת בלימוד קוגניטיבי-מילולי, שמכוון להצלחה במבחני הבגרות, כזה שמאפשר רק מתן תשובה קוגניטיבית אחת לשאלות - עשוי לצמצם את שפת הדמיון של הילד/המתבגר/המבוגר. צמצום שפות אלו והדחקתן יקטין ואף ימנע את יכולת האדם להיעזר בהן ברגעי אי-ודאות ומשבר (ברגר ולהד 2011; להד 2015).

מודל החוסן גשר מאח"ד מתבסס על התפיסה כי חוויית המשבר מתפתחת בעקבות ניסיונות חוזרים ונשנים של היחלצות ממנו ובאותה הדרך, וכאשר זו אינה מצליחה להפחית את תחושת הדחק - מתפתחת הפרעת החרדה. הפרט משתמש שוב ושוב באותה דרך התמודדות, שאינה מותאמת לסיטואציה ונתקע בדפוס תגובה מסוים. ניתן לומר כי הסיבה המרכזית להתפתחות פוסט טראומה היא חוויית חוסר האונים הקשורה לאותה תקיעות, חוסר הגמישות או חוסר היכולת לנוע בין דרכי התמודדות שונים, ומכאן גם חוסר היכולת להיחלץ מהמשבר ולייצר מציאות רגשית וקונקרטיית חליפית ומועדפת (ברגר ולהד, 2011).

מרכיב חשוב בתפיסה זו של כוחות הוא השילוב שיכול להיווצר בין ערוצי ההתמודדות השונים וכן האפשרות לנוע ביניהם. כך למשל, השימוש בערוץ הקוגניטיבי יעזור לאדם להבין את החוויה ולמצוא לה פתרון אסטרטגי הולם, אולם הוא לא בהכרח ירגיע את הנפש ו/או יקל על הסימפטומים הגופניים. מכיוון שהזיכרון של החוויה הטראומטית אגור באונה הימנית של המוח ובחלקיו העמוקים, אלה הקשורים לרגש, לתחושה ולדמיון - ריפוי הסימפטומים וההחלמה ידרשו גם ביטוי רגשי, דמיוני וגופני ולא רק רגשי וקוגניטיבי. הבנה זו מתווה את מרבית שיטות הטיפול הממוקד בטראומה, כמו SEE FAR CBT, PE-I CBT, CPT, EMDR המשלבות את השימוש בדמיון, ברגש ובחוויה הגופנית בצורות ובמיקודים שונים (גלס-כהן, 2023).

השימוש בערוצי הרגש והגוף יכול לעזור לבטא ולשחרר את משקעי החוויה הקשה, בזמן שהשימוש בדמיון יכול לעזור בהבנייתה של משמעות ושל תמונה חדשה ומיטיבה על המצב (ברגר ולהד, 2011, להד, 2006). כאן חשובה גם יכולת הפרט להשתמש בערוץ החברתי, מכיוון שבלעדיו הוא לא יוכל לשתף את האחר בחווייתו ועשוי להישאר עם תחושת בדידות. כאמור, מחקריהם של להד ושותפיו, מצביעים על כך שלכל אדם מערך התמודדות ייחודי, המורכב מצירוף השפות שנגישות לו ביותר. ככל שהאדם יוכל "לדבר" בשפות רבות יותר, כך יגדלו כישורי התמודדותו עם שינויים ותתחזק יכולתו למנוע התפתחות של מצוקות נפשיות

ושל תגובות טראומתיות מתמשכות (להד, 2015). הבנה זו מבהירה את חשיבות העבודה של פיתוח חוסן לאורך כל שלבי החיים, כאמצעי להתכוננות למשבר ולהתגברות עתידית עליו. כלומר, זוהי עבודת מניעה. נוסף לכך, הבנה זו מדגישה את חשיבותו של פיתוח ערוצי החוסן גם בזמן ההתמודדות עם המשבר, על מנת להרחיב את דרכי ההתמודדות עימו ולעזור בהפחתת סיכויי התפתחות של פוסט טראומה.

חשוב להדגיש כי עבודה על פיתוח חוסן כשלעצמה, אינה מתמקדת ולא צריכה לכלול התייחסות לסיפור הפסיכולוגי של האדם, לחקר עברו או לפתרון הקושי או הסימפטומים. היא מתמקדת בהרחבת הערוצים/השפות העוזרים לו להתמודד ולפתח את גמישותו. בדומה לתהליך של פיתוח וחיזוק שרירים בעת פעילות גופנית מותאמת לאדם, כך גם פיתוח ערוצי החוסן מתבצע על ידי חשיפה ותרגול הדרגתי ומותאם שלהם. מכיוון שאנו, כחברה מערבית-אינדיבידואליסטית ומודרנית, מדגישים את פיתוח הערוץ הקוגניטיבי, עלינו להתמקד בפיתוח שפות הרגש, הדמיון והחברה, כאשר השימוש בתהליכי יצירה שונים - בסדנאות, חוגים וטיפולים ממוקדי משחק ויצירה - מותאמים במיוחד.

בהקשר הרחב יותר חשוב לזכור שהתערבות בשעת משבר היא טיפול תמיכתי קצר מועד. מטרתה להעצים את הפרט, את המשפחה ואת הקהילה תוך חיזוק ההגנות והמנגנונים ההסתגלוליים, כך שניתן יהיה לשוב לרצף חיים תקין ולתפקוד יום יומי מהר ככל שניתן. ההתערבות בשעת משבר באה לסייע ליחיד ולקהילה לבסס מחדש תחושות של שליטה ושל איזון תוך חיבור ל"כאן ועכשיו". בהקשר זה היא תימנע מתהליכי התבוננות עומק, המאפיינים טיפול דינמי (קופר-קיסרי, 2024).

הפרוטוקולים שהספר מכיל מתבססים על מודל החוסן גשר מאח"ד. הם מאפשרים למשתתפים להתבטא בדרכים לא מילוליות, משחקיות ויצירתיות, שמרחיבות ומפתחות את ערוצי החוסן. נוסף לכך הבחירה המכוונת בטכניקות, בחומרים ובתהליכי יצירה פשוטים, בדימויים ובמטפורות ספציפיים מחברים לכוחות - מאפשרת ביטוי, עיבוד והרחבת פרספקטיבה בנושאי ההתמודדות הנוכחיים.

חשוב להדגיש: העבודה לפיתוח חוסן שמוצגת בספר חשובה כתמיכה בהתמודדות עם משבר, אולם אינה מהווה תחליף לטיפול ב-PTSD. במקרים כאלה יש לפנות ולהיעזר במתודות ממוקדות לטיפול בטראומה כמו PE-I, CBT, CPT, EMDR, SEE FAR CBT.

למה באומנויות, במשחק וביצירה?

הפרוטוקולים שמכיל הספר נכתבו עבור אנשי מקצוע מתחומי הטיפול, החינוך והקהילה כדי להקנות להם ידע תיאורטי ויישומי-רלוונטי מתחומי הטיפול במשחק והאומנויות, שיעזור בעבודתם עם אנשים ועם קהילות המתמודדים עם משבר אירועי ה-7 באוקטובר 2023 והמלחמה, על היבטיהם השונים. השימוש בידע זה במפגשים אישיים ובסדנאות לקבוצות ולקהילות, יעזור למשתתפים להתחבר לכוחות ולתקווה, להרחיב

פרספטיקה, לבסס תחושת שייכות, "ביחדנס" וביטחון, כתמיכה בהתמודדותם עם היבטים שונים של המצב המשברי.

בזמנית רוב אנשי המקצוע שעובדים בישראל בתחומים אלו כיום, מוכשרים ועובדים באמצעות שיח וכלים מילוליים ולא בשפות המשחק והיצירה.

מכאן עולות השאלות:

למה ובשביל מה לשלב דמיון, משחק ויצירה בעבודה עם אנשים המתמודדים עם משבר בכלל ועם קהילות בפרט?

מהם הערך והתרומה היחודיים שלהם, מהם עקרונות היסוד ואיך עושים את זה (מבלי לסיים הכשרה בטיפול באומנויות)?

יחידה שנייה זו תתייחס לשאלות אלו ותציג מושגי יסוד בתחום יצירתי זה. מטרתה להנגיש את תחום ההתערבות קצרת המועד ובונת החוסן, מבוססת המשחק והיצירה. היא מקנה ידע שיעזור ויאפשר למתעורבים לבצע התאמות רלוונטיות בהתאם למאפיינים ולצרכים המשתנים.

ילד משחק - ילד בריא

הנחת היסוד עליה מתבססים תחומי הטיפול במשחק ובאומנויות היא כי הדמיון הוא מרחב מרפא וכי בתהליך המשחק-אומנותי הספונטני האדם מבטא, חוקר, מפתח, מרחיב ובונה משמעות מיטיבה לעצמו ולסביבתו החברתית. המעבר מהמילה ליצירה, מהקונקרטי למופשט, מהמציאותי לדמיוני והגילום שלו במציאות באמצעות החומר, התנועה, הדרמה, הכתיבה והמוזיקה - מאפשר גם הרגעה והפגת לחץ, התנסות ותרגול בטוחים בהתנהגויות ודרכי תפקוד וחיים חדשים המקדמים תהליכי קבלה ושינוי. עצם העיסוק במשחק וביצירה מפתחים את דרכי התקשורת והביטוי, את היצירתיות והגמישות – משאבים חשובים להתמודדות עם אי־ודאות ועם משבר (Berger, 2021).

מכאן נגזר תפקידו הראשון של מנחה/מתערב המשתמש במשחק וביצירה ומטרתה הבסיסית של התערבות בונת החוסן היא לעזור לאדם, לקבוצה ולקהילה לבנות מרחב יצירתי בטוח ומאפשר שבו ניתן לשחק, ליצור ולהתבטא באמצעים משחקיים-אומנותיים לבד וביחד.

בראש ובראשונה תפקידנו כמנחים הנעזרים בתהליכי היצירה לקידום אנשים וקהילות הוא ליצור מרחב יצירתי בטוח ולאפשר ולעודד משחק ספונטני לא מופרע.

שנית, מתוך ההקבלה שבין תהליכי יצירה לבין תהליכים נפשיים, בין הדמיוני לבין המציאותי, ובאמצעות שימוש בידע תיאורטי ובניסיון מעשי - אנו יכולים להבנות מרחבים ופעילויות במשחק ויצירה, שיזמינו,

יבנו ויקדמו תהליכים רלוונטיים של ביטוי, של חיבור לכוחות, של הרחבת והבניית נרטיבים חליפיים- מיטיביים ושל יצירת תחושת שליטה, שייכות וערך (ברגר 2014; Berger 2021).

כאשר אדם עומד מול דף ריק ומוזמן למלא אותו בצבע ובצורה, הוא שואל את עצמו האם יש לו את הכוחות הפנימיים הדרושים (כוח רצון, אמונה, דמיון, יכולת מוטורית) ואת הכוחות החיצוניים הדרושים (חומרי יצירה, מכחולים) לעשות זאת, ואיך?

כשהוא מוזמן ליצור קולאז' מגזרי תמונות ומחלקי חפצים, הוא שואל את עצמו - איפה למקם אותם והאם ואיך לחבר אותם? איזה חלק/דימוי למקם ליד איזה חלק/דימוי? מה להשאיר בחוץ ומה להוסיף? איזו תמונה חדשה ליצור ואיזה שם לתת לה? האם להראות/להציג אותה למישהו, למי כן ולמי לא ואיך?

כשהוא מוזמן לנוע במרחב, עולות במוחו שאלות הקשורות לחוויית הביטחון והנוכחות הפיזית שלו, לצד שאלות של התמקמות במרחב הפיזי והחברתי - האם הוא יעדיף לנוע על פי הנחיות ובאופן מובנה או בתנועה חופשית ולא מוכתבת?

כשהוא בוחר דמות מסיפור, ממחזה או מסרט הוא שואל את עצמו שאלות של זהות – מי הדמות, איך היא הגיעה לפה ומה היא עושה כאן? מה התפקיד שלה וכיצד היא מתמודדת עם אתגר ועם קושי? האם ניתן לשנות את סוף הסיפור ואיך?

כשהוא קורא סיפור או מאזין למילות שיר, הוא מזדהה עם חלקם ומוצא בהם את סיפורו. כאשר הוא מפרק ומרכיב מחדש את הטקסט, הוא מחפש ויוצר דרכו הקשר ומציאות חדשים.

כשהוא שר או מנגן הוא משמיע את עצמו לעולם וגם שומע את עצמו בדרך אחרת – לא מילולית. המנגינה והדימויים יוצרים גשר ישיר אל המוח המרגיש והזוחלי, אל עולם הרגשות והתחושות שמעבר למילים.

יכולתי להמשיך ולתאר כך עוד פעולות יצירתיות רבות בכל תחומי המשחק והיצירה, אבל מכיוון שרוב בני האדם מכירים את המשמעות ואת התרומה ההתפתחותית וההפגתית של המשחק והיצירה מילדותם ולאורך התפתחותם, אני מאמין שהרעיון מובן ושאינו צורך שאמשיך. תרומת המשחק והיצירה הספונטניים לחיינו, להתמודדותנו ולהתפתחותנו היא כמעט ומובנת מאליה.

אם כך, איך ניתן להשתמש באופן מובנה ומכוון בדמיון, במשחק וביצירה כדי לעזור לאנשים ולקהילות להתחבר לכוחות ולהתמודדות עם משבר?

מושגי יסוד בטיפול מבוסס משחק ואומנויות

מהקונקרטי לסימבולי, מהמציאות לדמיוני, ממילים ליצירה

כאשר וויניקוט הגדיר את המונח הבסיסי "מרחב פוטנציאלי" הוא התייחס אל המשחק (והיצירה) כמרחב ביניים, שבו הילד (והאדם המבוגר) יכול "לשקוע" בחווית "ליד חלום", בין המציאות לדמיון. במרחב וחוויה אלה הוא יכול להרגיש בטוח, לבטא ולחקור את עצמו ואת סביבתו בדרך סימבולית, ודרכה להתבטא, לפתח נפרדות, ללמוד ולהתפתח (Winnicott, 1971). להד התייחס למושג זה כשטבע בהמשך את המונח "מציאות פנטסטית". הוא הגדיר אותו כמרחב דמיוני שזמין לאנשים תמיד, ובפרט במצבי משבר ומאפשר להם ליצור ולהמציא מציאות סימבולית מועדפת. הביטוי לכך מתבצע באמצעות סימבולים, דימויים ומטפורות, כאשר שלושת חוקי המציאות – זמן, מקום ותפקיד – משתנים. לכן במרחב הפנטסטי, שניתן לקרוא לו גם "מרחב הכאילו", הכל מותר והכל אפשרי (להד 2015; Berger, 2021). האדם יכול להיות בכל זמן (גיל, תקופה, עונה), בכל מקום (בירח, בים, במקום בטוח או מסוכן) ובכל תפקיד (אבא, קוסם, רופא, לוחם, גיבור על). מכיוון שהכניסה אליו מאפשרת ניתוק זמני מהמציאות, עצם השהות בו מאפשרת מנוחה, הרפיה ושחרור לחצים. היותו מרחב דמיוני ובטוח מאפשר גם מגע, עיסוק והתבוננות מחודשים על הנושא, חיבור לכוחות ולתקווה, הרחבת פרספקטיבה ובניית משמעות חדשה ומיטיבה. בשנים האחרונות מוכחות האיכות והיכולת לשהות ולהשתמש בדמיון, בשיטות טיפול ממוקדות בפוסט טראומה, למשל ב- SEE FAR CBT (גלס-כהן, 2010; 2023; Lahad & Doron).

מהדמיון ליצירה

אפשר להתייחס למעבר למשחק וליצירה כתהליך בו האדם מגייס כוחות ונכנס לפעולה אקטיבית, כאשר הוא "לוקח" את הדימוי ממרחבי הדמיון ומהמרחב הפנטסטי ויוצר אותו בדרך סימבולית במציאות. באמצעות המגע והעיצוב של החומר והמרחב – ביצירה פלסטית, בתנועה, בדרמה, במוזיקה ובכתיבה – הוא נותן לדימוי ממשות במציאות ואז ובאמצעות תהליך היצירה הוא מרחיב את ההתבוננות והמחקר שלו על הנושאים מעברים אלו מזמינים את האדם לשחק וליצור לצד וביחד עם אחרים, ובכך לא רק להרחיב את המחקר באמצעות האינטראקציה והיצירה המשותפת אלא גם לחוות תחושת נראות, קבלה ושייכות – משאבי התמודדות חשובים (Berger, 2021).

אל מרחבי הדמיון (ובחזרה)

בספרו של ק.ס. לואיס "נרניה - האריה, המכשפה וארון הבגדים" (ספר שעובד לסרט מוכר), אנו עדים לסיפור המתרחש בזמן מלחמת העולם השנייה בלונדון המופגזת, בעת שאבי המשפחה מגויס לצבא ונעדר מהבית. אנו פוגשים את לוסי בת השש, לאחר שהוברחה עם אחיה אל ביתו של הדוד המוזר בכפר המרוחק, פותחת את דלת "החדר האסור" ומגלה את הארון הקסום. כחלק ממשחק המחבואים שלוסי

משחקת עם אחיה - משחק שמרחיב את משחק "הקוקו", שבו התינוק מתנסה לראשונה בויתור על המציאות ובפרידה (זמנית ומדומיינת מהאם), בזמן שהתינוק עובר למרחב הפנטסטי החליפי (מלמן, 2019), לזיג מתקרבת אל הארון בזהירות ומורידה ממנו את הוילון שמסתיר אותו. היא פותחת את הדלת, נכנסת לתוכו ומתקדמת, מחפשת מקום בטוח שבו לא תתגלה. לאט ובהדרגה המגע הרך במעילים משתנה למגע בעלים ובענפי עצים ורצפת העץ הקשה הופכת לשלג רך. היא ממשיכה בזהירות עד שהיער המושלג ובו פנס גדול ודולק נגלה לפניה – פנס שיסמן לה ולאחיה את המעבר בחזרה, בתום המסע, מנרניה אל בית הדוד שבכפר, מהדמיון למציאות (לינק לקטעים בסרט: [הכניסה לנרניה](#), [המעבר בחזרה מנרניה למציאות](#)).

סיפור זה ממחיש לא רק את השימוש ואת המשמעות של המעבר (transcendence) מהמציאות הקונקרטית למרחב הפנטסטי בזמן של משבר - המלחמה בלונדון - לצורך הפוגה, עיבוד, חיבור לכוחות וטרנספורמציה, אלא ממחיש מונח מרכזי נוסף - "עומק המרחב הדרמטי/משחקי". מונח זה מתייחס ל"מרחק" לו זקוק האדם בעת כניסתו למרחב המשחק. ניתן לומר שככל שהאדם ייכנס עמוק יותר לתוכו, כך הוא יתרחק יותר ויפרד מהמציאות הקונקרטית. תהליך זה יאפשר הפוגה ומנוחה זמניים לצד הרחבת הביטוי, המחקר והפרספקטיבה שלו ביחס לנושא הגורם לחרדה. כך הוא יוכל להתנסות גם בייצור מציאות חליפית ולקחת ממנה דברים רלוונטים שישתלבו ויבנו את מציאות חייו המעשיים (פנדזיק ואורן, 2015; Berger, 2021).

בהקשר לספר זה ולמטרתו, חשוב להדגיש כי במקרים רבים בהם אנשים נמצאים במצבי משבר וחרדה, יכולת השהות והשימוש שלהם בדמיון וגם יכולתם לשחק וליצור - מצטמצמים. ניתן לראות זאת גם אצל ילדים בנסיגה ברמות המשחק, בצמצום עומק המרחב הדרמטי-משחקי, בקונקרטיזציה ובירידה ביכולת ההסמלה (גרינולד, 2023).

מטרתם של הפרוטוקולים בספר היא לעזור לאנשים ולקהילות לשמור, לפתח ולהרחיב יכולות אלו, גם בזמנים קשים. הפרוטוקולים והפעילויות פועלים מהנחת היסוד שהזכרה קודם, שעצם הרחבת יכולתו של האדם להשתמש בדמיון באופן פעיל, לשחק וליצור - מפתחת את יכולת ההתמודדות שלו עם אי־ודאות ועם משבר. היא מאפשרת הפגה, חיבור לכוחות, ביטוי, עיבוד והמצאת מציאות חליפית. תהליכים וחוויות אלה יכולים להוות גשר מהקושי ומתחושת חוסר האונים שבחוויה המשברית-אובדנית, ליצירת חיים מיטיבים בעתיד (ברגר ולהד, 2011; להד, 2006).

ללכת רחוק כדי להגיע קרוב – עיקרון ההרחקה בפעולה

אחד העקרונות הבסיסיים במעבר ממשחק ומיצירה שבהם סוגי המשחק והיצירה נבחרים באופן ספונטני על ידי המשתתפים הוא בחירתם המכוונת על ידי המנחה. בחירה זו תיעשה בהתאם למאפייני וצרכי המשתתפים וכדי לקדם את התפתחותם.

איך בוחרים?

עיקרון המרחק האסטטי (Aesthetic distancing) או עיקרון ההרחקה (Distancing) הוא מונח בסיסי שעוזר לנו בבחירתם, בהבנייתם ובהתאמתם של סוגים שונים של תהליכי משחק ויצירה. עלינו למצוא את המטפורה, הדימויים, הסגנונות, החומרים ותהליכי היצירה והמשחק, שיאפשרו מרחק בטוח, לא קרוב מדי ומציף ולא רחוק מדי ומנותק אלא את המרחק המדויק (Berger, 2021; Glass, 2006).

מרחק אסטטי מדויק מנגיש ומציע למשתתף/קבוצה התנסות יצירתית-אומנותית בטוחה, מדויקת ומאפשרת ביטוי, חקירה והתפתחות מיטיבים. מכיוון שהיא מותאמת לשלבי ההתפתחות הרגשית, הקוגניטיבית, הגופנית, הדמיונית והאומנותית - היא לא מאיימת, היא מהנה והיא יוצרת גשר לביטוי של מחקר יצירתי יעיל.

לעומת זאת, **מרחק אסטטי קטן מדי** עשוי להציף ולהיחוות כמאיים, לגרום להסתייגות והימנעות מכניסה לתהליכי ביטוי ומחקר ביצירה. באופן זה אם נעבוד עם אנשים שחווים לחץ וחרדה ונזמין אותם ליצור יצירה חופשית בצבעי ידיים או בחקר על משטחים גדולים, סביר שניתקל בחוסר רצון ובהתנגדות לפעילות או לחילופין, הצפה וריגרסיה. למשל, אנשים שחווים חרדה מבקשים שליטה, ארגון וסדר. הבחירה בחומר יצירה נוזלי, נשפך, מלכלך ועם דינמיות עצמאית יגדיל את תחושת ההצפה והלחץ במקום לספק תחושות של שליטה וביטחון, של ויסות והרגעה. בגלל רצונם המודע והלא מודע של המשתתפים להימנע מחוויית ההצפה – הם עשויים להתנגד מליצור בחומר זה.

מצד שני **מרחק אסטטי גדול מדי** עשוי ליצור חוויה של ניתוק בין האדם/קבוצה לנושא המדובר, ולגרום לאיבוד ענין ולחוסר מוטיבציה. זה יכול להתבטא בהנגשת חומרים ותהליכי יצירה לא מותאמים וגם בבחירה של דימויים רחוקים מדי ש"לא מדברים" ושלא מהדהדים לעולמם של המשתתפים.

שפת היצירה, מודל ה-EPR

כדי לעזור למנחה בתהליך הבחירה בסוג ובסגנון ההתערבות היצירתית-משחקית, בהבנה האם כדאי לקיימה בדרמה, בתנועה, במוזיקה, באומנות פלסטית או בכתיבה, אפשר להיעזר במודל ה-EPR שפותח על ידי סו ג'נינגס. מודל זה מגדיר ומחלק את התפתחות המשחק הדרמטי ואת היכולות היצירתיות-אומנותיות של האדם לשלושה שלבי התפתחות, מלידה ועד גיל שבע. בכל שלב מתקיימים אתגרים התפתחותיים מסוימים, שמתפתחים ומושלמים על ידי משחק ותקשורת חברתית, ומתקיימים בשפה ובמדיום היצירתיים שמאפיינים את אותו שלב (Jennings, 2012).

בשלב הראשון, המשחק הגופני Embodied play, מתפתחת תפיסת ה"עצמי-גופני", הקשורה בחוויית הגוף-מרחב ובהתפתחות מוטורית בסיסית. התקשורת בשלב זה אפשרית ומתבצעת דרך סוגים שונים של משחק ושל תקשורת גופנית – ג'סטות גוף, מגע, קול, צליל, מקצב, תנועה וכו'. שלב זה מתחיל בלידה ונמשך עד שהפעוט לומד לעמוד וללכת, זאת במקביל ליציאת השניים המאפשרת לו להתחיל לאכול אוכל מוצק ולדבר במילים. אלה הם אלמנטים הקשורים בתהליכי נפרדות בסיסיים מדמויות ההתקשרות הראשוניות ובהתפתחות ראשונית של השפה הסימבולית.

בשלב השני, המשחק ההשלכתי Projected play, מתפתחת היכולת הסימבולית ויכולות ההסמלה. הן מאפשרות לפעוט להשליך את עולמו הפנימי על חפצים באמצעות סימבולים, דוגמת אובייקט המעבר, ליצור איתם דיאלוג בזמן שהוא מפתח את יכולת הנפרדות שלו ואת המודעות שלו לקיומו של האחר. בשלב זה התקשורת מתרחבת באמצעות סיפור סיפורים, יצירה פשוטה, משחקים השלכתיים בחפצים ובובות. כמו כן, השרבוט מתפתח ליצור יחד עם יכולת הפעוט לתת לקווים שמות ולהתחיל לדבר בשפת הדימויים.

בשלב השלישי, המשחק הדרמטי Role play, שבו יחד עם התפתחות המשחק הדרמטי והסוציו-דרמטי והאפשרות להיכנס בהדרגה לעומק המרחב הדרמטי ולהיות בו מישור אחר שהוא "לא אני" - מתפתחת היכולת האמפטית ואיתה גם הכישורים החברתיים והבנתם של מוסכמות ונורמות חברתיות. תהליך זה מתרחב בהדרגה עד גיל שבע, בו בהתפתחות תקינה, הילד מסוגל לשחק ולהיות עם קבוצה גדולה יחסית. בשלב זה המשחק והיצירה יכולים להתרחב למשחקי תפקיד דרמטיים המגולמים בגוף, בתיאטרון בובות ובעזרת מסכות, כמו גם שימוש בתהליכי יצירה וקומפוזיציה במוזיקה, בכתיבה ובאומנות פלסטית.

ההיכרות עם המודל מזמינה את המנחה להתבונן באופן ובצורת המשחק והיצירה של המשתתפים, לחקור את שלבי התפתחות המשחק והיצירה שלהם ומכאן להציע ולהנגיש להם מדיום אומנותי מותאם. בחירה שאינה מותאמת, כמו בחירה בהרחקה שאינה מותאמת, עשויה לגרום לחשדנות, לרתיעה ולהתנגדות (ברגר, 2015).

התבוננות והבנות אלו מפרספקטיבה אומנותית, חשובים מאוד ויכולים לחסוך למנחה ולמשתתפים תסכול וחוויות של תקיעות ונסיגה. כאן, ובהתאמה למודל שברגר פיתח "לדבר בשפות מגוונות" (ברגר, 2015) חשובה היכרותו, יכולתו וניסיונו המוקדם של המנחה במדיומים אומנותיים מגוונים, כך שיוכל לבחור ולהתאים מדיום שמתאים למשתתפים, בחירה שלא תהיה אפשרית למנחה שסגנון עבודתו מוגבל למדיום אומנותי מסוים.

מחברים את החלקים, פרספקטיבה בין-תחומית

נוסף לשימוש במונחים שהוזכרו, המתבססים על חשיבה ועל התבוננות מבוססת צורה, סימבול ויצירה, ועל מנת לקבל תמונה רחבה לעזרה בבחירת המדיום האומנותי, הסוג והסגנון של ההתערבות האומנותית

הרלוונטים - כדאי להכיר מושג נוסף - **פירמידת התהליך בשילוב האומנויות** (Berger, 2021). מונח זה מזמין את המנחה להתבונן וליצור סינתזה בין

- (א) המרכיבים הפסיכודינמיים, הקשורים ליחסים בין המשתתפים וביניהם למנחה
 - (ב) המרכיבים התוכניים-נרטיביים, קרי - הנושאים שהמשתתפים עסוקים בהם באופן סמוי וגלוי (למשל התמודדות עם אי-ודאות, אובדן, פינוי פתאומי מהבית, אמון וכו')
 - (ג) מרכיבים תרבותיים הכוללים סמלים ונושאי טאבו
 - (ד) המרכיב האומנותי שמתייחס לשלבי המשחק ולשפות היצירה וההתמודדות, בהתאם למודל ה-EPR ולמודל גשר מאח"ד.
- אינטגרציה בין כל המרכיבים האלו תעזור למנחה לבחור התערבות מדויקת מבוססת אומנות, ולגייס את המשתתפים לתהליך. בחירה שאינה מתחשבת בהם עשויה להוביל לקשיים, לנסיגה, להימנעות, לריצוי ולהתנגדות מהמשתתפים.

בחזרה לפרוטוקולים

פרק זה "למה באומנויות, במשחק וביצירה" הציג מושגים ועקרונות יסוד בטיפול ובהנחיה מבוססת משחק ויצירה. הפרוטוקולים שהספר מכיל נוצרו, הותאמו ונבחרו תוך התאמה לצורכי התקופה ולמכנים הרחבים של האוכלוסייה. הם מתבססים ומשתמשים בטכניקות פשוטות בסגנון "כל אחד יכול", שאינן דורשות יכולת אומנותית כלשהי או ידע אומנותי קודם ובמקביל מזמינות רגישות גבוהה יחסית (Berger, 2021).

כפרוטוקולים בוני כוחות ותקווה, ניתן להשתמש בהם כפי שהם מוצגים בספר, עם כל אוכלוסייה ובכל מערך. במקביל יש לשקול האם יש צורך בביצוע התאמות ייחודיות בהתאם לצורכי ולמאפייני האוכלוסייה והמערכים הספציפיים, שתעזורנה לגייס את המשתתפים ולהפיק יותר מהפעילות וכך ייחסכו קשיים והתנגדויות. לכן, מומלץ להשתמש במושגים שפרק זה מציג, בשילוב ידע קודם שיש לכל מתערב בזמן ביצוע התאמות שכאלו. ניתן להתייעץ עם אנשי מקצוע מתחומי הטיפול באומנויות, שעובדים בקהילה ולהיעזר בהם להבניית הפעילות המותאמת. **חשוב לומר שאפשר להשתמש רק בחלקים רלוונטיים מכל פרוטוקול וליצור מערכים חדשים על ידי חיבור פעילויות מפרוטוקולים שונים לכדי פעילות חדשה ומותאמת.**

רגע לפני - נקודות לתשומת לב ולזהירות בזמן הנחיית פעילויות יצירה בונות חוסן בזמן משבר קולקטיבי

רגע לפני יישום הפרוטוקולים בשטח עם האנשים, עם הקהילות השונות ובמערכים המגוונים, כדאי לשים לב ולהתחשב בכמה דגשים. דגשים אלה יעזרו להישמר מהנחיה ומהובלה של תהליכי יצירה שעשויים לגרום

להצפה רגשית, לבלבול, לרגרסיה ולהתפרקות של האנשים שנעבוד איתם וכן יסייעו לשמור על ביטחונם הנפשי בימים אלה, כשהאדמה רועדת והנפש עשויה להתערער.

נוסף לכללי האתיקה הבסיסיים של כל מקצוע טיפולי-חינוכי ושכל איש מקצוע אמור להכיר ולנהוג על פיהם, ובהקשרו של ספר זה שמציג הנחיות להפעלת סדנאות מבוססות אומנויות, חשוב לזכור שבכניסה למרחבי הדמיון, במגע בחומרי היצירה ובמהלך תהליכי יצירה - מוסרות חלק מההגנות שהסופר אגו והקוגניציה מקיימים כדי לשמור על יציבות נפשית. במעקף זה, הקשור להפעלת תהליכים הקשורים בצידו הימני של המוח ובחלקיו העמוקים, יש ברכה שכן הוא עוזר לאדם להתחבר לידע, לכוחות וליכולות הנוספות שלו ובכך מסייע לו בהתמודדות עם משבר, עם אי־ודאות ועם אובדן. ב־זמנית, מכיוון שבמרחבי הדמיון שוכנים לא רק פיות ויצורים מיטיבים אלא גם שדים ומפלצות, וישנם זיכרונות ודימויים מעצימים ונעימים וגם מפחידים ומציפים - יש לנהוג במשנה זהירות כאשר נכנסים למרחבי הדמיון והיצירה וכשפותחים את התיבה...

הפרוטוקולים שספר זה מכיל נכתבו תוך התאמה לצורכי ולמאפייני התקופה. הם מתחשבים לא רק בנפש הסוערת, בעיצומו של משבר קולקטיבי מורכב ובאי־ודאות לסיומו, אלא גם את הרכב הקבוצות והסטינג הארעיים, המשתנים והמאולתרים שבהם מקיימים חלק מהפעילות. הם פועלים באמצעות דימויים וסימבולים נבחרים המחברים לכוחות, ובתהליכי יצירה פשוטים, מובנים וקצרים יחסית. הגישה שהתוותה את כתיבתם ובחירתם היא כזו שממוקדת בחיבור לכוחות, בקרקוע ובמתן משמעות חיובית ולא בתהליכים פסיכו-דינמיים מורכבים שכוללים חקירה עמוקה ומפרקת. הם כתובים באוריינטציה קהילתית תוך מיקוד בכוח המחזק של הקבוצה והקהילה. מרבית הפרוטוקולים שבספר מתבססים על עבודה מתחום הטיפול באומנות חזותית, כאשר גם באלו שפועלים באמצעות דרמה, תנועה ומוזיקה - עקרונות אלה מיושמים.

הספר מציע לאנשי המקצוע שקוראים ומשתמשים בו, לשלב את הידע הנוכחי בגישות ובשילוב של דרכי עבודתם הקודמות, ולכן חשוב לזכור את העקרונות שהוצגו במבוא ולהשתמש בהם בזמן יישום הפרוטוקולים. מומלץ לשמור על הנחיה ברורה ומובנת שנוסקת ביטחון ותחושת שליטה, תוך שהיא מציעה למשתתפים בחירה בתוך גבולות ברורים.

בהצלחה...

בשמי ובשם כל השותפים לכתיבה, ד"ר רונן ברגר

מקורות

- ברגר, ר. (2014). היצירה לב הטיפול. הוצאת אח
- ברגר, ר. (2015). לגלם דמויות רבות – לדבר בשפות מגוונות. בתוך: ברגר (עורך). להתבונן ביצירה – לראות את הנפש. עמ' 305-331.
- ברגר, ר. ולהד. מ. (2011). היער המרפא – טבע תרפיה ושילוב אמנויות לטיפול בילדים לאחר משבר. הוצאת אח.
- גלס-כהן, ה. (2023). החייל שהעז לדמיין: תיאור מקרה של טיפול SEE FAR CBT בפוסט-טראומה. בטיפולנט. https://www.betipulnet.co.il/particles/case_study_see_far_cbt_ptsd
- גרינולד, נ. (2023). מדריך להתערבויות טיפוליות בילדים, בני נוער ומשפחותיהם במצבי טראומה מורכבת, משותפת ומתמשכת. נט"ל
- להד, מ. (2006). מציאות פנטסטית – הדרכה יצירתית בתרפיה. הוצאת נורד
- להד, מ. (2015). מאין כוחות לשאוב - מודל החוסן הרב ממדי גשר מאח"ד ושימושיו בהערכה ובטיפול מבוסס אמנויות. בתוך: ברגר (עורך). להתבונן ביצירה – לראות את הנפש. הוצאת אח. עמ' 27-72
- מלמן, ו. (2019). משחק המחבואים. בתוך דורון (עורכת). למה לעשות דרמה מכל דבר. אמציה
- קופר-קיסרי, ס. (2024). בובות של כוח. בתוך ברגר. (עורך). פרוטוקולים של כוחות ותקווה. הוצאת הקריה האקדמית אונו.
- פנדזיק, ס. ואורן, ג. (2015). פותחים דלת – מודל ששת המפתחות להערכה והתערבות בדרמה תרפיה. בתוך: ברגר. (2015). להתבונן ביצירה – לראות את הנפש. עמ' 73-98.
- Glass, J. (2006). Working toward aesthetic distance: Drama therapy for adult victims of trauma. In C. Lois (ed.), *Expressive and creative arts methods for trauma survivors* (pp. 57–71). Jessica Kingsley.
- Jennings, S. (2012). Drama therapy assessment through embodiment-projection-Role. In D. R. Johnson, S. Pendzik, & S. Snow (Eds.), *Assessment in drama therapy* (pp. 33–45). Charles C. Thomas.
- Lahad, M. Doron, M. (2010). Protocol for Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder. See Far CBT Model: Beyond Cognitive Behavior Therapy. IOS Press

Rubonis, A. V., & Bickman, L. (1991). Psychological impairment in the wake of disaster: The disaster-psychopathology relationship. *Psychological Bulletin*, 109, 384-399.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. Tavistock.

הפרוטוקולים

פרוטוקול 1: יחד זה הכוח שלנו

התערבות הורה-ילד, לביסוס תחושת ביטחון ותקווה

מאת אירית בליטי

תקציר

פרוטוקול זה נועד להורים וילדים בגיל הרך, לשימוש במצבי מתח וקושי; לביסוס ולהחזרת תחושת התקשרות בטוחה; לחיבור לכוחות ולתקווה; להנאה משותפת כמשאב של כוחות וחוסן. בפרוטוקול מתוארות התנסויות להתערבות באמצעים יצירתיים ומשחקיים להפגת מתח, לוויסות, לעוררות ודריכות ולחיזוק תחושת ביטחון אצל ילדים ואצל הורים. התערבות זו מותאמת להורים וילדים בגיל הרך (2-6), מותאמת לעבודה פרטנית, קבוצתית וקהילתית. היא משלבת התנסויות פשוטות בתנועה, במשחק וביצירה ומומלצת למפגשים של פנים אל פנים.

הפרוטוקול מבוסס על שילוב של גישות שונות להתערבות במצבי משבר עם ילדים בגיל הרך והוריהם. ההנחיות פשוטות ולא מצריכות חומרים מיוחדים. ניתן לאלתר עם הדמיון אם אין את החומר או המשחק הנדרש. למשל, לשחק בכדור דמיוני כשאין כדור ממשי או להכין כזה מקימוט של נייר. הפעילויות מאפשרות חיבור להנאה ולקשר הראשוני המיטיב בין ההורה לבין ילדו, דבר מרגיע ונוסף ביטחון כשלעצמו.

מילות מפתח: ילדים צעירים, הורה וילד, משחק, יצירה, יצירת קשר, הרגעה, שחרור לחץ.

קהל יעד: ילדים בני 2-6, הורים (אבא, אימא) וניתן גם עם סבא, סבתא או אח/ות בוגרים.

ציוד נדרש: מדבקות עגולות בשני צבעים, בועות סבון נוזלי, דף A3, צבעי פנדה או טושים עבים המותאמים לילדים בגילאי 2-6.

הקדמה

התקשרות בטוחה מעניקה מענה מותאם לתינוק וילד בתדירות ובאיכות (Fearon & Roisman, 2017), ומאפשרת לתינוק וילד ללמוד כי במצבי דחק, דמות ההורה נמצאת שם עבורו להיענות לצרכיו, לנחם ולהרגיע, עד חזרה לאיזון המאפשר לחזור לפעילות שגרתית של חקירה והתפתחות (בולבי, 2016). במצבי משבר וטראומה הילד יחפש את הוריו ואת קרבתם כדי לחוש ביטחון, להירגע ולהתנחם. זהו הבסיס הראשוני לפרוטוקול זה. לרוב, הורים בהורות "טובה דייה" (וויניקוט, 2004) מצליחים להיות נוכחים עבור ילדיהם בהתמודדות עם מצבי דחק, תסכול וחרדה, ולעזור להם לצלוח מצבים אלו באמצעות מגע ושיח.

הענקת סביבה מכילה ומחזיקה עוזרת לילד להגיע לרגיעה מחודשת, המאפשרת חזרה לשגרה ולתחושת ביטחון. בהמשך לכך, ילדים בגיל הרך שחשים מצוקה, מתקשים לתת מילים מתאימות לתחושותיהם, ומגיבים בעוררות תנועתית מוגברת או בהימנעות ובהסתגרות (תגובות Fight or Flight) (ואן דר קולק, 2021). מצוקה זו מפעילה רגשות חזקים והמערכת הלימבית במוח מוצפת ומעוררת בעוצמה גבוהה (אסולין-שמאמא, 2022). מצב זה מצריך ביתר שאת פעולות של ויסות, אותן ניתן לבצע באמצעות מגע מותאם, צלילים, תנועה והפעלת חושים נוספים כגון טעם ומישוש.

נוסף לכך, חלק מרכזי התומך בהתמודדות עם הטראומה הוא עבודת גיוס וחיבור למשאבים. המוח האנושי פועל בצורה הישרדותית, ולחוויות מסכנות מפחידות ומעוררות מתח יש ערך הישרדותי ולכן הן נחקקות ונרשמות בעוצמה רבה. על מנת לצאת מתחושת הדריכות והמתח, עלינו להיות מסוגלים להפנות את תשומת הלב המוחית, הרגשית והחזונית גם לחוויות אחרות שתאפשרנה לנו רגעים של הרפיה, של שמחה ושל רוגע. חיבור למשאבים הוא היבט חיוני של תהליך ריפוי והחלמה. בטראומה יש הרחקה בין ערוץ המשאבים לבין ערוץ הטראומה ויש חשיבות מכרעת לחיבור בין הערוצים על מנת לחזור לתפקודי החיים בצורה מיטבית. לכן, נשאף לתת מקום רחב וחשוב בטיפול להגדלת הכוחות והמשאבים, באמצעות היזכרות בחוויות מיטיבות מהעבר ויצירת חוויות מהנות בהווה.

הפרוטוקול נכתב לעבודה זוגית אבל ניתן לקיימו גם בקבוצה כאשר כל זוג עובד יחד, במקביל. הסדנה מורכבת ממשחקים ומיצירה של הורים עם ילדיהם. היא מתחילה בהתנסויות של קרקוע, ממשיכה בהתנסויות מווסתות מתח וחרדה, ולבסוף מחברות בין ההורה לבין הילד ומחזקות את תחושת הביטחון וההנאה המשותפת.

בפרוטוקול זה נעשה שילוב של התנסויות מעולמות שונים: טיפול דיאדי בגישת חיפה, מיינדפולנס לילדים, EMDR, Theraplay. בכל חלק מתוארות פעילויות להורה ולילדו. ניתן להתאים חלק מהפעילויות לגיל הילד, לטווח הקשב שלו ולזמן שמוקדש להתנסות. אם יש צורך בהרגעה ובויסות, ניתן לעשות יותר פעילויות של הרגעה.

חלק א' - מעבר מהחוץ לפנים

מטרה: חיבור בין ההורה לבין הילד, הפעלת מערכת ההתקשרות באופן חיובי וקרוב ויצירת מעבר 'רך' בין החוץ לפנים.

1. **ה'שלום' המיוחד שלנו** - הילד וההורה בונים יחד רצף תנועות שהם מרכיבים יחד ואשר יהוו את ה'שלום' המיוחד שלהם.

הילד בוחר ראשון את תנועת הידיים שלו, ההורה בוחר אחריו תנועה, ושוב, עד שיש רצף של ארבע תנועות, עליהן חוזרים זה מול זה. ניתן לעשות זאת בישיבה, ואחר כך בעמידה. עם ילדים צעירים

יותר, אפשר לשאול תנועות משירי ידיים ("עשר אצבעות לי יש", או מהמשחק "סבתא בישלה דייסה").

אם מתבצע בקבוצה, אפשר לצפות בכל רצפי התנועות של הדיאדות הורה-ילד. בקבוצות עם ילדים בוגרים יותר אפשר להזמין את הדיאדות האחרות ולחזור על התנועות שלהן, ללמוד אותן ולהרחיב דרכן את דרכי המפגש של כל זוג.

2. **משחק קרקוע** - המטרה היא לחבר למקום ולרגע הנוכחי, לחבר לקרקע ולהגביר את תחושת הביטחון.

א. הילד וההורה מתבקשים לחפש אובייקטים בסביבה בה הם נמצאים כדי לחברם לכאן ולעכשיו. למשל, למצוא שלושה חפצים עגולים, שלושה חפצים בצבע, שני צלילים ששומעים עכשיו, טעם שנשאר בפה.

ב. לרקוע ברגליים בישיבה, אחר כך בעמידה ושוב בישיבה.

חלק ב' - שנינו ביחד

מטרה: חיזוק תחושת הסנכרון בין ההורה לבין ילדו והגברת תחושת הביטחון. משחקי המראה מחזקים תחושה של התקשרות בטוחה, של משחקיות ושל הנאה משותפת. נוסף לכך, המשחק מזמין כניסה "לבועה" של הדיאדה ויכולת לקבל הטענה רגשית זה מזה.

1. משחקי מראה -

א. הילד עושה תנועה או רצף של תנועות, וההורה עושה כמוהו. המשחק נעשה בעמידה. לאחר מכן, ניתן להתחלף.

ב. הדבקת מדבקות על הגוף, באותם מקומות. ההורה מדביק על עצמו מדבקה והילד מחקה אותו, כלומר מדביק על אותו מקום בגוף, למשל מדבקה על האף. אחר כך מתחלפים.

חלק ג' - פריקה גופנית

מטרה: פריקת עוררות גופנית שיש לילד ולהורה באמצעים משחקיים ותנועתיים. המשחקים מאפשרים תנועה בעוררות גבוהה וכן ניתוב של העוררות, שלרוב קיימת במצבי קושי, לאפיקים משחקיים במסגרת של קשר.

1. **קפיץ קפוצ' -** ההורה מדגים לילד איך הוא רוצה שיקפוצ, והילד עושה כמוהו. למשל קפיצה על רגל אחת, על שתי רגליים, ברגליים סגורות או בפיסוק, קדימה או לאחור. עם ילדים צעירים אפשר להקפיץ את הילד בהחזקת שתי הידיים שלו על ידי ההורה. אפשר להתחלף ושהילד יאמר להורה כיצד לקפוצ'.

2. **לפוצץ בלונים עם...** - ההורה מפריח בועות סבון ואומר לילד איך לפוצץ אותן. למשל עם האצבע, עם מחיאת כף, עם אגרוף, עם האף.
3. **שמיניות** - הליכה בין שני כיסאות או שתי כריות או מדבקות שמונחות במרחק זו מזו, כך שניתן יהיה ליצור את הספרה 8 במסלול ההליכה. ההורה והילד הולכים זה לצד זה או זה אחרי זה עם ידיים על הכתפיים או על המותניים. אפשר להתחיל בקצב איטי ולהגביר בהדרגה.

חלק ד' - הרגעה במשחק

מטרה: מיומנויות של הרגעה לילד ולהורה (נשימות, הרפיית שרירים - הרפיית ג'ייקובסון). מומלץ לבחור שתי פעילויות מאלה המוצעות להלן.

1. **ספגטי רך, ספגטי קשה** - מדמים את הגוף לספגטי קשה, בגוף זקוף ונוקשה, השרירים מתוחים. כשאומרים ספגטי רך, הגוף 'נוזל' ורפוי כמו ספגטי מבושל. תחילה ההורה ידגים לילדו, ואחר כך יעשו יחד כשהמטפל אומר 'ספגטי קשה', 'ספגטי רך'.
2. **הבלון הכי גדול בעולם** - ההורה מדגים לילדו איך הוא מנפח בלון דמיוני בנשיפות ארוכות ואיטיות. בכל נשיפה, שתי הידיים שלו מתרחקות זו מזו, ומדמות את הבלון שגדל וגדל. אחר כך מתחלפים, הילד מנפח בלון ענק, באותו אופן. אם יש קושי לדמות בידי את הבלון שמתנפח, ההורה יכול להחזיק את הבלון הדמיוני ולהגדיל את המרחק בין ידיו בהתאמה לנשיפות של הילד.
3. **הכי רחוק שאפשר** - מניחים פיסת צמר גפן מכודררת לצורת כדור, או נייר טישו מקומט בצורת כדור. נושפים בנשיפה ארוכה וחזקה כדי להרחיק את הכדור רחוק ככל האפשר, ומתחלפים. אפשר גם שההורה והילד ינשפו יחד. הדגש על שאיפה עמוקה ונשיפה ארוכה.
4. **עמק והר** - ההורה פורס את כף ידו לפניו כשהאצבעות רחוקות זו מזו. הוא מסמן באצבע של היד האחרת על גבולות כף היד הפרוסה כיצד לנשום. האצבע מלווה את הנשימה כך שכשהיא עולה על האגודל שואפים אוויר, וכשהיא יורדת נושפים אוויר, וכך הלאה על כל האצבעות.
5. **כמו עץ** - ההורה והילד עומדים כמו עצים, זקופים. כשהם שואפים אוויר, הידיים מתרוממות כך שמציירות עיגול עד שנפגשות מעל לראש. כשנושפים, מצמידים את הידיים זו לזו ומורידים אותם לפני החזה. המטפל מנחה, ושניהם עושים זאת ביחד, זה מול זה. אם אפשר, ההורה יכול להחזיק ידיים עם ילדו, והם ירימו את ידיהם ביחד בשאיפה ויורידו עם הנשיפה.

חלק ה' - לצייר ביחד (לילדים בגיל 4-6)

מטרה: ליצור חוויה משותפת, נעימה ומהנה. חיזוק של הקרבה וההדדיות. יצירת תוצר שמשקף את השותפות של ההורה וילדו בעשייתו. ניתן לקחת את הציור ולהמשיך להתבונן בו גם בבית כעוגן לקשר המיטיב. ניתן לבחור אחת מכל האפשרויות המוצעות.

1. תחילה הילד יוצר שרבוט-קשקוש על הדף ובהמשך, הם צובעים ביחד את האזורים שנוצרו בין הקווים. לרוב הצביעה מרגיעה ומאפשרת חוויית הצלחה, והצבעוניות יוצרת חוויית הצלחה. אם הילד לא פנוי לציור כי יש לו צורך בתנועות, לא נציע פעילות זו.
2. הילד או ההורה מתחיל לצייר קו, הוא מצייר אותו במשך 30 שניות והשני ממשיך וכן הלאה. אפשר גם בציור חופשי, כשאחד מתחיל והשני ממשיך או שאחד מתחיל בצד הימני של הדף והשני בצד השמאלי, כשכל אחד מהם מתקדם בהדרגה לכיוון המרכז. כמובן שניתן לעבוד כך גם עם משפחה שלמה ועם זוג הורים וילד, על דף גדול יותר.
3. הילד מניח את כף ידו על הדף, וההורה מקיף אותה בקו מתאר. לצידה תונח כף היד של ההורה, גם אותה הוא יקיף בקו מתאר. כעת שניהם יצבעו את כפות הידיים, באופן שיחליטו.

חלק ו' - סיום ופרידה

מטרה: סגירת המפגש, חזרה לדיאדה של ההורה והילד. חזרה על פעילות מוכרת יוצרת תחושת מוכרות וביטחון. עוצמת הפעילות נמוכה באנרגיה שלה ומאפשרת התארגנות לקראת סיום ופרידה. כמו כן, היציאה המשותפת מהחדר באופנים שונים, מקנה תחושת שליטה, משחקיות ומלווה לרוב בצחוק ובהנאה.

1. **'שלום' המיוחד שלנו** - הילד וההורה חוזרים על רצף התנועות שיצרו ביחד בתחילת המפגש. גם כאן ניתן לשלב חזרה של כל הקבוצה על 'שלום' של כל הדיאדות.
2. **אני בוחר לצאת מהחדר כמו...** - הילד וההורה מחליטים יחד איך הם רוצים לצאת מהמפגש, למשל בקפיצות, בזחילה, בריקוד, בדילוג.

מקורות

- אסולין-שמאמא, ה. (2022). לדבר את הבלתי מדובר ככלי לריפוי והחלמה, תיאור מקרה: טיפול בילד בן 5 שאיבד את חברו באופן פתאומי. מתוך: **פסיכולוגיה עברית**. 12.7.2022. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4435>
- בולבי, ג. (2016). **בסיס פתוח: התקשרות הורה ילד והתפתחות אנושית בריאה**. עם עובד. (פרק 6 על הידיעה שאין אמורים לדעת וההרגשה של מה שאין אמורים להרגיש).
- ואן דר קולק, ב. (2021). **נרשם בגוף, מוח, נפש וגוף בריפוי מטראומה**. פרדס, הוצאה לאור.
- וויניקוט, ד. ו. (2004). **משחק ומציאות**. עם עובד.

Fearon P., Roisman G. I. (2017). Attachment theory: progress and future directions. *Current Opinion in Psychology* 2017, 15:131–136. [10.1016/j.copsyc.2017.03.002](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.002)

אירית בליטי M.A.

מטפלת באמצעות אומנות, מדריכה בכירה ומרצה באוניברסיטת חיפה ובסמינר הקיבוצים. מנחה סדנאות בנושא עבודה עם הורים בטיפול ובטיפול דיאדי. מרצה ומנחת סדנאות בכנסים בארץ ובעולם, פרסמה מאמרים בארץ ובעולם. מדריכת צוותים טיפוליים בבתי ספר לחינוך מיוחד, מטפלת בקליניקה פרטית.

דוא"ל: belity.irit@gmail.com

פרוטוקול 2: נשיקה בכיס - הכוח שהולך איתך

התערבות מבוססת אומנויות – תמיכה לילדים ברגעי פרידה

באמצעות שירה ויצירה

מאת דניאלה ברסקי

תקציר

פרוטוקול זה מציג תהליך יצירתי בעזרתו ניתן לעזור לילדים צעירים בתהליכי פרידה בזמן מלחמה ובכלל.

מילות מפתח: ילדים צעירים, הורים, יצירה, חיבור לכוחות ולתקווה.

קהל יעד: ילדים בגילאי 2.5-7.

ציוד נדרש: צבעי גואש, טושים, מדבקות, חותמת בצורה של נשיקה, אודם שאפשר לשים ולחתום על הנייר או על האבן בנשיקה וכל דבר אחר שמתאים.

ניתן לבצע את המפגש בכמה **הרכבים:**

1. עם הורה שיוצא למילואים - המזכרת צריכה להיות קטנה כדי שיהיה לילד קל לקחת אותה איתו

(צדף, חרוז, אבן קטנה).

2. קבוצת ילדים שפנו מבתייהם והנשיקה בכיס תהיה מזכרת מהבית. במקרה כזה אין מגבלה של גודל

הנשיקה. זו יכולה להיות תמונה אחת או כמה תמונות שניתן להדביק יחד, תיבת תכשיטים שאפשר לצייר עליה וכו'.

3. מטפל-הורה-ילד (טיפול דיאדי) - עוזר בעת קשוי פרידה של הילד מהוריו.

הפעילות מתאימה לילדים שפנויים לשבת וליצור ואינם בסערת רגשות מיידית.

המפגש כולל הקשבה לשיר "נשיקה בכיס" מאת שלומית כהן אסיף, דיון קצר, יצירה ושיתוף.

הקדמה

החיים טומנים בחובם פרידות רבות, ובעצם מהרגע שבו אנו יוצאים לאוויר העולם אנחנו נפרדים - מהבטן של האם, במעבר מהבית לגן, פרידה ממוצץ וכו'. בימים מורכבים אלה, אנחנו חווים הרבה פרידות שלא הכרנו, פרידה של אובדן, פרידה מהבית המוכר, פרידה של יציאה למילואים ועוד. יש חשיבות לכך שהילד

ילמד להתמודד עם פרידות, שהן מהמצבים הקשים איתם צריך להתמודד, בתהליך שיעניק לו חוסן וייתן לו כוח להתגבר ולהמשיך.

נוסף לכך, גם האבות או האימהות שחווים פרידה ויוצאים למילואים, יוכלו לקבל כוח ממזכרת שתהיה להם מהילד שלהם, כשהם חווים רגעים לא פשוטים.

פרוטוקול זה, בשילוב אומנויות, נועד לתת לילדים ולהורים כוחות ולעזור בפרידה.

היצירה נועדה לשמש מזכרת מוחשית, סוג של חפץ מעבר, שאפשר להשתמש בה גם באמצעות הדמיון (להיזכר בחוויה שנעשתה יחד) כעזרה להתמודדות עם קשיי פרידה ובמעברים. היא עוזרת לילד ולהורה להיפרד; הילד יודע שהנשיקה תמיד איתו, גם כשההורים אינם; ההורה יודע שמשומו ממנו נשאר אצל הילד; הם יכולים לקחת איתם את הנשיקה הסמלית בכיס או בתיק של הגן; היצירה עוזרת להרגיע ונותנת כוח ברגעים של געגוע או ברגעים שקשה.

המפגש עצמו מאפשר ליצור ביחד ומביא לחוויה נעימה למשתתפים. אחת מהדרכים שעוזרות להתמודדות עם רגעים קשים ומציפים היא לחשוב על מקום בטוח. הנשיקה בכיס תהווה מקום בטוח לחזור ולחשוב עליו.

הפרוטוקול

הרכב 1 - ילד והורה שיוצא למילואים

הכנה מוקדמת: הילד וההורה יבחרו שני חפצים קטנים שיש בבית, חפץ לכל אחד מהם. למשל, אבן מהחצר או חלוק נחל שניתן לצייר עליו, תמונה קטנה של המשפחה שניתן להכניס לארנק ולקשט מאחור, חמסה ישנה, חרוז קטן שניתן להשחיל לשרשרת, צדף שניתן להשחיל או לשמור בכיס ועוד.

חלק א' – דיון והקשבה לשיר

ההורה יקריא לילדו את השיר "נשיקה בכיס" (ראה נספח) או ישמיע לו את הגרסה מיוטיוב <https://www.youtube.com/watch?v=ApNUZPtq17E>.

ילדים בגיל הגן אוהבים להקשיב למוזיקה ולמילים ומתנועעים עם המנגינה המרגיעה.

הם יוכלו לשוחח על נשיקה - מי נותן, מה היא מסמלת, מתי היא עוזרת.

ההורה ישאל את ילדו – "מה אתה חושב על כך?"

חשוב שיתנהל דו שיח וששני הצדדים יקשיבו זה לזה.

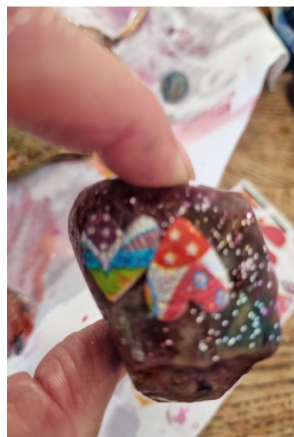
חלק ב' - היצירה

ההורה יגיד לילדו: "עכשיו ניצור יחד מזכרת לך ולי, שתהיה איתנו כשאני יוצא למילואים או נפרד ממך בגן. המזכרת הזאת תיתן לשנינו כוח ברגעים של געגוע, ולי היא תזכיר מקום טוב ובטוח שהוא הבית".

ההורה ייתן לילד לבחור מבין כמה אפשרויות מתאימות, חפץ שאפשר ליצור איתו נשיקה בכיס, "אחת לך ואחת לי", הם ישבו יחד ליד השולחן ויכינו את היצירה, ההורה לילד והילד להורה.

חלק ג' - שיתוף

ההורה והילד ידברו על היצירה ויחליטו מתי ישתמשו בה, וההורה יכול לסיים במתן נשיקה לילדו.



הרכב 2 - קבוצת ילדים מפונים (עד 15 ילדים בקבוצה, עם 3 מבוגרים)

הכנה מוקדמת:

- אם הבית נגיש והילדים יודעים כי יחזרו אליו, ניתן לבקש מההורים להביא מזכרת קטנה מהבית, עליה אפשר ליצור (למשל תמונה, חתיכה של עץ, אבן, מסגרת של תמונה וכו').
- גזירה של בריסטולים חתוכים כלבבות כמספר המשתתפים, על גבי הבריסטולים יודבק השיר "נשיקה בכיס" מאת שלומית כהן אסיף.

חלק א' - דיון והקשבה לשיר

נשאל את הילדים לשלומם ונעשה סבב קצר. כשמאפשרים מקום, הילדים נוהגים לשתף. לאחר השיתוף נשאל "מי ומתי נותנים לכם נשיקה", "איך אתם מרגישים כשמנשקים אתכם", "למי אתם אוהבים לתת נשיקה". לפי התשובות נראה שנשיקה היא משהו מנחם, שמקבלים ממשהו אוהב ושעשויה לעזור לעיתים ברגעים קשים.

ההורה יקריא לילדו את השיר "נשיקה בכיס" (ראה נספח) או ישמיע לו את הגרסה מיוטיוב <https://www.youtube.com/watch?v=ApNUZPtg17E>

ילדים בגיל הגן אוהבים להקשיב למוזיקה ולמילים ומתנועעים עם המנגינה המרגיעה.

ניתן לשאול את הילדים מה הם חשבו על השיר ולשמוע את תגובותיהם.

חלק ב' - שלב היצירה

ננחה את הילדים לשבת ליד השולחן או על הרצפה, נחלק להם את לבבות הבריסטול, נניח לידם את אמצעי היצירה ונשב איתם לעשות נשיקות בכיס. הם יכולים להדביק ולצייר על הבריסטולים מה שהם אוהבים ושנותן להם שמחה, רגיעה וכוח.

חלק ג' - שיתוף

נשים יחד את הלבבות שהילדים יצרו, נתבונן בהם ונאפשר לילדים לספר מה יצרו. זו הזדמנות לילדים להקשיב לחבריהם ולהרחיב את נקודת המבט שלהם. נסביר לילדים שברגעים של קושי הם גם יוכלו לזכור את היצירה שעשינו יחד וגם לזכור את המקום הבטוח שיש בנשיקה בכיס.

אפשרויות להרחבה:

- ניתן לעשות את הפעילות בתחילת השנה או בסופה בגן או בבית הספר (עד כיתה ב'). במקרה זה הפעילות תעשה עם בריסטולים ולא עם חפצים.
- נשיקה בכיס לאנשי הצוות - נבקש מילדי הכיתה או הגן לצייר ולצבוע לבבות קטנים כהרבה נשיקות בכיס, נדביק את הלבבות על בריסטול גדול לבן כמזכרת לגן וגם כאקט של נתינה לאחר.

הרכב 3 – הורה-ילד-מטפל

נשיקה בכיס בין הורה לילד.

הכנה מוקדמת: גזירה של בריסטולים חתוכים כלבבות ככמות המשתתפים, על גבי הבריסטולים יודבק השיר "נשיקה בכיס" מאת שלומית כהן אסיף.

הילד יכין להורה נשיקה בכיס בהנחיית המטפל, וההורה יכין לילד. הפעילות מחברת, מנכיחה את הקשר ההדדי ועוזרת בעת קשיי פרידה ובכלל, כפעילות שמקרבת ונוגעת ללב.



מקורות

כהן-אסיף, ש. (2017). נשיקה בכיס ועוד נשיקה. "נשיקה בכיס", עמ' 17.
וויניקוט, ד. (2004) משחק ומציאות. פרק 1, אובייקטים של מעבר ותופעות מעבר, עמ' 35-56. עם עובד.

דניאלה ברסקי M.A.

מטפלת רגשית באמצעות ספרות, בעלת תואר שני בטיפול בהבעה ויצירה (בביליותרפיה) מטעם אוניברסיטת חיפה. משתמשת בכלים של CBT ומדריכת הורים, מלווה חיילים על הרצף האוטיסטי במהלך שירותם הצבאי.

דוא"ל: Daniella.barsky@gmail.com טלפון: 0528080112

נספח א'

השיר: נשיקה בכיס / שלומית כהן אסיף



פרוטוקול 3: אתה ואני וסלסלת רגשות

انت وأنا وسلة مشاعر

חיבור לכוחות בסיפור ויצירה

מאת מונא ג'אבר

"כל בן אדם הוא צבע שונה וביחד העולם הוא צבעוני" (נופר ראש)

פרוטוקול זה מזמין למסע עם ציפור מיוחדת שמובילה אל עולם הנפש, הרגשות והכוחות של כל אחת ואחד, לבד וביחד. הוא כולל התנסות בתנועה, ציור, כתיבה ושיח ומאפשר שחרור, חיבור לכוחות ולתקווה.

קהל יעד: אנשים מגיל ארבע, בקבוצות של כ-15-20 משתתפים.

מילות מפתח: יצירה, סיפור, כתיבה, כוחות, חיבור לכוחות.

ציוד נדרש: דפי A3, צבעים, עפרונות, בריסטולים גדולים.

סידור המרחב: מרחב אישי נוח לעבודת יצירה לכל משתתף, אפשר עם כיסאות ושולחנות ואפשר על הרצפה. ניתן לשבת במעגל אבל אם הקבוצה מתקשה להתקבץ למעגל, חברי הקבוצה יכולים לבחור במקומות שונים במרחב.

הפרוטוקול

פתיחה - סבב היכרות: להגיד את השם עם שם חיבה.

חימום - כיווץ והרפיה של שרירים באמצעות משחק 'המלך אמר'. במשחק עצמו ניתנות הוראות של כיווץ והרפיית שרירים כגון:

- המלך אמר: עשו אגרופים, המלך אמר: שחררו.
- המלך אמר: הצמידו רגליים חזק חזק. המלך אמר: שחררו.
- המלך אמר: הצמידו ידיים חזק חזק זו לזו. המלך אמר: שחררו.
- המלך אמר: לכווץ את העיניים, המצח, להרים כתפיים לאוזניים, לכווץ שפתיים, לכווץ אצבעות, לכווץ את כל הגוף וכו'.

על הספר "ציפור הנפש"

ציפור הנפש הוא ספר ילדים מאת מיכל סנונית. את הספר איירה נעמה גולומב. מקור שמו של הספר בביטוי העברי **ציפור הנפש** שמשמעותו **עצם או עניין חשוב ביותר, היקר מאד לליבו של אדם**. מיכל סנונית כתבה את הספר בשנת 1985, בעת שהותה באיטליה. הספר תורגם לשלושים ושמונה שפות, הפך לרב מכר בין-לאומי וזכה בפרסים רבים, ביניהם זכה במקום הראשון בעולם בתחרות לספרי ילדים בשנת 1993.

המנחה מקריא את הסיפור "ציפור הנפש".
הסיפור מובא במלואו אך ניתן לקצר אותו בהתאם לזמן, לגיל ולאוכלוסייה המשתתפת בסדנה,
לסובלנות שלה ולמידת יכולת ההקשבה.
במהלך הקריאה המשתתפים מתבקשים לשרבט, לצייר, לכתוב מילים ו/או משפטים שעולים במוחם.

ציפור הנפש

כתבה: מיכל סנונית

עמוק עמוק בתוך הגוף שוכנת לה הנפש. איש עוד לא ראה אותה, אבל כולם יודעים שהיא קיימת. ולא סתם יודעים שהיא קיימת, יודעים גם מה יש בתוכה. בתוך נפש במרפזה, עומדת לה על רגל אחת ציפור. ציפור ששמה ציפור הנפש. והיא מרגישה כל מה שאנו מרגישים. כשמישהו פוגע בנו, מתרועעצת לה ציפור הנפש בגופינו אנה ואנה לכל כיוון, סובלת כאבים קשים. כשמישהו אוהב אותנו, מקפצת לה ציפור הנפש בדילוגים קטנים ועליזים, קדימה ואחורה, הלך ושוב. כשמישהו קורא בשמינו, מקשיבה ציפור הנפש היטב לקולו, על מנת לזהות איזו מן קריאה היא זו. כשמישהו כועס עלינו מתכנסת לה ציפור הנפש בתוך עצמה, והיא שקטה ועצובה. וכשמישהו מחבק אותנו, ציפור הנפש, השוכנת עמוק, עמוק בתוך גופנו, גדלה וגדלה, עד שהיא ממלאה כמעט את כל המקום שבתוכנו. עד כדי כך טוב לה בחיבוק. בתוך הגוף, עמק עמק, שוכנת לה הנפש. איש עוד לא ראה אותה, אבל כולם יודעים שהיא קיימת. ועוד אף פעם, אף פעם לא נולד אדם שלא הייתה לו נפש. כי הנפש נכנסת לתוכנו ברגע בו אנו נולדים ואינה עוזבת אותנו - אף לא פעם אחת - כל עוד אנו חיים בדומה לאוויר, אותו נושם האדם מרגע הולדתו ועד לרגע מותו. ודאי גם תרצו לדעת ממה עשויה ציפור הנפש. אה, זה דווקא פשוט מאוד: היא עשויה מגרות מגרות. מגרות אלה אי אפשר לפתוח סתם כך, כי כל מגרה נעולה במפתח המתאים רק לה !!! וציפור הנפש היא היחידה היכולה לפתוח את מגרותיה. כיצד?

גם זה פשוט מאוד: ברגלה השנייה. ציפור הנפש עומדת על רגל אחת, וברגל השנייה - המקופלת בשעת מנוחה מתחת לבטנה - היא מסובבת את מפתח המגרה אותה היא רוצה לפתוח, מושכת בידית, וכל מה שנמצא בתוכה יוצא לחופשי אל תוך הגוף. ומכיוון שאין דבר אותו אנו מרגישים שאין לו מגרה יש המון מגרות לציפור הנפש. עצב שמחה קנאה שנאה פינוק אכזבה ייאוש תקווה עצבנות סבלנות ומגרה לסודות הכי כמוסים, זוהי מגירה שאותה כמעט שלא פותחים. ויש עוד מגרות: אתם יכולים להוסיף לעצמכם כל מה שאתם רוצים לפעמים יכול האדם לבחור לעצמו ולסמן לציפור אילו מפתחות לסובב ואילו מגרות לפתוח. ולפעמים זוהי הציפור שמחליטה בשבילו. למשל: הוא רוצה לשתוק ומורה לציפור לפתוח את מגרת השתיקה, אבל היא, על דעת עצמה, פותחת לו את מגרת הדיבור, והוא מדבר ומדבר מבלי לרצות. או דוגמה אחרת: הוא מבקש להאזין בסבלנות - ואילו היא פותחת לו את מגרת העצבנות הגורמת לו להתעצבן. וקורה שהוא מקנא בלי להתכוון כלל. וקורה שהוא מקלקל דווקא כשהוא רוצה לעזור כי ציפור הנפש היא לא תמיד ציפור ממושמת ועושה לו לפעמים צרות... כאן אפשר כבר להבין, שכל אדם שונה מחברו בגלל ציפור הנפש אשר בתוכו. ציפור שפותחת מדי בוקר את מגרת השמחה, השמחה נשפכת ממנה אל תוך גופו והאדם שלה שמח. ואילו ציפור שפותחת לו את מגרת הכעס, הכעס נשפך ממנה ומשתלט עליו כליל. ועד שהציפור אינה סוגרת את המגרה בחזרה, אין הוא מפסיק לכעוס! יש ציפור שפותחת מגירות לא נעימות ציפור שטוב לה בוחרת במגרות שעושות לה טוב. ומה שהכי חשוב - זה להאזין היטב לציפור. כי קורה שציפור הנפש קוראת לנו, ואנו לא שומעים. חבל. היא רוצה לספר לנו על עצמנו. היא רוצה לספר לנו על הרגשות שנעולות במגרות שבתוכה. יש מי ששומע אותה לעיתים קרובות. יש מי ששומע אותה לעיתים רחוקות. ויש מי ששומע אותה רק פעם בחיים. לכן כדאי, אולי מאוחר בלילה, כששקט סביב, להקשיב לציפור הנפש שבתוכנו, עמוק עמוק בתוך הגוף.

عُصْفُورَةُ النَّفْسِ

من تأليف ميخال سنونيت وترجمة فتحية طبري خورشيد

في اعماق اعماقنا في داخلنا تسكن النفس. أحد لم يرها بعد لكن الكل يعرف انها موجودة؛ ويعرفون ما في داخلها. في داخل النفس في وسطها، وعلى رجل واحدة تقف عصفورة. عصفورة، اسمها عصفورة النفس وهي تشعر بكل ما نشعر به عندما يؤذينا أحد، تتراكم عصفورة النفس في جسدنا، هنا وهناك وفي كل اتجاه تعاني الأما شديده. عندما يحبنا أحد ما، تقفز عصفورة النفس قفزات صغيرة الى الامام والوراء، ذهابا وايابا. عندما ينادينا أحد، تنصت عصفورة النفس جيدا لصوته حتى تتبين اي نوع من النداء هذا. عندما يغضب علينا أحد، تتكلمش عصفورة النفس في داخل نفسها، صامته وحزينه. عندما يعانقنا أحد ما تكبر عصفورة النفس التي تسكن عميقا عميقا في داخلنا وتكبر وتكبر حتى تملأ كل مكان في داخلنا تقريبا. الى هذا الحد تبلغ بالعناق سعادتها. في داخل الجسم عميقا عميقا. تسكن النفس ما رآها أحد حتى الان لكن الكل يعرف انها موجودة ولم يحدث ولن يحدث ان يولد انسان بدون نفس ولان النفس تدخل جسمنا في لحظة ميلادنا ولا تتركنا ولا مرة واحدة ما دمنا احياء كالهواء الذي يتنفسه الانسان منذ الولادة

وحتى الموت من المؤكد انكم تريدون ان تعرفوا مم تتكون عصفورة النفس ها. هذا سهل جدا: تتكون من ادراج.. ادراج ادراج لا يمكن فتحها بغير قصد، لان كل درج مقل بمفتاح خاص به. وعصفورة النفس هي الوحيدة التي بإمكانها فتح ادراجها.. كيف؟ هذا سهل أيضا برجلها الثانية تقف عصفورة النفس على رجل واحد وبرزلها الثانية - المطوية تحت بطنها وقت الراحة، تدير مفتاح الدرج الذي تريد تفتحه تسحب المقبض وكل ما في داخل الدرج يخرج حرا طليقا داخل الجسم. وبما ان لا شيء، نشعر به الا وله درج فهناك ادراج كثيرة لعصفورة النفس فهناك درج للفرح ودرج للحزن درج للحسد ودرج للأمل درج لخيبة الأمل ودرج لليأس درج للصبر ودرج للتوتر وايضا درج للكراهية. واخر للغضب، درج للدلال، درج للكسل ودرج للفراغ درج للتفائل ودرج للتشاؤم وايضا درج للأسرار الدفينة.. وهذا الدرج الذي لا يكاد يفتح تقريبا وتوجد ادراج اخرى. يمكن ان تضيقوا اليها كل ما تريدون احيانا يستطيع الانسان ان يختار لنفسه درجا معين فيشير للعصفورة اي مفتاح تدير. واي درج تفتح. وأحيانا العصفورة هي التي تقرر لصاحبها مثلا: هو يريد ان يصمت ويطلب من العصفورة ان تفتح درج الصمت، لكنها وحسب رأيها الخاص تفتح له درج الكلام فيتكلم ويتكلم دون ارادته مثل اخر: يطلب ان يصغي بروية، ولكنها تفتح له درج التوتر ويصبح في حالة ثورة عصبية. ويحدث ان يغار دون قصد ويحدث ان يخرب خاصة عندما يريد ان يساعد لان عصفور النفس ليست مطيعة دائما. وتخلق له المتاعب احيانا... هنا يمكن ان نفهم ان كل انسان مختلف عن غيره بسبب عصفورة النفس التي في داخله العصفور لا تفتح كل صباح درج المرح، فيتدفق منه المرح في داخل الجسم كله وصاحبها مرح سعيد، بينما العصفورة التي تفتح له درج الغضب يتدفق منه الغضب وسيطر على صاحبه تماما وطالما لم تغلق العصفورة الدرج فلن يتوقف صاحبها عن الغضب هنالك عصفورة لا يطيب عيشها، تفتح ادراج محزنة وعصفورة يطيب عيشها تختار ادراج مفرحه.. اهم شي الاصغاء جيدا للعصفورة فقد تنادينا عصفورة النفس ونحن لا نسمعها.. خسارة. ربما ارادت ان تحكي لنا عن أنفسنا تريد ان تحكي عن الاحاسيس الكامنة في الادراج التي في داخلها.. هنالك من يسمعها مرارا وهنالك من يسمعها نادرا.... وهنالك من يسمعها مرة واحدة في حياته ... لذلك من الأفضل وربما في ساعات اللي المتأخرة والسكون يخيم حولنا أن نصغي لعصفورة النفس التي في داخلنا عميقا عميقا في داخل الجسم ...

בתום קריאת הסיפור

משתפים ביצירות ופותחים דיון באמצעות שאלות כגון:

- איזו מגירה תרצו לפתוח היום?
- אילו מגירות ננעלו בתקופה זו ומה יעזור לכם לפתוח אותן?
- אילו מגירות אתם תמיד משאירים פתוחות?
- אילו מגירות מהוות כוח עבורכם?
- אילו מגירות מזמינות תקווה?
- האם אתם רוצים לייצר מגירות חדשות, שנותנות עוד כוח? אילו מגירות תרצו לייצר בתקופה זו?

אפשרויות לסיום

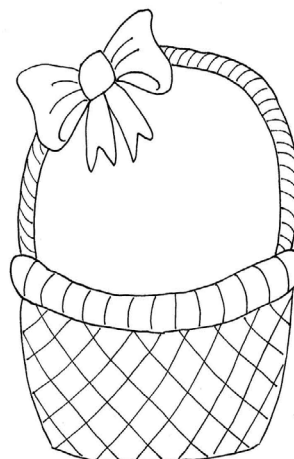
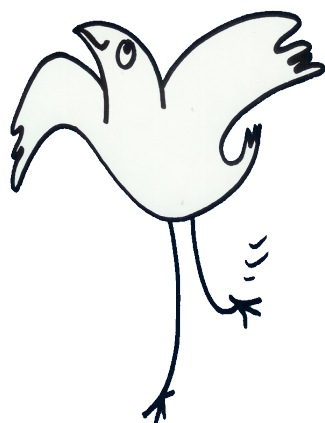
1. מדביקים את כל היצירות של כל הקבוצה על בריסטול גדול ולתת שם ליצירה הגדולה. עומדים מסביב ליצירה ובאמצעות מילה, רגש, קול, תנועה - משתפים ב"במה מילאתי את הסלסלה שלי היום?" יוצאים מהמעגל ונפרדים (בזום מעלים את התמונות ללוח שיתופי).

2. מקרינים את הסרט "לילה"

https://www.youtube.com/watch?v=sUy6WJL7wV8&ab_channel=CarlosLascano

ואחרי ההקרנה משתפים באמצעות מילה, רגש, קול, תנועה ב"מה עורר בי הסרט?" - כוחות, תקווה וכו'.

3. מחלקים תמונה של ציפור הנפש עם סלסלה (להלן תמונות לדוגמה) ומבקשים לכתוב בה מילים ו/או משפטים שמהווים עבורי חיזוק החוסן הנפשי, הביטחון והתקווה. נפרדים.



סדנה מהנה, מונא ג'אבר

מקורות

טלמור-כהן, ת. (2016, 11 בנובמבר). ביבליותרפיה ככלי לטיפול במשבר וכהזדמנות לצמיחה על בסיס אגדות עם. מקום לנפש. [למאמר](#)

מונא ג'אבר

מטפלת בדרמה ומדריכה בכירה, מרצה וסטודנטית לתואר שלישי שנה אחרונה באוניברסיטת בן גוריון בנגב. עובדת של משרד החינוך כמטפלת בדרמה, לשעבר גננת ומדריכת גננות.

דוא"ל: monaleza1969@gmail.com

פרוטוקול 4: בת קול

מוזיקה ותנועה – לשחרור לחצים, להרפיה וליצירת קשר

מאת ד"ר אפרת רוגינסקי

תקציר

השימוש בקול מאפשר לשחרר אנרגיה עצורה. שירה בצוותא גורמת להפרשת הורמונים שמפחיתים לחץ, משפרים את מצב הרוח ומחזקים את המערכת החיסונית (Fancourt et al., 2016). שירה הוכרה מחקרית כמשפרת את איכות החיים בכל גיל לאורך זמן (DeNora, 2013; Osman et al., 2016; Wan et al., 2010). הפרוטוקול מציע דרכים לשימוש במוזיקה, בתנועה ובקול ליצירת קשר, לשחרור ולהרפיה. הוא נכתב בהקשר של עבודה פרטנית אבל ניתן ליישום גם בקבוצה.

פרוטוקול ראשון

קהל יעד: בני שלוש ומעלה עם יכולות דיבור ושפה ברמת בסיס.

חלק א' - שיחה בנוכחות מלווה

מטרה: הסתגלות, היכרות, "הפשרה" לתוך קשר.

סידור המרחב: במקום בטוח ושקט ובלוויית אדם מוכר. פנים אל פנים או במפגש בזום.

הנחיה: הפגישה תתחיל בשיחה קצרה ונינוחה עם המלווה, הורה או דמות בטוחה אחרת, בנוכחות הילד. הילד יוכל להבחין בהדרגה בקשר המתהווה בין המנחה למלווה, ולהסתגל לנוכחות המנחה. זו יכולה להיות שיחת היכרות או הסבר ומתן הוראות לקראת העבודה, שיסייעו לילד להתוודע אל המנחה ולכוונותיו. חשוב להפנות מבט וקשב גם למחוות הגוף/הקול/ההתנהגות של הילד ולנטר את רמת המתח ותהליכים לא מילוליים.

חלק ב' – מודלינג עם המלווה

המנחה מסביר ומבצעים שלב אחר שלב:

1. "אני אשמיע קול ואתה - אחריי" (מבצעים כמה פעמים).

2. "עכשיו נתחלף" (מבצעים כמה פעמים).

3. "בוא נעשה קול ופרצוף" (מבצעים ומתחלפים כמו קודם).

כדאי להימנע מאינטנסיביות בקצב, במהירות ובעוצמות הקול כדי לא להבהיל; להקפיד תמיד לווסת עליות בדינמיקה, מעט כלפי מטה; לשמור על הדינמיקה ברמה נינוחה, על אווירה מחויכת, אפשר קצת לצחוק אבל לא להגביר אינטנסיביות; להימנע מתנודתיות חריפה בדינמיקה. בשלב זה כדאי להימנע מפנייה ישירה אל הילד אם אין יוזמה מצידו. אם יש יוזמה או כאשר רואים רגיעה והשתתפות, ניתן לעבור לחלק ג'.

חלק ג' - קשר קולי ותנועתי עם הילד

נזמין את הילד באמצעות מילים או מחווה -

1. להשמיע קול לפי תור – אפשר להתחיל בספונטניות. כדאי לשתף את המלווה.
2. לפי יכולת הילד, יש להרחיב את הקוליות למימיקה, לתנועה, למילים בודדות, אולי למחוות מצחיקות ולהקפיד לשמור על ויסות בדינמיקה ברמה בינונית.
3. מסיימים בשקט, במודלינג של נשימה, ללא הנחיה. אם מתאים, אפשר להנחות חיבוק נעים בין הילד לבין המלווה.

פרוטוקול שני

קהל יעד: בני 4-8 ואנשים עם יכולות חשיבה/שפה ברמה זו.

סידור המרחב: מקום בטוח ושקט, פנים אל פנים במעגל או אונליין - בלויית הורה/מלווה לכל ילד.

חלק א' - שיר פתיחה

מטרה: הסתגלות, היכרות.

הנחיה: המנחה שר שיר פתיחה פשוט וקצר, תואם גיל ובאמצעותו שואלים לשמו של כל ילד או ילד והורה, ומברכים אותם לשלום מבלי לבקש תגובה. אם יש תגובה, ניתן לתקף אותה על ידי מלל, חיוך, חיקוי עדין או בכלי הנגינה המלווה.

דוגמה לשיר פתיחה, במנגינת "אחינו יעקב" (פררה ג'אקו):

"התיישבנו
ואנחנו
כאן עכשיו, כאן עכשיו,
מי נמצא איתנו? מי נמצא איתנו?
במעגל, במעגל (או: על המסך, על המסך)"

לא ללחוץ על הילד להשיב. לעבוד באמצעות המלווים. דינמיקה בינונית, קשר עין לא חודרני. לווסת באמצעות מודלינג. להימנע מתנודתיות חריפה בדינמיקה.

חלק ב' - מודלינג עם מלווים

המנחה מסביר למלווים מה עושים, שלב אחר שלב ומנהל את התור:

1. "אני אשמיע קול, ואתה – חזור אחריי" (לעבור לפי תור, לא ללחוץ על מי שנמנע).

2. "עכשיו נתחלף" (לפי תור).

3. "עכשיו קול ופרצוף" (לפי תור).

לחזור על כל השלבים האלה. אם ילדים מתחילים להשתלב – להניח להם. לא ללחוץ על האחרים שטרם השתתפו.

חלק ג' - קשר קולי ותנועתי עם ילדים

נזמין את הילדים להצטרף באמצעות כל השלבים שבחלק ב', עם כל הדגשים שניתנו קודם.

חלק ד' - סיום התרגיל

אפשרות א' - מסיימים בשקט, נשימה מונחית, שיר תודה קצרצר ועדין ואם מתאים, להנחות חיבוק נעים בין הילד לבין המלווה.

דוגמה לשיר תודה, במנגינת "אחינו יעקב" (פררה ג'אקו):

"תודה ל(שם ההורה)
שעזרה ל(שם הילד)
(לחזור על שם הילד),
על קולות ופרצופים, חיוכים וחיבוקים
בקבוצה
בקבוצה"

להמשיך ולעבור על כל משתתפי הקבוצה.

אפשרות ב' - אם נראה שהקבוצה השתחררה מספיק, לעבור לפעילות הבאה: משחק, תנועה, שירה ועוד.

פרוטוקול שלישי

קהל יעד: נוער בוגר ומבוגרים בקבוצה קטנה (עד שמונה משתתפים).
מטרה: הפחתה גופנית ונפשית של חרדה ושל מחשבות על מציאות קשה, כניסה למרחב של משחק.
סידור המרחב: אונליין או פנים אל פנים במעגל.

חלק א' - היכרות ומתן רציונל

שיחה קצרה להיכרות, הסבר על מטרות התרגיל – "עוד מעט נשמיע קול בפשטות. אין צורך להיות מקצוענים או לשיר יפה". אפשר לצרף הסבר מדעי קצר.
לאחר ההסבר, לתאר את שלבי הפעילות ולגשת לביצוע. דינמיקה מתונה, אופי עבודה מחוץ, להימנע מתנודות קיצוניות (חזק-חלש, מהר-לאט). לא לאלץ להשתתף. הצופים יתרמו באמצעות תהליכים אמפטיים.

חלק ב' - הרפיה

נשימה מונחית של עשר נשימות, אפשר במצלמה סגורה או בעיניים עצומות. המנחה לא עוצם עיניים. יש לנטר את רמות המתח כל הזמן.

חלק ג' - משחק קולי מונחה

לפי תור שנקבע מראש – המנחה שר מילה וכל משתתף שר בתשובה מילה משלימה. כך עוברים אחד אחד מנחה-משתתף, מנחה-משתתף. מי שנמנע – לא להתעקש. אפשר לבצע כמה סיבובים בהתאמה לדינמיקה ולמצב בקבוצה.

חלק ד' - שירה עם יותר טקסט ותוכן

כמו בחלק ג' – המנחה שר משפט קצר, המשתתף משלים במשפט קצר משלו לפי תור, מנחה-משתתף, מנחה-משתתף. אפשר לבצע כמה סיבובים בהתאמה לדינמיקה ולמצב בקבוצה.

חלק ה' - סגירה

סיום התרגיל בהמהום משותף שהמנחה מוביל ללא מילים, על מנגינה פשוטה ומוכרת שחוזרת וחוזרת, למשל "גשר צר מאד" וכדומה. להזמין את המשתתפים להצטרף בשקט להמהום של המנחה. ירידה הדרגתית בעוצמה ובמהירות. סיום בהנחיה לכמה נשימות שקטות.

מקורות

DeNora, T. (2014). *Music Asylums: Wellbeing through Music in Everyday Life*. Ashgate.

Fancourt D., Williamon A., Carvalho L.A., Steptoe A., Dow R., Lewis I. (2016). Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine and neuropeptide activity in cancer patients and carers. *Ecancermedicalscience*, 5(10), 631. [10.3332/ecancer.2016.631](https://doi.org/10.3332/ecancer.2016.631)

Osman S.E., Tischler V., Schneider J. (2016). 'Singing for the Brain': A qualitative study exploring the health and well-being benefits of singing for people with dementia and their carers. *Dementia*, 15(6), 1326-1339. [10.1177/1471301214556291](https://doi.org/10.1177/1471301214556291)

Wan, C.Y., Rüber, T., Hohmann, A. & Schlaug, G. (2010). The therapeutic effects of singing in neurological disorders. *Music Perception*, 27(4), 287-295. [10.1525/mp.2010.27.4.287](https://doi.org/10.1525/mp.2010.27.4.287)

ד"ר אפרת רוגינסקי

מטפלת במוזיקה, מרצה בבית הספר לטיפול באמצעות אומנויות באוניברסיטת חיפה, חוקרת במרכז המחקר לטיפול באמצעות אומנויות ע"ש אמילי סגול באוניברסיטת חיפה ובמרכז המחקר לרוח ואומנויות במכללת תל-חי. מדריכה ארצית לטיפול באמצעות אומנויות באגף לחינוך מיוחד.

דוא"ל: roginskyefrat@gmail.com

פרוטוקול 5: משחקי יצירה - אסקפיזם בשירות הבריות

פרוטוקול יצירה פלסטית, דרמה וסיפור לעבודה עם קבוצות

ובאופן פרטני לכל הגילים

יצירה ופיתוח: גאולה גל

עיבוד: גאולה גל וד"ר דינה כהן-אור

תקציר

משחקי היצירה הם התערבות מבוססת אומנויות המשלבת משחק, יצירה פלסטית ודרמה. ההשתקעות במשחקי היצירה מהווה מרחב חליפי בו אפשר לקחת פסק זמן ולנוח ממציאות המשבר והחירום. ההתנסות מכוונת להטענת הנפש בחיוניות ובכוחות, להרחבת החושים - כישורי ההתמודדות והגמישות - ולהזנה בתחושת שייכות וחיבור ליופי ולעולם הדמיון.

הפרוטוקול מציג שני משחקי יצירה:

1. מנדלה סרוגה – מפת תחרה
2. אותיות ומספרים שהתחפשו

שני המשחקים המוצגים כאן ועוד רבים נוצרו על ידי גאולה גל בתקופת מלחמת המפרץ כדי לענות על הצורך בפעילות המסייעת בהתארגנות פנימית, בהפחתת חרדה, באורור רגשי ובשיתוף פעולה, המחזקים את תחושת הביטחון והשייכות ובעיקר נותנים מקום וחשיבות לביטוי אישי אותנטי. פיתוח המשחקים היווה חלק מעבודה של גאולה גל כתרפיסטית עם ילדים ומבוגרים במשך עשרות שנים וממשיך להשתכלל עד היום הזה. המשחקים מתאימים מאוד לשימוש בתקופות לחץ ומשבר.

מילות מפתח: שייכות, יצירה, גמישות, הרגעה, כיף, עיבוד, ריכוז, escape, ויסות, סבלנות, סובלנות, סדר, מסוגלות, יופי.

קהל יעד: אנשים מגיל ארבע, בקבוצות, בקהילות, במשפחות ובמפגש פרטני.

הרציונל התיאורטי-תרפויטי של משחקי היצירה

הבסיס התיאורטי שייך לגישת הטיפול בצבע של ד"ר ג'ורג' שטרן³ ולגישות הפסיכולוגיה החיובית והחוסן. בלב הגישה, שימוש באומנות ובמשחק כגשר לקשר בין-אישי ולהתערבות משמעותית מתוך גישה אמפטית ותומכת. העבודה ביחד יוצרת את היחס המאפשר חוויה מתקנת לצרכים שלא סופקו (וויניקוט,

³ גישת הטיפול בצבע של ד"ר שטרן נקראת גם פסיכותרפיה הצבע (כהן-אור ופישר, 2015; פישר, 2017).

1998; קוהוט, 2005) ומדגישה את חיזוק החלקים הבריאים באישיות. הגישה מעוגנת בתיאוריית הגשטאלט (Koffka, 1999), כשהמטפל בגישה מתווך באופן יזום ופעיל, גירויים המעניקים פיגומים ליצירת גשטאלט טוב – 'תבנית טובה', שיש בה איזון אסתטי התורם לוויסות נפשי (קרייטלר וקרייטלר, 1982; שטרן, 1970).

מטרת הטיפול היא פיתוח חוסן - חיזוק כוחות האני כדי לפתח כוחות להתמודדות יעילה עם המציאות (שטרן, 1970; גל, 1992; כהן-אור ופישר, 2015).

חוקי משחקי היצירה פשוטים ומובנים שדה מאורגן ומייצב, מאתגר ובטוח, המהווה מענה רגשי לתחושת חוסר הביטחון וחוסר הוודאות בעקבות הכאוס והאובדן שבמשבר. המושג 'שדה' מגיע מתוך תיאוריית הגשטאלט (תבנית) ומתייחס הן למרחב תפיסתי מוחשי (למשל הדף) והן למרחב החיים (Lewin, 1946).

היסודות התורמים לחיזוק הדימוי העצמי ולבניית חוסן:

- * חומרי היצירה בסיסיים - טושים צבעוניים, עפרונות ונייר. הטושים - חומר יציב ונשלט
- * הדף הוא שדה עם גבולות ברורים
- * ההנחיות הברורות של המטפל
- * האקראיות וההנאה שבבסיס המשחקים

כל אלו מהווים חוויה מיטיבה התורמת לפיתוח Agency – יזמות ומסוגלות.

הרציונל של השימוש במשחקים לאסקפיזם

"אפשר לכבוש רגש רק על ידי רגש אחר מנוגד, שיש לו יותר כוח לכבוש רגשות". אי אפשר לחשוב שתי מחשבות בו־זמנית. האסקפיזם מדאגות מתאפשר כשאנו מתמקדים בנושא אחר בהווה: משחק, פעולה וחשיבה או זיכרון חיוביים (נס-ברלין וצדיק-פישר, 2009). הוא יוצר הפוגה מהמתח ולו לשעה.

מצורפת [הקלטת סדנה](#) של שני המשחקים שניתנה על ידי ד"ר דינה כהן-אור למטפלים באומנויות ביה"ת (האגודה הישראלית לטיפול באומנויות).

כדאי ורצוי להתנסות בעצמנו בסדנה של משחקי היצירה. החוויה האישית תורמת רבות להבנת המשמעויות הטיפוליות והאפשרויות הרבות שבמשחקים.

משחק יצירה 1 מנדלה סרוגה – מפת תחרה

מטרת המשחק היא לפתח את הדמיון והיצירתיות, לחוות יחד מיטיב ולספק מרחב להפוגה. המשחק מאפשר שימוש טיפולי נרחב: אוורור והפגה מהנה מחוויית לחץ וחרדה; חוויה מרגיעה המשלבת תחושת שייכות; יכולת ליצירה אסתטית והרמונית.

ציוד נדרש: דפי A4 לבנים, טושים עבים ודקים (גם זרחניים). אפשרויות נוספות: צבעי פנדה, צבעי ידיים וגואש, עיתונים או קרטונים כמשטחי יצירה רכים.

סידור המרחב: בקבוצה רצוי ליצור סביב שולחנות המפוזרים במרחב כדי לאפשר אינטראקציה בין המשתתפים לבין עצמם ולבין המנחה.

ארגון המשתתפים: עד שלושה משתתפים בקבוצה עם המנחה. בקבוצה גדולה – שניים-שלושה משתתפים בקבוצות קטנות.

יסודות תרפויטים לניהול משחקי היצירה:

*הנחיות ברורות של המנחה

*השתתפות פעילה ונטולת שיפוטיות של המנחה

שלב א' - כל התהליך מתנהל בשתיקה ללא דיבורים

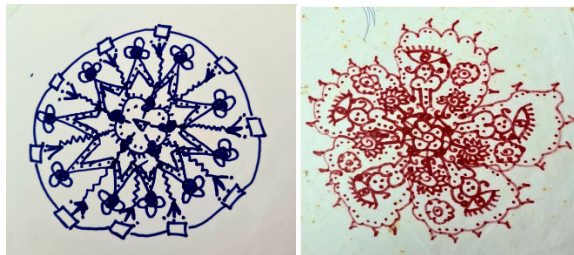
1. התחלקו לזוגות או לשלושות.
2. בחרו טוש בצבע אחד (עדיף חזק) והתחילו ל"סרוג" את המנדלה. כל אחד⁴ בתורו מוסיף שורה שלמה עם אותה דוגמה או ממלא באותו טוש מרקם או צורה במפה הקיימת.
3. כשמגיעים קרוב לקצות הדף עוברים לשלב ב'.

דוגמה לכמה שלבים בתהליך היצירה של שלב א', המתחיל במרכז ומתקדם למעגלים הולכים וגדלים:



⁴ נשתמש לעיתים בגוף זכר ולעיתים בגוף בנקבה – הכוונה לכל המגדרים.

דוגמאות לשלב א':



שלב ב'

סוף סוף אפשר להשתמש בכל הצבעים ולמלא את המרחבים שנוצרו בין ובתוך הקווים של המנדלה !

1. צבעו כל אחת בתורה צורה או אלמנט חוזר בצבע או במרקם במנדלה הקיימת. בשלב זה יש אפשרות לעבודה משותפת בו־זמנית של שני המשתתפים המחייבת התחשבות זה בזה.
2. ללא מילים, נסו להגיע להסכמה מתי לסיים את היצירה. לאחר שלב זה אפשר לדבר.

א. תנו שם אישי למנדלה הסרוגה.

ב. ביחד – בהתייעצות - הוסיפו שם קבוצתי לעבודה.

3. שיחה - שאלות אפשריות למשתתפים:

- מה התאים לך במשחק וממה נהנית?

- עם מה היה לך קושי או אתגר?

- איך זה היה בשבילך – לתקשר ללא מילים?

- ממה נהנית ביצירה יחד ומה היה מאתגר ביחד?

- האם גילית משהו חדש במשחק המשותף, על עצמך או על שותפך?

- מה את מעדיפה ליצור - מנדלה לבד או ביחד?

- מה למדת משותפך?

דוגמאות לשלב ב':



המלצות ורציונל להנחיה ולליווי תרפויטי של משחק היצירה

- בתחילת העבודה מומלץ להראות דוגמאות להרחבת אופקים ולהעשרה באפשרויות מגוונות.
- להצטרף למאפייני ביטוי המטופל או להעשיר בדרכי ביטוי נוספות, בהתאמה ליכולת של המטופל לשאת נבדלות. "היו מצמיחים ולא מתקנים".
- לעודד אווירת קבלה המתמקדת בתהליך. כמטפל, להדגים נוכחות בדגש על קבלה אמפטית של המטופל מתוך עולמו (קוהוט, 2005). לקבלה ולהכלה תרומה מכרעת לחוויה המתקנת, לרוגע ולפתיחות היצירתית של המשתתפים.
- לקבל בהערכה כל מה שהמטופל תוסיף למנדלה: דגם סימטרי או אסימטרי, צורות מדויקות או לא מדויקות, דגם מופשט או דימויים, התייחסות לשורה הקודמת או המשך ללא קשר אליה.

- להבהיר שהצביעה יכולה להיות חלקית או מלאה, עם מירקמים או גם וגם. אין צורך לצבוע הכול.
- כדאי להציע לעשות מנדלה נוספת אישית. בתהליך המשותף קורה שהתהליך מחייב ויתור על רעיונות לגבי איך מתאים וכדאי להמשיך. לכן, רצוי לתת ביטוי לרעיונות שנבלמו. הגבלה יוצרת התמצאות, בלימה זמנית מגבירה את היצירתיות ואת המוטיבציה לביטוי ומאפשרת לחוש את הכוחות הפנימיים.
- לאחר שקבוצה או משתתף יחיד מסיים, ניתן - ברשות היוצר - להדפיס בשחור לבן העתקים של המנדלה ולאפשר לכל אחד לבחור דף ולצבוע בצבעים שמתאימים לו.
- יצירת המנדלה מעוררת יצירתיות ולעיתים נולד רעיון להפוך את המנדלה למשהו אחר (דימוי).
- לעודד אפשרות לפיתוח עולם שלם של יצירתיות והמצאתיות בשלב הצביעה והמרקמים.
- לעודד להתבונן ברעיונות של אחרים בזמן היצירה כדי לקבל השראה והעשרה זה מזה.

ערכים תרפויטיים של משחק המנדלה הסרוגה – רקמת תחרה

המנדלה היא שדה מופשט, אורנמנטי-קישוטי ונייטרלי מתכנים מציפים, ולכן בעלת פוטנציאל להרגעה, לוויסות ולעורר סקרנות ולמידה. ההתעסקות ב'תבנית טובה' שיש בה סדר, סימטריה, חזרתיות ויזם - מפיגה מתח (קרייטלר וקרייטלר, 1991). ריכוז, ביטחון ורוגע נצברים מתוך החוויה הגופנית-תחושתית של מקצב חוזר, המתפתח וגדל מהמרכז בסימטריה מעגלית. היכולת ליצור מנדלה עגולה ושלמה עם שותף, בזמן החוויה של 'עולם מתפרק', תומכת ושומרת על שלמות ה'אני' כחלק מקהילה אנושית.

לצורך המשותף ללא מילים חשיבות רבה: המשתתפים לומדים להקשיב ולהצמיח סובלנות והתאמה לקצב ולרעיונות זה של זה. למשל, האתגר להמשיך במשהו שמישהו אחר עשה, מזמין התייחסות למעגל המנדלה הקודם אך גם אפשרות ליצור מעגל חדש לגמרי.

משחק יצירה 2 - אותיות ומספרים שהתחפשו

מטרה: פיתוח הדמיון ורוח היצירה. הוא מאפשר אזור ופגה מהנה מחוויית עקה וחרדה; בניית חוסן אישי וחברתי; ביטוי ועיבוד מוחזק של תכני חרדה; התפרקות וכאב ב'איזור מעבר' עקיף ומוגן. המשחק מאפשר שימוש טיפולי נרחב.

ציוד נדרש: נייר בגדלים שונים, לפחות A4 עד 1/4 גיליון. מגוון טושים צבעוניים עבים ודקים.

סידור המרחב: בקבוצה רצוי ליצור סביב שולחנות המפוזרים במרחב כדי לאפשר אינטראקציה בין המשתתפים לבין עצמם ולבין המנחה.

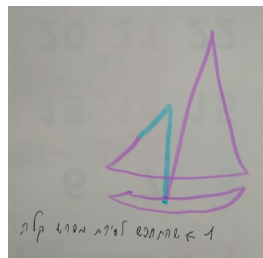
ארגון המשתתפים: בקבוצה של 6-20 – עבודה בזוגות. בקבוצה פרטנית קטנה של 3-5 משתתפים, עבודה אישית של כל משתתף בליווי אישי.

- בעבודה פרטנית, המטופל ייצור עם המטפל על דף משותף אחד, כשאחד כותב אות או מספר והשני הופך זאת לתחפושית ואז מתחלפים וחוזר חלילה.
- בקבוצה רצוי לעבוד בצוותים של עד ארבעה אנשים על דף משותף.
- לאפשר יצירה לבד למי שרוצה.

תהליך המשחק

- על דף גדול (לפחות גודל פוליו) **משתתף א'** כותב אות או מספר גדולים **בצבע אחד**. האות – בכתב או בדפוס ובכל שפה שהיא.
- **משתתפת ב'** מציירת **שונה בצבע** תחפושית לאות או למספר שצייר משתתף א'. מומלץ להסתכל על האות או המספר מכל מיני זוויות וכך למצוא תחפושית.
- לאחר מכן **משתתפת ב'** כותבת או מספרת בעל פה למה האות/ המספר התחפשו. כותבים זאת ליד התחפושית.

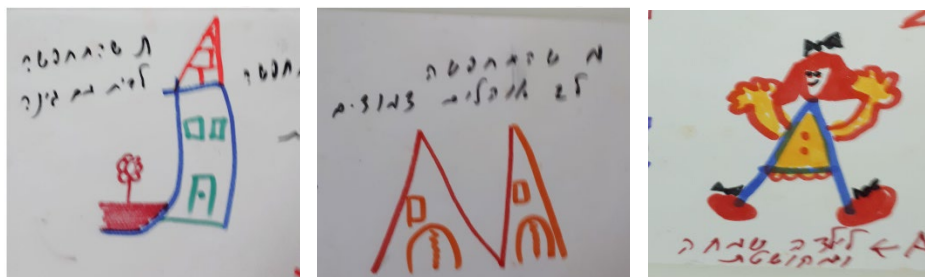
לדוגמה: הספרה 1 (בתכלת) שהתחפשה לסירת מפרש צבעונית (בסגול)



חזרו על התהליך שוב ושוב ומלאו את כל הדף. פזרו את האותיות והמספרים בכיוונים ובגדלים שונים. בהמשך אפשר ליצור לבד ולמלא את שני התפקידים. הציעו גם אפשרות לעבוד לבד בדף אישי, למי שרוצה בכך, לאחר שהתנסו במשחק המשותף. תהליך זה תורם להפחתת הנוקשות, לחיזוק תחושת המשחקיות ולהגברת ההעזה והסובלנות לאפשרויות הרבות.

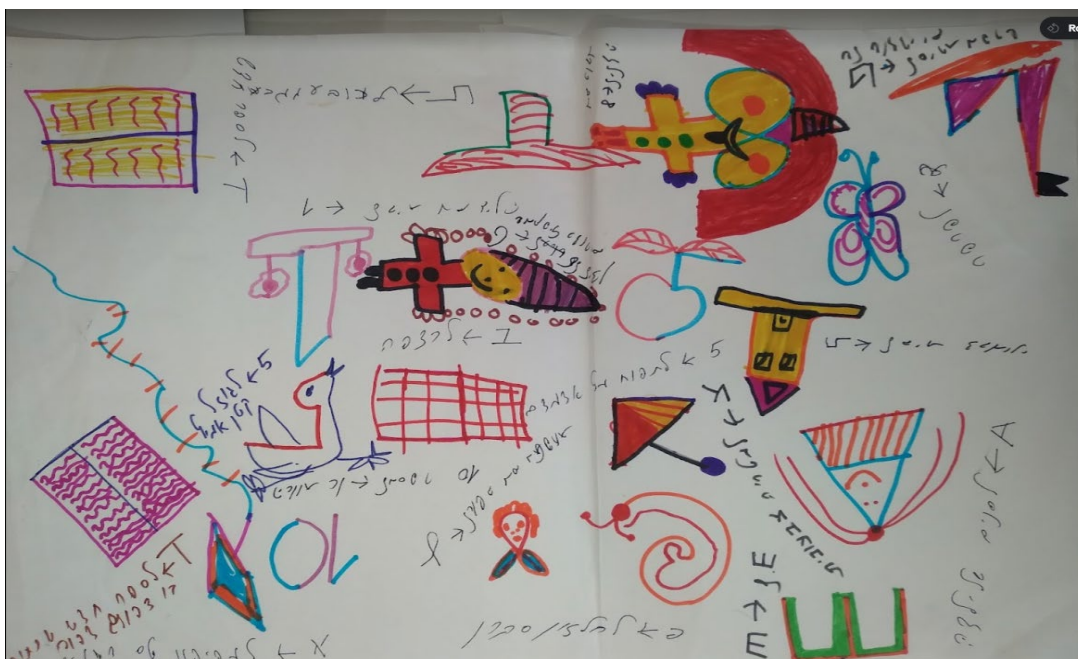
דוגמאות

שימו לב שהמספר או האות המקורית היא בצבע שונה מהתחפושת – גלו אותה:



יצירות משותפות של ילדים עם מטפל:





המלצות להנחיה, לליווי ולהערכה תרפויטית

- * כמטפל משחק אשמור על קלילות וזרימה, כיף ומשחקיות מבלי לאתגר ב'תחפוש' מסובכת.
- * בגילים צעירים, רצוי שהמטפל יכתוב את מה שהילד מספר לו במילותיו.
- * שקול מתי מתאים להיצמד לדרכו של הילד ומתי אפשר ורצוי להראות עוד אפשרויות.
- * בהערכה, כדאי לשים לב האם הילד זקוק לארגון נוקשה או מאפשר לעצמו דרגות חופש גבוהות יותר, גמישות ויצירתיות. לעיתים נכון לשקף על דרך החיוב את סוג הארגון שהיוצר מעדיף, למשל "ראיתי שאתה

אוהב צורות גיאומטריות" וכדומה.

- * בהערכה, לשים לב מה מידת ההשקעה של הילד - בחיפזון או בהשקעה רבה, האם יש לו כוחות אגו, ריכוז ופניות ליצירה.
- * אפשר להשתמש במספרים/אותיות המשמעותיים למטופל: הגיל, אות מהשם.
- * אפשר לכתוב ספרות רומיות או אותיות בסינית, להרחבת עולמו של המטופל ולעורר את סקרנותו.

ערכים תרפויטיים

המשחק הוא מסע קטן ומעגלי. הוא נפתח ב'מקום בטוח ומקובל חברתית' - סמלים מן השפה הלשונית או המתמטית. המסע ממשיך להרפתקאה לא מילולית 'מחוץ לקופסה' – פיתוח דימוי של תחפוש מהאות או מהמספר, משם לציור ולצביעה. בסיומו של המסע שבים אל 'המקום המאורגן המחזיק את הדמיון' – השפה.

ההיגד המילולי של הילד הוא 'כותרת' המחזיקה את התוכן הדמיוני, האות התחפשה לתחפושת כלשהי. הדימוי הבוקע מהאות או מהמספר הוא שיקוף וביטוי עקיף לעולם הפנימי ב'איזור המעבר'.

אפשרויות להמשך המשחק

* תן מילים לתחפושת - בחר תחפושת או זרוק קוביה ולאן שנפלה, תן מילים לתחפושת. לו התחפושת יכלה לדבר מה הייתה אומרת?

* המשיכי את המשפטים – "הייתי רוצה...", "אתמול בערב...", "חבל ש...", "סיפרו לי שכדאי...", "הלוואי ש..."

דוגמאות:

"הייתי רוצה להיות צבעוני יותר", "הייתי רוצה להיות במרכז הדף", "הייתי רוצה להיות על הכדור המעופף", "הייתי רוצה להיות יותר גדולה".

שיחה סוציודרמטית - דיאלוג בין האותיות לבין המספרים המחופשים

בהנחיה נשאל שאלות לפיתוח שיחה:

* איזו תחפושת **מרוצה** מהמקום שלה בדף? ספר מדוע.

* מי **לא מרוצה**? ספר בשל מה.

* האם היית רוצה להוסיף משהו בסביבת הדמות?

* אולי האות המחופשת שלך רוצה לבקש בקשה מאות או מספר מחופשים אחרים או לשאול אותם שאלה? אפשר לענות מה שמתאים לתחפושת ותמיד לכבד את התחפושת שמבקשת וגם זו שעונה.

דוגמאות:

האות **צ'** שהתחפשה **למשפך** פונה לאות **ל'** שהתחפשה **לאישה עם משקפיים**:

צ' - "אני שופכת מים ממש טוב, כדאי לך להשתמש בי".

ל' - "עם המשקפיים שלי אני רואה מעולה איך שהגינה שלי ממש פורחת. אז אין צורך, תודה".

צ' - "בא לי לשפוך מים - אולי יש לך עציץ שאת לא צריכה?"

דיאלוג המתפתח לסיפור בהמשכים

דוגמאות:

כ' שהתחפשה **לקערת הזהב**: "פרפר, האם אתה מוכן לבוא איתי לח' שהתחפש לבית הגדול? אתה מקסים אותי!"

3 שהתחפש לפרפר: "אני כל כך שמח שאת מזמינה אותי לבוא איתך לבית! תודה, לא כל אחד רואה כמה אני יפה".

הפרפר יכול לענות ואחר כך לפנות למישהו נוסף על הדף –

3 שהתחפש לפרפר: "רגע, רגע, בדרך גיליתי 8 שהתחפש לפרח, אפשר אולי לשבת עליך לנוח?"

המטפל כותב את כל הטקסט שנוצר בדיאלוג הדרמטי ולאחר מכן אפשר להחליף תפקידים. חשוב להיות מכווננים לתחושות ולרגשות העולים בקרב המשתתפים ולזהות עד כמה מתאים להם לעסוק ברגשות באופן ישיר באמצעות המשחק: "אני מתגעגעת ל...", "לפעמים אני פוחד מ...", "אני זוכרת במיוחד..."

כשיש תחושת ביטחון ואמון בקבוצה, אפשר לגעת ברגשות הנוגעים למצב מלחמה או משבר.

סיפור בהמשכים

סיפור בהמשכים מתאים לקבוצות מזדמנות וקבועות.

1. על בסיס אותיות ומספרים שהתחפשו בדף, חברו סיפור. בכתיבת סיפור יש אפשרות למבנה מצטבר על ידי הוספה לתבנית 'המסע של הגיבור' (ראה סיפור בשישה חלקים) (להד, 1994). האם אפשר לשתף בו את כל התחפושיות שבדף?
2. כל אחד בתורו אומר משפט אחד שמתחבר, ממשיך ומוסיף משפט וביחד ניצור סיפור.
3. נסו לתת שם לסיפור בהתחלה או בסיום.

המלצות ורציונל להנחיה

- מומלץ לתת דוגמה כיצד אני, כמספרת מחופשת, משוחחת בגוף ראשון או מנסה לחבר סיפור שיכלול כמה תחפושיות.
- השיחה הסוציודרמטית מתאימה לקבוצה בה יש יחסים טובים בין חבריה. היא מזמנת כניסה לנעליים של אחרים, ללמוד מהם ולהזדהות עם דמויות שונות ותגובות שונות מהמוכרות להם.
- כדאי להשתמש בהזדמנות לאימון ולהדגמה של כישורי חיים נוספים על ידי המטפל והילדים: להעז להתנסות; להגיב ולבקש בדרכים שונות - בנימוס, בדרישה, בתחנונים, בהתעלמות, בחנופה; ללמוד לבטא רגשות חיוביים - לתת מחמאות, לתת ברצון מכל הלב, לתת מתוך הסתייגות, כמובן מאליו, לתת בתנאי ש...; ללמוד לסרב לתת; ללמוד לתרץ תירוצים; להתנסות בלומר בקול רם מה אני רוצה; לחוות סירוב לבקשה - כהכנה לחיים האמיתיים.

נציע מניפה של אפשרויות בהתאמה ליכולת של המשתתף לשאת תסכול, ונשאף להרחיב בהדרגה את היכולת לשאת תגובות שונות.

אפשרויות להמשך משחק היצירה - אותיות ומספרים שהתחפשו

כאן מתאפשר דיבוב של הדמויות – 'מספרים ואותיות שהתחפשו' ובכך נפתח צוהר עמוק יותר לעולם הפנימי והחברתי של הילד בדרך עקיפה. תכנים חזותיים מקבלים מילים וייצוג מדויק וברור, המעניק לנו מידע על צרכים, על מצוקות, על יכולות ועל כישורים סוציודרמטיים.

השתתפות ביצירת סיפור משותף ובשיחה דרמטית משותפת מעניקה תחושת שייכות וחיבור. השתתפות בשיחה סוציודרמטית מעניקה הזדמנות ללמידה ולתרגול של יכולות חברתיות ולקשרים בין-אישיים חיוביים של נתינה וקבלה, תוך שימת וקבלת גבולות של הזולת ושלי.

מקורות

גל, ג. (1992). חוברת העבודה: "בצבע קו וצורה", חומר פנימי בקורס גישת הטיפול בצבע של ד"ר שטרן, תחנת תל"ם.

וויניקוט, ד. (1998) משחק ומציאות. עם עובד.

כהן-אור, ד. ופישר, י. (2015). ציר ה'סתם-צורה' - מפה להערכה והתערבויות טיפוליות מבוססות אמנות בגישת פסיכותרפיה הצבע. בתוך: ברגר, ר. (עורך וכותב שותף) להתבונן ביצירה - לראות את הנפש, מודלים וגישות להערכה ולהדרכה בטיפול מבוסס אמנויות, פרי יצירתם של מטפלים ישראלים, עמ' 172-139. הוצאת אח.

להד, מ. (1992). המצאת סיפורים כשיטת הערכה להתמודדות עם לחץ, המצאת סיפור בשישה חלקים, ו-BASIC PH' בתוך ג'נינגס, ס' (עורכת) (1994). דרמה תראפיה: הלכה למעשה ב', עמ' 240-259. הוצאת אח.

נס-ברלין, ש. וצדיק-פישר, ר. (2009). לנצח את ההרגל. הוצאת מודן.

פישר, י. (2017). סליים (SLIME) כחומר נפשי: ערכו הפסיכותרפויטי בראי מושגיה של פסיכותרפיה הצבע. אתר פסיכולוגיה עברית: <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3617>

קוהוט, ה. (2005). כיצד מרפאת האנליזה? עם עובד.

קרייטלר, ה. וקרייטלר, ש. (1991). פסיכולוגיה של האומנויות. ספרית פועלים.

שטרן, ג. מ. (1970). מבוא להבנת חוויה טיפולית, תמצית הרצאותיו של ד"ר שטרן, מעובד ומוגש על ידי כמה חברי צוות, התחנה להדרכת הילד והנוער אורנים.

Koffka, K. (1999). Principles of Gestalt psychology. Routledge. (Original work published in 1935)

Lewin, K. (1946). Behavior and development as a function of the total situation. In L. Carmichael (Ed.), Manual of child psychology (pp. 791-844). New York: Wiley.

<https://doi.org/10.1037/10756-016>

*כל הדוגמאות אותנטיות, מתוך העבודה של גאולה גל עם ילדים.
הטקסט המקורי של שני משחקי היצירה נלקח מתוך חוברת העבודה "בצבע קו וצורה", בקורסים התלת-שנתיים שהנחתה גאולה גל במשך למעלה מ-30 שנים בתחנות תל"מ באורנים, חדרה, תל-אביב ובגבעת חביבה.

גאולה גל, עובדת סוציאלית קלינית, תרפיסטית מומחית, מרצה ומדריכה בגישת הטיפול בצבע של ד"ר ג'ורג' שטרן. גאולה נמנית על מפתחות הגישה והיא תלמידה של שטרן, חנה רומם וויטקה קובנר, תלמידתו של ד"ר ג'ורג' שטרן.

דוא"ל: geula612@gmail.com טלפון 0524246310

ד"ר דינה כהן-אור, ביבליותרפיסטית ומומחית בפסיכותרפיית הצבע, קלינאית ומדריכה, מרצה במרכז אקדמי לוינסקי-וינגייט ובקריה האקדמית אונו. דינה נמנית על מפתחות הגישה והיא תלמידה של גאולה גל, רחל שמיר וויטקה קובנר ז"ל, תלמידתו של ד"ר ג'ורג' שטרן.

דוא"ל: dina.cohenor@gmail.com טלפון 0505624648

פרוטוקול 6: בובות של כוח

העצמה וחיבור לכוחות לילדי הגיל הרך ומשפחותיהם באמצעות בנייה והפעלת בובות תיאטרון

מאת סמדר קופר-קיסרי

תקציר

פרוטוקול זה יציג דרכים פשוטות ויעילות ליצור בובות תיאטרון ולהשתמש בהם לביטוי, להרחבת פרספקטיבה ולמתן משמעות מיטיבה, לחיבור לכוחות ולתקווה וליצירת תחושת ביחדנס נעימה.

מילות מפתח: בובות, הגיל הרך, חיבור לכוחות, חיבור לתקווה, קבוצה, קהילה, דיאדות, הורה-ילד.

קהל יעד: ילדים מגיל 3 ועד כיתה ב', אפשר עם הורים וילדים, עם מבוגרים - תוך התאמות.

ניתן לבצע את המפגש בשני פורמטים:

- בפורמט קבוצתי של דיאדות: הורה-ילד (או ילד ומבוגר המכיר אותו ומשמעותי עבורו). עד עשר דיאדות בקבוצה.
- בפורמט של ילדים בלבד בקבוצות קטנות.

ציוד נדרש (לבניית הבובות על פי כמות המשתתפים): בובת כוח אישית למנחה, שהוכנה מראש,

דפי "מי אני?" (נספח א') להיכרות עם הבובה, מזוודה/תיק, כלי כתיבה.

גם בקישור לסרטון [לבניית בובת פה אישית מגרביים](#) אפשר למצוא רשימה של הציוד הדרוש.

הקדמה

התערבות בשעת משבר היא טיפול תמיכתי קצר מועד. מטרתה העיקרית היא העצמת הפרט והשבתו לתפקוד היום יומי. היא מתחשבת במצב הלחץ של האדם, ומטרתה לתת תמיכה כדי להשיב את המטופל לשיווי משקל במהירות האפשרית. העבודה עוסקת ב"כאן ועכשיו" והמנחה משתמש בשיטות של ייעוץ או

הכוונה, המחזקות את ההגנות של המטופל ואת המנגנונים ההסתגלתיים המאפשרים לו לתפקד ביום יום. במסגרת ההתערבות במשבר, איננו נותנים מקום לתהליכי עומק המאפיינים טיפול דינמי.

המפגש מתנהל בפורמט קבוצתי. לרוב מדובר בקבוצה אשר משתתפיה מתמודדים עם משבר דומה. הקבוצה מספקת למשתתפיה מרחב בטוח להזדהות ולשיתוף, ובכך מעניקה להם תחושת לגיטימציה והעצמה, בדרך להתגברות על המשבר. משתתפים שזקוקים למענה ממושך ואינטנסיבי יותר יכולים לקבל הפניה לטיפול על פי הצרכים שעולים בהתערבות.

מפגש התערבות זה מתבסס על מודל הטיפול בטרומה של ג'ודית ל. הרמן, המיושם באמצעות מודל בובותרפיה – בובת חבר, של סמדר קופר קיסרי. על פי הרמן, השלב הראשון הוא שלב של העצמה והשבת השליטה והאוטונומיה של נפגעי הטרומה אליהם, על מנת ליצור אצלם תחושת ביטחון. השלב כולל את הקטנת הסערה הפנימית וסיוע ביכולת השליטה בה כדי להגביר את תחושת המוגנות.

בשלב הראשון אנו מתייחסים למושג **Agency**, החזרת התחושה לאדם שהוא שולט על גורלו. שיקוף התהליך הרגשי (רגשות, מחשבות, משאלות) יוצר מודעות להיבטים פנימיים וחיצוניים. המודעות הזו מסייעת ביצירת ה-Agency, תחושה שהפרט יכול לשלוט בחייו. ככלל, החצנת הקושי והדיבור עליו, מאפשרים ליצור אינטראקציה ולהגביר תחושת שליטה ומכוונות עצמית.

בובת התיאטרון, בהיותה כלי השלכתי ומתווך היוצר הזדהות, מסייעת לגעת בתכנים רגישים באופן מוגן, ללא תחושות אשמה ופחד. הבובות מאפשרות סינון בעוצמת הרגשות שעולים בעקבות התכנים, הן של מפעיל הבובה והן של הצופה או המגיב אליה.

נוסף לכך, בובת התיאטרון משלבת גם צורות הבעה מילוליות ובלתי מילוליות. היא ממזגת מרכיבים חזותיים-תנועתיים, דרמטיים וסימבוליים שונים. כתוצאה מכך עבודה עם בובות תיאטרון מאפשרת למפעילים אותה לפנות לקהל מגוון, גם כאלו שיש להם קושי שפתי (ילדים בגיל הרך, עולים, אוכלוסיות החינוך המיוחד ואנשים שעברו טראומה ומגלים קושי לבטא את רגשותיהם במילים).

כשקהל היעד מפעיל בעצמו בובת תיאטרון הוא פועל ומגלם תפקיד, ובזמנית יכול לצפות על עצמו ועל המופע, כאילו מהצד ובפרספקטיבה, ביתר קלות, כי בובת התיאטרון חיצונית לו. זאת בשונה מאשר במקרה שבו היה מגלם דמות בגוף שלו, כשחקן. היכולת לפעול ולהתבונן והאפשרות לנוע ביניהם מאפשרים שליטה וייסות רגשית. עצם ההפעלה של בובת תיאטרון מחברת לשליטה. המפעילים הם השולטים בבובה ובכך מיקוד השליטה חוזר אליהם.

בובה אינה שופטת ואינה מבקרת, וכך ניתן לראות שילדים ואף בוגרים מרגישים בנוח לשתף אותה ברגשות ובמחשבות פנימיים. משום כך בובות התיאטרון יכולות לבטא רגשות ומחשבות שלעיתים בלעדיהן היו

נשארים חבויים ומודחקים (קופר-קיסרי, 2022).

מפגש ההתערבות - "בובות של כוח"

המפגש הוא מפגש תמיכתי קצר מועד ומטרתו לחבר לכוחות שבתוכנו תוך כדי העצמה וזאת כדי לסייע בהשבה לתפקוד היום יומי. במפגש מתחברים הילדים (וגם ההורים) לכוחות שבתוכם באמצעות בנייה והפעלת בובות תיאטרון.

בובת התיאטרון, שהיא כלי השלכתי רב-עוצמה, מאפשרת לילדים לשתף מעולמם בצורה אותנטית וללא תחושות אשם ופחד - "זה לא אני, זו הבובה". בצורה זו ניתן לבטא, לגעת ולעבד נושאים רגישים ומורכבים בצורה שמורה ומוגנת. בובת התיאטרון מסייעת להתחבר לכוחות ולעוצמות הפנימיים שבתוכנו, ומאפשרת לפוגג התנגדויות, להתפתח ולרכוש כלים ומיומנויות להתמודדות עם אתגרי החיים.

בסדנה "בובות של כוח", הילדים (וגם ההורים) יוצרים ומעצבים את בובת הכוח האישית שלהם, כפי שהם מפרשים את הכוח שבתוכם. האם יש לה קרניים מגנות? כוחות מיוחדים המאפיינים רק אותה? מה עוזר ומחזק את הבובה כשקשה לה? הדימוי המחזק הופך לחי ואפשר לתת לו מילים ולייצר איתו דיאלוג. הילדים וההורים לומדים כיצד להפעיל את הבובה, וביחד מנסחים את מה שהבובה אומרת לעצמה ולאחר ברגעים של קושי, כאשר הדיאלוג מתבצע דרך בובת התיאטרון.

פורמט הורים-ילדים

קהל יעד: הורים וילדים בני שלוש ומעלה, בקבוצה של עד 20 משתתפים (10 ילדים ו-10 הורים), לפי קבוצות גיל.

מטרת המפגש: היכרות עם הכוחות האישיים של כל ילד והורה (חוסן אישי ומשפחתי) ויצירתם במטרה להנכיח אותם ולהיעזר בהם.

צורת העבודה: בניית בובת כוח אישית, בעלת מאפיינים הייחודיים לכל ילד והורה.



מתוך פעילות הורים-ילדים עם ילדי קיבוץ ארז במרכז
מפונים במצפה רמון

פורמט ילדים בלבד בקבוצות קטנות

קהל יעד: ילדים מגיל שלוש ועד כיתה ב'.

מטרת המפגש: היכרות עם הכוחות האישיים של כל ילד ויצירתם, במטרה להנכיח אותם ולהיעזר בהם.

צורת העבודה: בניית בובת כוח אישית, בעלת מאפיינים הייחודיים לכל ילד.

משך המפגש וגודל הקבוצה:

- ילדים בני 3-4 - הפעילות מתבצעת בקבוצות של שלושה ילדים, מפגש בן חצי שעה.
 - ניתן לקיים קבוצה של שישה ילדים אך לשם כך דרושים שני אנשי צוות. לא מומלץ לקיים קבוצה גדולה יותר.
- ילדים מגיל חמש ומעלה, הפעילות מתבצעת בקבוצות של עד שישה ילדים, מפגש בן שעה.
 - ניתן לקיים קבוצה של עד 12 ילדים אך לשם כך דרושים שני אנשי צוות. לא מומלץ לקיים קבוצה גדולה יותר.

הפרוטוקול

שלב א' - הקדמה

"שלום קוראים לי... הגעתי לכאן מרחוק כדי להיות איתכם בזמן הקשה הזה ומכיוון שחשוב לנו דווקא עכשיו להתחבר לכוחות שלנו".

"בדרך לכאן עברתי במקום מיוחד שאולי חלקכם מכירים, ביער גדול ומיוחד עם עצים. ביער הזה יש גם הרבה חיות, חלק אמיתיות וחלק דמיוניות. יש בו..."

לתת לילדים לנחש ולהמשיך את המשפט, תוך חזרה על שם החיה, והוספת תנועה שהיא עושה וקול שהיא משמיעה.

"החיות רצו מאוד לבוא איתי לראות אתכם, אבל לא היה לי מקום לכולם. הסכמתי שרק אחת תבוא. השארתי את המזוודה פתוחה ואחת מהחיות נכנסה לי למזוודה. מי לדעתכם נכנסה?"

הילדים יתנו אפשרויות ותפקיד המנחה לעשות reframing – למשל, אם מישהו אומר צבי - ניתן לומר "צבי עם קרניים גדולות שיכולות להגן", אם מישהו אומר כנפיים, ניתן לומר "כנפיים שמאפשרות לו לעוף גבוה גבוה" וכו'. תפקיד המנחה לכוון את מה שהילדים יגידו להגנה וליכולות התגוננות.

"בואו נראה מי נכנס לי למזוודה..."

ניתן להזמין מתנדבים שיקשיבו או שידפקו על המזוודה וינסו לנחש מי נמצא בה.

המנחה יכול לעשות מעין "טקס" של יציאה מהמזוודה ולהוציא בובת פה מגרב, מוכנה מראש, שמשמשת בובת כוח של המנחה.

לבובה קראתי "תקווה" וכך ניתן גם לקרוא לה, כשהמנחה מגלה את שמה לפני שהיא יוצאת.

"תקווה" יוצאת ושואלת: "למה הבאתם אותי?" המנחה אומר שהיא מזכירה לו את הכוחות שלו, כשהוא שוכח שהוא יכול.

תקווה: "כן, אני שמחה תמיד להזכיר לך".

מנחה: "אז בואי נכיר אותך טוב יותר".

מראיינים את הבובה –

(התשובות של הבובה ניתנות לדוגמה, הרגישו חופשי לבנות את ה"מי אני" של בובת ה"תקווה" שלכם)

מנחה: "בת כמה את?"

תקווה: ...

מנחה: "מה את אוהבת?"

תקווה: "אני אוהבת את הים, להתחמם בשמש, להריח פרחים..."

מנחה: "יש לך איזה כוח מיוחד?"

תקווה: "אני יודעת לשיר ממש טוב ולהצחיק אנשים"

מנחה: "יש משפט שאת אומרת לעצמך כדי להרגיש חזקה יותר? משפט שאת אומרת לאחרים כשקשה להם, כדי לעזור להם?"

תקווה: "יש לכם רעיון? אני מתלבטת..."

נותנים לילדים/הורים להעלות רעיונות ואם הם לא מעלים אז "תקווה" יכולה להציע.

מנחה: "את באמת מזכירה לי גם לעשות דברים שאני אוהב וטוב בהם. יש לי רעיון - נראה לי שכל אחד זקוק לבובה כמוך, שתזכיר לו את הכוחות שלו כשצריך".

תקווה: "זה רעיון מצוין, אני אוהבת חברים. רוצים להכין גם אתם חברים שיזכירו לנו את הכוחות שלנו?"
מנחה: "אולי כדאי שלכולנו תהיה בובה כזו, שתזכיר לנו את הכוחות שלנו, אם נשכח אותם".
תקווה: "טוב, אני הולכת לנוח, ובבקשה תקראו לי כשתסיימו כדי שאכיר את כל החברים שיצרתם".

שמים את תקווה בתיק.

שלב ב' - יצירה ועיצוב בובת כוח אישית

הדגמה עם בובה פה השונה מבובת הכוח של המנחה "תקווה" שנכנסה למזוודה.

המנחה מכונן ומסייע לילדים ולהורים לעצב את בובת הכוח שלהם כפי שהם רואים אותה. איך היא נראית: כמו חיה? איזו חיה? אנושית? אילו תכונות יש לה וכיצד רואים אותן באופן ויזואלי?

שלב ג' - היכרות עם בובת הכוח

אם מנחים בפורמט הורה-ילד, מחלקים להורים דף היכרות עם הבובה (נספח א'). ההורה שואל את הילד לגבי הבובה, הילד עונה וההורה רושם.

אם מדובר בפורמט ילדים בלבד - המנחה שואל כל ילד בנפרד וממלא את התשובה בדף. את התשובה לשאלה האחרונה - 'מה הבובה אומרת לעצמה או לאחרים כדי להרגיש חזקה כשהיא צריכה' - כותבים על פס בריסטול צבעוני בטוש פרמננט שחור, כדי ליצור הדגשה.

שלב ד' - הקראת משפט מחזק וצילום

מקורות

הרמן, ל"ג' (1992). *טראומה והחלמה*. (2005). עם עובד.

פנדזיק, ס. (יוני 2015). המציאות הדרמטית: הגדרתה וערכה הטיפולי. *Academic Journal of Creative Arts Therapies*, 5 (1). 520 – 532.
https://ajcat.haifa.ac.il/images/june2015/Final_Susana_Pendzik_-_hebrew_article.pdf

קופר-קיסרי, ס' (2021). כיצד מייצרים חוסן רגשי? בין המילים, 19. 11 – 36.

קופר-קיסרי, ס' (5 באפריל 2022). *טראומה משבר ובובות - מי יעזור לי? פסיכולוגיה עברית*
<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4373>

סמדר קופר-קיסרי M.A.

בדרמה וטיפול ככוחות מרפאים, אוניברסיטת בר-אילן, תרפיסטית בדרמה, סיפורים ובובות, חוקרת, מנחה ומרצה במכללה האקדמית אונו ומכללת בית רבקה. מפתחת מודל "בובותרפיה" ומנהלת את "המרכז לבובותרפיה יישומית", בו מועברים קורסים לאנשי טיפול וחינוך בנושא השימוש בבובות ככלי טיפולי וחינוכי. סמדר חברת צוות במרכז "משאבים" - מיסודו של המרכז לשעת חירום, שנשיאה הוא פרופ' מולי להד.

סמדר היא היוצרת והמנהלת של התוכנית "מה עוזר כשקשה לי", תוכנית לפיתוח חוסן באמצעות בובות לגיל הצעיר, שהשתתפו בה מאז 2007 מעל 70 אלף ילדים, הורים וצוותי חינוך. זוכת פרס על שם פרופ' ואן הורן לשנת 2017 על יצירתיות, חדשנות ותרומה מיוחדת לילדים בסיכון מטעם מכון חרוב, האוניברסיטה העברית, ירושלים.



אתר: <http://www.kookila.net>
דוא"ל: smadar@kookila.net

[קישור לריאיון איתי בערוץ 13](#)
[על פרויקט בובות הכוח](#)

נספח א'

מי אני?

שם: _____

גיל: _____

כוח מיוחד: _____

מה אני אוהב/ת?

משפט מחזק שלי:

בובות של כוח – הכוח שבתוכי
המרכז לבובותרפיה יישומית
© סמדר קופר-קיסרי

פרוטוקול 7: זרעים של שקט

התערבות קבוצתית מבוססת אומנויות

ליצירת אקלים קבוצתי שמאפשר ביטוי בטוח, הפגת מתחים

ויצירת תחושת יחדנס ושייכות

מאת יליב בוקובה

תקציר

פרוטוקול להתערבות בשילוב אומנויות ליצירת אקלים קבוצתי, הפגת מתחים ויצירת תחושה של שייכות. מותאם ליישום עם אנשים בני 12 ומעלה, בעבודה קבוצתית וקהלית. הפרוטוקול משלב התנסויות בכתובה וביצירה בחומרים פשוטים וזמינים, ומתאים ליישום במפגש פרונטלי או מקוון. ניתן ליישם חלקים ממנו גם בטיפול פרטני.

מילות מפתח: קבוצה, מקום בטוח, נשימה, תנועה, יצירה, כתיבה.

קהל יעד: אנשים בני 12 ומעלה.

הקדמה

פרוטוקול "זרעים של שקט" פותח על-ידי בשנת הקורונה הראשונה, בעקבות הסגר הראשון, והועבר כסדנה לעשרות צוותי חינוך וייעוץ, לתלמידים, להורים ולקבוצות בגיל השלישי. במלחמת "חרבות ברזל" הפרוטוקול עבר התאמה לצרכים הנפשיים שנתקלתי בהם בשטח בעבודה עם נוער ומבוגרים, והוא המובא כאן לפניכם.

הסדנה עושה שימוש בחומרי יצירה פשוטים וזמינים, כך שניתן להנחות אותה גם באופן מקוון. נוסף לכך, הפרוטוקול מציע מדרג ביצירה האומנותית, הן בחומרים והן במורכבות ההנחיה, זאת על-מנת להתמודד עם שני מכשולים: האחד הוא הציניות וההתנגדות שעבודה באומנות יכולה לעורר בקרב בני נוער ובקרב משתתפים שאינם מתורגלים בה. השני הוא תחושות מבוכה ובושה הנלוות לפעמים לתחושה ש"אני לא מוכשר מספיק", "לא מצייר יפה" או חשש שהשיתוף וההצגה של התוצר האומנותי בפני הקבוצה יגררו תגובות של חוסר הערכה ולגלוג (במיוחד בקבוצות נוער).

הפרוטוקול בנוי מכמה חלקים. חלק א' מפתח את האקלים החברתי-רגשי ויוצר מרחב בטוח להתנסות ולשיתוף. חלק ב' מאפשר ביטוי יצירתי ומפתח גמישות לצד חיבור בין-אישי ויצירת חוויית ביחדנס, כאשר חלק ג' מרחיבו ומתמקד בערך הקבוצה כמקור לתמיכה.

ניתן ליישם חלקים מהפרוטוקול גם בטיפול פרטני/הדרכת הורים, הן במרחב פיזי משותף והן באופן מקוון. מצורף סרטון המדגים את חלק ב' של הפרוטוקול - [מיקוד והתרחבות - עיסוי לנפש](#).

ציוד נדרש: דפי A4, דפי A3, צבעי פנדה, כלי כתיבה (עטים/עפרונות), מספרניים, גליל אל-בד לבן (או בריסטולים לבנים, אפשר גם דקים), מסקינגטייפ.

הפרוטוקול

חלק א' – אקלים חברתי ורגשי בטוח

אקלים חברתי ורגשי בטוח הוא בסיסי ליצירת מרחב המאפשר ליחיד ולחברי הקבוצה לשתף את רגשותיהם, באמצעות קיום שיח קשוב, סובלני, פתוח ומכיל. קבוצה שיש בה אקלים רגשי כזה, מאפשרת למשתתף בה לבטא את ייחודיותו, לצבור ביטחון בקשריו החברתיים, לראות בקבוצה עוגן רגשי, להביע עמדות מגוונות ולשתף את המנחה ואת חבריו לקבוצה בחששות ובקשיים. כמו כן, יצירת אקלים בטוח בקבוצה מהווה תשתית טובה לתחושת נראות ושייכות, לפיתוח אמפתיה, למעורבות קהילתית, להכלת השונה ורגישות לזולת. הוא חשוב תמיד וכל שכן במצבים בהם תחושת הביטחון הבסיסית של חברי הקבוצה מעורערת ו/או כאשר חבריה חוו משבר וזקוקים לחוויות כמו הכלה והשתייכות, כדי להתקרקע ולבנות מחדש את תחושת הביטחון. בגלל שאנו עוסקים ביצירת מרחב מאפשר, אין חובת שיתוף במהלך התרגילים, וההנחיה תהיה "מי מוכן לשתף?" אם נרצה שכל אחד מהמשתתפים ישתף ולו במעט, ניתן לערוך סבב "שיתוף במילה", שבו כל משתתף מביע במילה אחת את ההרגשה שהוא יוצא איתה מהתרגיל או מביע איך הוא מרגיש עכשיו.

תרגיל "מדידת דופק" עוזר לנו להבין היכן המשתתפים ממוקמים ביחס לנושא כלשהו. על התרגיל להיות קצר וממוקד ולאפשר השתתפות של כלל חברי הקבוצה. בשלב זה אנחנו עדיין לא מרחיבים את העמדות הרגשיות שעולות בשיתופים.

חלק זה של הפרוטוקול מורכב משני תרגילי "מדידת דופק" קצרים העוסקים באקלים החברתי-רגשי. אם מסגרת הזמן מאפשרת, מומלץ ליישם את שניהם. אם מסגרת הזמן קצרה יותר, ניתן לבחור אחד מתוכם.

"להיות ברגע הזה"

בתרגיל הזה אנחנו יושבים בשקט ללא תנועה למשך 60 שניות, מקפידים שהנשימה תישאר רציפה וטבעית ומפנים את תשומת ליבנו לתחושות בגוף, לרגשות ולמחשבות שלנו.

לאחר מכן ניתנת דקה לכתיבה אינטואיטיבית של כל המחשבות והתחושות שעלו לנו בזמן התרגיל.

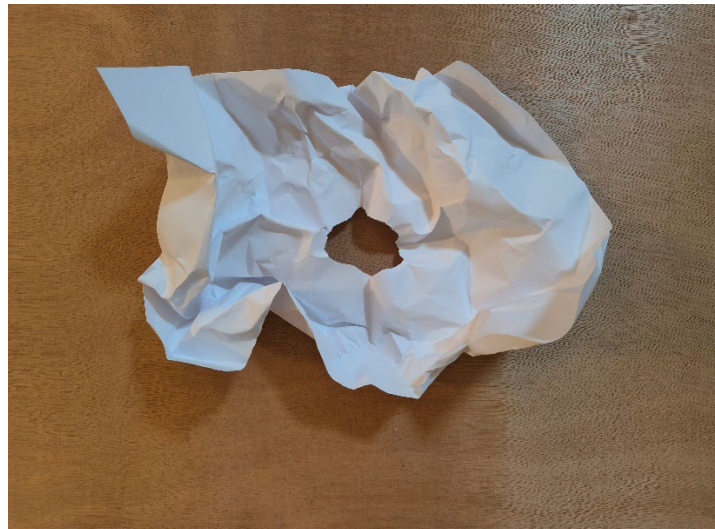
בתום הכתיבה מקיפים בעיגול שלוש מילים שמשמעותן מרכזית עבורנו כרגע, ומשתפים בדבר אחד או יותר מתוך הדברים שנכתבו. שאר המשתתפים מקשיבים לדברים, **ללא** הבעת דעה וללא דיון. התרגיל מאפשר למנחה ולקבוצה להבין עם מה הגיעו המשתתפים לקבוצה היום ומה מעסיק/מטריד אותם, וכן מאפשר לכל משתתף להנכיח את עצמו בקבוצה ולתרגל הקשבה אמפטית לאחרים.

אם יש צורך לחדד את נושא ההקשבה ולעזור לחברי הקבוצה להתאפק ולא להיכנס זה לדברי זה, ניתן להשתמש במקל או 'חפץ דיבור'. רק למי שמחזיק אותו מותר לדבר והיתר מקשיבים.

"מה שלומכם?" תרגיל בדף A4 ובעשר אצבעות

הנחיה: צרו צורה מדף A4 באמצעות הידיים בלבד (ללא מספריים, ללא צבעים או כלי כתיבה) שמשקפת את התשובה לשאלה "מה שלומי כרגע?" ניתן למעוך, לקרוע, לקפל, לחצות, ליצור דימוי או כל פתרון יצירתי אחר.

דוגמאות:



בתרגילים היצירתיים אין "נכון" או "לא נכון", ולכן גם אם בחרתי להשאיר את הדף כמו שהוא כי "אני לא יודעת מה שלומי היום" או כי "אני עייפה מדי כדי ליצור משהו" - גם תגובות כאלה לתרגיל עונות על השאלה "מה שלומי היום" ומהוות אינדיקציה עבור המנחה והקבוצה למצבם הרגשי של המשתתפים.

אומנות מהווה כלי "עוקף מילים" המאפשר לנו להביע את עצמנו ממקום אינטואיטיבי ורגשי. בגלל שרבים מהאנשים שאנחנו מנחים הפסיקו ליצור באומנות בגיל צעיר (ילדות), ההנחיה ליצור בחומרים עלולה להביא לתחושות של אי-נוחות ומבוכה. שימוש בחומר זמין ומוכר, כמו דף ושתי הידיים שלנו, מפחית את התחושות הללו ומאפשר לנו לפתח גמישות מחשבתית לגבי היכולות היצירתיות שלנו ולשכלל את יכולת ההבעה הרגשית. דבר חשוב נוסף הוא מסגרת זמן מוקצבת וקצרה יחסית, שמפחיתה התנגדויות ומעודדת התנסות.

בתום היצירה, המשתתפים משתפים ביצירות שלהם ומוסיפים מילה/משפט לגבי הרגש שרצו להעביר.

חלק ב' – מיקוד והתרחבות - עיסוי לנפש

חלק זה עוסק ביכולת מיקוד והרחבת הגמישות הנפשית.

במצבי דחק מתמשכים, כגון אלה שאנחנו חווים מה-7 באוקטובר 2023, אנשים רבים מדווחים על קושי להתמקד ולהתרכז ועל תנועת כיווץ וקיפאון נפשית המתבטאת בקושי להביע את עצמי, חוסר מוטיבציה, חוסר חיוניות, קשיים במעורבות בסיטואציות חברתיות, כאבים גופניים, קשיים בריכוז, התכנסות ועוד. חלק זה של הפרוטוקול מכניס תנועה וגמישות אל הכיווץ והקיפאון, ועוזר לנו לשחרר לחץ, להתחבר לכוחות וליכולות.

כהכנה לתרגיל: קפלו דף A4 לשניים וגזרו מלבן בחלק המקופל, כך שבפתיחת הדף תיווצר מסגרת עם חלון במרכז (ראו דוגמה בסרטון [מיקוד והתרחבות - עיסוי לנפש](#)).

שלב 1

בחרו ארבעה גוונים שמשקפים את ההרגשה שלכם היום וציירו ציור על דף A4. נושא הציור לא חייב להיות דימוי או אובייקט מוגדר, ויכול להיות גם ציור מופשט, כתמים של צבע, שרבוט וכדומה.

שלב 2

התבוננו בדימוי ובצורה שציירתם, בחרו חלק ממנו שמסקרן אתכם, או כזה שהיה משמעותי עבורכם (הכעיס/ הטריד/הרגיע/העצים וכו'). הניחו את המסגרת שיצרתם על גבי אותו חלק בציור.

במקרים בהם אנחנו מנחים קבוצה שחוותה משבר ושרמות הלחץ והחרדה בה גבוהות, ניתן להיעזר בתרגיל זה על מנת להרגיע ולייצר חוויה מיטיבה. במקרה כזה, נבקש לבחור ארבעה גוונים שמרגיעים את המשתתף ולצייר בציור הראשון דימוי מיטיב (משהו שמרגיע אותי, חוזקה שקיימת בי וכו'). התרגיל הזה וההתמקדות שבו עוזרים לאדם להיות ברגע, להתמקד ולהירגע.

שלב 3

על גבי דף A3 העתיקו את החלק שמסגרתם בהגדלה (כאילו שאתם מגדילים בשתי אצבעות חלק של תמונה בטלפון הנייד), ולאחר שהעיתקתם אפשרו לעצמכם להכניס ליצירה צבעים ואלמנטים נוספים. אם אין ברשותכם דף A3, ניתן להדביק שני דפי A4 זה לזה באמצעות סלוטייפ.

שלב 4

כתיבה אינטואיטיבית במשך שתי דקות שכותרתה "מה שלומי כרגע?"
לאחר הכתיבה, נסמן שלוש מילים שמשמעותן מרכזית עבורי כרגע.

שלב 5

שיתוף בשלוש המילים שהקפתי.

ניתן ליישם את חלק ב' של הפרוטוקול כסדנה קצרה בפני עצמה (כ-30-45 דקות) הכוללת שיתוף מעמיק:

[מיקוד והתרחבות - עיסוי לנפש.](#)

חלק ג' – הקבוצה כמקור תמיכה

אחד הגורמים המרכזיים בהפיכת הקבוצה למקור תמיכה הוא לכידות קבוצתית, אותו 'דבק' המחבר בין המשתתפים באמצעות חוויות משותפות, הזדהות, הקשבה ואמפתיה זה כלפי זה. השיתופים בחלקים הקודמים של הפרוטוקול הם בסיס ליצירת אקלים המאפשר היכרות וקרבה שיכולים להפיג תחושות של בדידות, לחזק את תחושת השייכות ולנרמל מחשבות ורגשות.

כהכנה לחלק זה:

1. פרשו אל-בד לבן או גליל נייר גדול אחר (אם אין, ניתן לחבר כמה בריסטולים) על כמה שולחנות צמודים וחברו אותו לשולחן באמצעות מסקינגטייפ (כמו שולחן אירוח ארוך עם מפה חגיגית).
2. פזרו על גבי המפה קעריות עם צבעי פנדה בכמות מספקת לפי כמות המשתתפים.

הנחיה: לצייר ציור קבוצתי שיאגד את כל הכוחות שלנו. כל משתתף מתחיל לצייר במרחב שמולו (בישיבה או בעמידה) דימוי שמרגיע ומחזק אותו. מומלץ לכוון את המשתתפים לבחור בצבעים שמבטאים עבורם תחושות של רוגע ושל ביטחון. לאחר כחמש דקות, לבקש מהמשתתפים לזוז שני מקומות ימינה ולהמשיך את הציור שמולם, וכך עוד פעמיים-שלוש, כאשר בכל פעם זזים שני מקומות ימינה וממשיכים ציור של משתתף אחר. לאחר 15 דקות, כל משתתף מוזמן להתמקם היכן שנחו לו מסביב לציור הקבוצתי, ולהוסיף צבע כאוות נפשו.

כלל חשוב שיש לציין (במיוחד לקבוצות נוער): אין למחוק ציור או לצייר על ציור שכבר צויר. אפשר להוסיף, לעבות, לצייר רקע, אך לא לבטל את הציור שצייר משתתף אחר.

ניתן להוסיף ליצירה מילים ומשפטים שמייצגים ביטחון, העצמה, מאפיינים יחודיים של הקבוצה ולתלות אותה בחלל המשותף (ארגון, חדר מורים, כיתה, אולם כנסים, חדר אוכל וכדומה).

כדי לעזור במקרים שבהם אנו חוששים שבקבוצה תהיה ציניות או ביקורתיות לגבי איכות הציור, אפשר לעבוד ברוח של ציורי נונסנס, כאשר המשתתפים מתמקמים משני צידי הדף, והיצירה נוצרת מלמעלה ומלמטה בו־זמנית. תהליך זה ייצור ציור "לא הגיוני", סוג של נונסנס, שיביא לקבוצה חופש ביטוי וירחיב אותו.

סיכום

איסוף של הקולות שנשמעו בקבוצה וסבב שיתוף קצר: במילה/משפט – איך אני יוצא מהסדנה.

מקורות

אפשטיין-ינאי, מ. (2018). כמו עץ בזמני סערה – מסע ברוח החומר: תרומתו של העיסוק באמנות בתהליך ההתמודדות עם מחלה מסכנת חיים. פסיכולוגיה עברית.

<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3711>

אורבך, נ. (2003). מלון כיס - עבודות על נייר: להוציא רוח מהחומר - מסה על טיפול באמנות. קריית ביאליק, א.ח.

אשכר, מ. ופרידמן, ל. (2010). בית, ממלכה, גדר –אפיונים ייחודיים של הטיפול באמנות עם מפוני גוש קטיף. בין המילים, גיליון 2.

<https://www.smkb.ac.il/us/college-publications/beyn-hamilim/volume2/gush-katif-evacuees/>

יליב בוקובזה M.A.

תרפיסטית באומנות, מנחת קבוצות ומדריכת הורים. רכזת אקדמית בתוכנית להכשרת מנחי קבוצות בעמותת "דלת פתוחה", מטפלת באומנות בנוער בסיכון בחטיבות ביניים, מפתחת ומנחה סדנאות "תקשורת בצבע" לרווחת עובדים ואנשי חינוך, ראש תחום הורים בתוכנית עזריאלי להעצמה חינוכית, בעלת קליניקה פרטית לטיפול בילדים, נוער ומבוגרים.

דוא"ל: yaliv@yaliv.com טלפון: 050-3248497 אתר: <https://yaliv.com>

פרוטוקול 8: שדה פרחים - כוחות ותקווה באמצעות יצירה

מאת שירה שטרנפלד

תקציר

מטרת הסדנה היא לסייע לקבוצת ילדים בגיל בית הספר היסודי, להתחבר לכוחות ולתקווה שבהם. הסדנה עוברת כחוט השני בין עולמות התנועה והמשחק לעולמות היצירה וההבעה. הסדנה מקדמת חיבור לתקווה ולכוחות ובכך לחוסן אישי וקבוצתי ולתחושת ביטחון. הסדנה בהשראת גישת הכוחות ומודל התקווה של סיולי.

מילות מפתח: כוחות, שדה פרחים, כוחה של קבוצה, קהילה, תקווה, תנועה.

קהל יעד: אנשים בני 8-13, בקבוצה.

ציוד נדרש: מוסיקה, רמקול, צבעים, דפי פרחים, כלי כתיבה מכל סוג שהוא, דבק, כדורים.

הפרוטוקול

היכרות, חיבור לכוחות של עצמי ולקבוצה

הזמנה לעמוד במעגל. אם אחד הילדים מעדיף להיות בצד לאפשר זאת ולזכור שאין זה מעיד עליו שאינו לוקח חלק, אך להתייחס אליו במבט ואם מתאים, לנסות להזמין בעדינות בהמשך.

- במעגל עושים שני סבבי שמות מהירים, כאשר המנחה מוחא כף לקצב. סבב ראשון עם כיוון השעון וסבב שני נגד כיוון השעון.
- עושים סבב שמות איטי יותר, בו כל ילד אומר את שמו ועושה תנועה שמבטאת עבורו כוח. כולם אומרים את שם הילד וחוזרים על התנועה שלו (כך חזרה של פעמיים-שלוש אחר השם והתנועה). אם התחלנו עם כיוון השעון הפעם נעשה את הסבב נגד כיוון השעון וחזרה שוב על שם ותנועה.
- כל אחד זורק כדור למי שהוא זוכר את השם שלו. עושים סבב אחד שלם עד שכולם תופסים ומוסרים. בשלב הבא, לומר לקבוצה לזכור מי זרק להם ולמי הם זורקים וכעת יהיה יותר מאתגר. חוזרים על הפעולה, כאשר בכל כמה דקות המנחה מוסיף עוד כדור ועוד כדור ועוד כדור. סך הכל יש במרחב עד ארבעה כדורים בו־זמנית.

חיזוק השבטיות, הקהילה והביחד לצד הפרטים בה והכוחות שלנו

- נשמיע מוזיקה ונזמין את הילדים לנער את הגוף. נתחיל עם כפות ידיים למרכז המעגל, ניעור יד ימין ואז יד שמאל, רגל ימין ושמאל, כתפיים, אגן, ראש. לאחר הניעור - המאפשר אתחול (reset) למערכת ושחרור ממתח ולחץ - נדמיין שאנחנו שבט אפריקאי שהולכים ביחד למרכז המעגל נפגשים ומתרחקים וחוזר חלילה (מומלץ לשים מוזיקה אפריקאית עם קצב ברור).
- נתנסה במעגל בתנוחות של כוח (power pose) כמו ידיים על המותניים, ידיים מעלה מאוגרפות ופתוחות כמו וי ניצחון. לשאול האם יש להם עוד רעיון לתנוחה שמבטאת כוח ועוצמה.
- נדמיין שאנחנו שבט אפריקאי שגר בטבע, בשדה פרחים, ופוגש חיות מגוונות. נלך במרחב ובכל פעם שהמוזיקה נעצרת - נעשה פסל של חיה עוצמתית וחוזר חלילה. בשלב זה ניתן להסתכל על הפסלים מסביב וכולם ינסו לעשות פסל של ילד אחר. אפשר לשאול אותם איזו חיה הם בחרו להיות.
- נזמין את הילדים לעשות פסל קבוצתי (כמו טוטם) של השבט האפריקאי, פסל שנותן לקבוצה הרבה כוח. כל ילד בתורו יוכל להסתכל מהצד, להתבונן (ברקע מוזיקה שבטית).
- המנחה מזמין את כולם להחזיק ידיים ויוצר "נחש". הראשון עושה תנועה וכולם חוזרים אחריו. הדבר מאפשר חוויה מחזקת מאוד, תחושת עוצמה וכוחות לילדים. לאחר מכן הראשון עובר להיות אחרון. אם זה מסתבך וקשה ליישום, אפשר לחזור למעגל בעמידה או בישיבה ולהציע למי שרוצה להגיע למרכז המעגל, לנוע את תנועת/ריקוד הניצחון שלו ולחזור לקו המעגל.

יצירה אישית ופרחים של כוחות ותקווה

יש להביא את הדפים עם הפרחים שהכנו מראש. כל ילד מקבל שני דפים עם פרחים, צבעים, כלי כתיבה. בעיגול המרכזי אני כותב בפרח אחד משהו שאני טוב בו או אוהב לעשות, ובעלי הכותרת אני כותב אילו מיומנויות יש לי שמאפשרות לי להיות טוב בדבר.

בפרח השני אני כותב במרכז העיגול "תקווה" ובעלי הכותרת, מילים שמתחברות לי למילה "תקווה" ו/או מה נותן לי תקווה. לתת לפרחים ביטוי בצבעים שמבטאים את מצב הרוח הרגשי שלי לאחר שכתבתי.

דוגמה: בעיגול המרכזי אכתוב "ריצה למרחקים" ובעלי הכותרת אציין תכונות, מיומנויות וחוזקות שלי שמאפשרות לי 'ריצה למרחקים'. למשל: נחישות, התמדה, נכונות לאתגר, ספורטיביות, כוח רצון, אהבה לטבע.

בפרח השני אכתוב במרכז "תקווה" ובעלי הכותרת למשל - טבע, רוחניות, אופטימיות, שינוי לטובה, עתיד מיטיב וכדומה.

לשאול את הילדים "מה זו תקווה" ולומר שיש כמה הגדרות.

אחרי שכתבו וצבעו/קישטו, הילדים יבדקו האם בין הפרחים יש דברים שחוזרים על עצמם בעלי הכותרת;

האם יש משהו שהפתיע אותי; האם למדתי משהו חדש על עצמי; האם גיליתי כוח/מיומנות שלא זכרתי שיש לי.

שדה פרחים כוחות ותקווה

בשלב זה, אחרי הצביעה וקישוט הפרחים, אנחנו יוצרים שדה של כוחות ושל תקווה: מניחים את כל הפרחים ביחד ומדביקים אותם על בריסטול גדול. הילדים רואים את השדה הצבעוני, עם שלל המיומנויות, הכוחות והתקווה כפרטים וכקבוצה.



לאפשר שיח:

מי רוצה לשתף - מה היה הפרח שלו או פרח אחר שראה שנתן לו השראה.

מה גורם לי לפרוח?

מה נותן לי כוח?

מה נותן לי תקווה?

מה חשת כשראית את כל שדה הפרחים שיצרנו יחד?

איך אתה מרגיש כשהפרח שלי מוקף על ידי פרחים אחרים ונמצא לידם?

אם יש אפשרות למשך זמן ארוך יותר - עבודה של הורה-ילד

ניתן לעשות את שלב הפרחים בזוגות של הורה-ילד, ולאחר מכן להצטרף לעוד זוג ולהפוך לרביעייה. כל זוג מראה את היצירה שלו ובודקים האם יש מהמשותף. לאחר מכן כל הרביעיות חוזרות להיות יחד כקבוצה, שיוצרת שדה פרחים קבוצתי על פלקט גדול ו/או על קיר.

סיום

"ראו כמה כוחות ומיומנויות יש לכל אחד ואחת מכם ולנו כקבוצה. בקבוצה יש כוחות רבים והיא נותנת כוח רב".
מסיימים במעגל - כולם מכניסים ידיים פנימה ואומרים יחד "יש לנו כוח!" ומעיפים את הידיים מעלה לפרידה.

מקורות

אלפסי, ב., סבג, י., סרבר, מ., בכר, י. וארזי, ט. (2023). *גישת הכוחות: תיאוריה ופרקטיקה*. מכון מאיירס-ג'וינט-ברוקדייל.
וויניקוט, ד.ו. (2023). *לחשוב על ילדים - לדבר עם הורים*. הוצאת כנרת, זמורה, דביר.
קופר-קיסרי, ס. (2021). כיצד מייצרים חוסן רגשי? *בין המילים*, 19, עמ' 10-36.
Scioli, A. (2007). Hope and spirituality in the age of anxiety. *In Advancing quality of life in turbulent world* Spring, Dordrecht. Pp. 135-150.

שירה שטרנפלד M.A.

תרפיסטית באמצעות אומנויות, תנועה ומחול. מטפלת ומדריכה ליחידים ולקבוצות. מלמדת ומכשירה סטודנטיות למקצוע באקדמיה. מנחה סדנאות וכנסים בארץ ובעולם. עוסקת בתחום השיקום בבריאות הנפש, מנהלת את תחום ההסברה במחלקה לאנשים עם מוגבלות ומנהלת תוכנית "עמיתים לנוער", החברה למתנ"סים. ממייסדות "נעים לתקווה".

דוא"ל: sternfeld.shira@gmail.com טלפון: 0503510440

פרוטוקול 9: פשוט ליצור (שני פרוטוקולים)

חיבור לכוחות, לתחושת מסוגלות, פרואקטיביות וחויית הצלחה בזמנים של

כאוס, חוסר אונים וחוסר תקווה

שני פרוטוקולים פשוטים להפעלה, שמתאימים במיוחד לאלו שחוששים או מתקשים ליצור

ולילדים צעירים

מאת ד"ר רונן ברגר

תקציר

שני הפרוטוקולים המוצגים פה מציעים דרך פשוטה, קצרה ויעילה, שעוזרת לאנשים להתחבר לתהליך ולכוחות היצירה ולהתבטא דרכם. הם מחברים לתחושת מסוגלות, פרואקטיביות וחויית מלאות והצלחה.

הם פותחו במיוחד לעבודה עם אנשים שלא אוהבים או חוששים/מתנגדים ליצור בחומרים; לאלו שמתמודדים עם תחושות חוסר אונים, חוסר תקווה ודכדוך; לילדים צעירים שעדיין אין להם מיומנות ציורית מפותחת. הפעילות קלה ופשוטה לביצוע ובמסגרת זמן קצרה מפיגה, צעד אחר צעד, חששות מתהליך היצירה ועוזרת לאדם לייצר חויית מלאות, תקווה והצלחה.

מילות מפתח: יצירה, פשטות, חויית הצלחה, יש מאין, דכדוך, חוסר אונים, תקווה.

קהל יעד: ילדים בני שלוש ומעלה ומבוגרים בכל גיל. מותאם במיוחד לאנשים שחוששים, נמנעים, נרתעים מיצירה. מתאים לעבודה פרטנית או קבוצתית בפורמט של יחיד בתוך קבוצה.

ציוד נדרש: דפי A4 וחבילת גירי שמן או טושים.

הקדמה

לפעמים אנו פוגשים בעבודתנו אנשים שנרתעים, לא אוהבים, חוששים ליצור או במילים אחרות - "מתנגדים" לתהליך היצירה ולעבודה בחומרים. אנו תוהים איך לגייס אותם לתהליך ומה לעשות. לפעמים בתקופות של משבר ומצוקה, אנו מנחים אנשים מדוכדכים וחסרי כוחות, שתחושת חוסר האונים, הערפול והעצב מקשים על האפשרות לדמיין מציאות חליפית מיטיבה ולמלא את הריק באמצעות מעשה ויוזמה.

שני הפרוטוקולים פותחו בזמן המלחמה כדי לעזור בשני מצבים אלו וגם לעבודה עם ילדים צעירים שהיכולות האומנותיות והסימבוליות שלהם בראשית התפתחותן. הם מתבססים על כמה תהליכי יצירה פשוטים, על משטחי יצירה קטנים ולפרקי זמן קצרים בטכניקות "כל אחד יכול" (Berger, 2021). הם עוזרים לאדם, שלב אחר שלב, למלא את הדף הריק בצבעים שבחר וליצור קו ועוד קו, קומפוזיציה ויצירה שלמה. תהליך זה מחבר את האדם לכוחות היצירה, לפראקטיביות ולתחושת הצלחה ופותח צוהר ליצירת מציאות מיטיבה בחיים. הוא מאפשר לו להתבטא ללא מילים ובכך להתבונן בעצמו דרך התבוננות בתוצר וכן ליצור גשר עם האחר – אדם נוסף.

הפרוטוקול הראשון – דיבוב בחמש תמונות

פרוטוקול זה עוזר בתהליכים של יצירת קשר, מדובב אנשים לספר את סיפורם, הוא "מחבר לכוחות" ראשוני. תהליך היצירה הפשוט והקצר עוקף הגנות קוגניטיביות ומקל על היצירה, כאשר ההתבוננות המשותפת בתמונות שנוצרו והשיח במהלך התבוננות זו, יכול להוות בסיס לשיתוף, להיכרות ולשיח. הוא יכול גם לפתוח דלת להמשך עבודה ביצירה.

הנחיה

1. נבקש מהמשתתפים לקחת דף A4 ולקרוע או לגזור אותו לחמישה חלקים בגדלים שווים או לא-שווים (ייקראו פתקים).
2. על פתק אחד מהחמישה, ולמשך דקה בכל פעם, נבקש מהמשתתפים לסמן/לצייר קו, צבע, צורה ודימוי ויזואלי הקשור לאחת מהשאלות שלהלן. בכל שלב ניתן לבחור גוון אחד של צבע. אפשר להחליף גוונים בין השלבים ואפשר להמשיך באותו הצבע – לבחירתו של המשתתף.
 - א. מה שלומך / איך אתה מרגיש היום?
 - ב. משהו שעושה לך טוב / שאתה טוב בו בתקופה האחרונה?
 - ג. אתגר, קושי או פחד שפוגש אותך לאחרונה?
 - ד. דרך התמודדות / משהו שעוזר לך / שיכול לעזור לך מול האתגר / קושי / פחד הזה? אם אין, אפשר להמציא.
 - ה. כל דבר שהמשתתף רוצה לשתף בו עכשיו (הפתק לבחירה ולא חייבים לקיימו).
3. בתום היצירה נזמין את המשתתף להראות לנו את הפתקים, ולשתף אותנו במה ואיך שירצה מתוך ההתבוננות בתוצר ובתהליך. השיתוף יכול להיות לגבי היצירה/פתק ויכול להוות התחלה של שיחה או יציאה לתהליך יצירה נוסף.

אפשרות להרחבת היצירה, במיקוד של חיבור לכוחות

דרך אחת לחיבור יצירתי למשאבים יכולה להיות בבקשה מהמשתתף למקם את התמונה המיטיבה, שאיתה ירצה להמשיך לעבוד, על דף A4 ריק ולהמשיך ולהרחיב את הדימוי מהתמונה הקטנה לדף הגדול, בכל דרך שירצה.

לאחר שהמשתתף סיים ליצור במרחב הדף הגדול, ניתן לבקש ממנו להרים את הפתק עם הציור ולכתוב מתחתיו דברים שיעזרו לתמונה הזו להתגשם, על הדף ובמציאות, מעין סוד. כל זאת עוד לפני הדבקת הנגזרת וסיומה של היצירה.

הערה: אפשר לקיים הרחבה זו לפני או אחרי השיתוף.

אפשרויות לשיתוף:

- א. מה היצירה מתארת, מה מסמלת ביחס לחיי, לכוחות ולהתמודדות.
 - ב. אם לדימוי/יצירה היו מילים, מה היא הייתה אומרת. שיח בגוף שלישי, תוך שימוש בעיקרון ההרחקה, שבו היצירה מספרת עליי/על המצב.
 - ג. תיאור תהליך היצירה.
- הערה: אם התהליך מתקיים בקבוצה, ניתן לחלק את הקבוצה לתתי-קבוצות, בהן יתקיימו השיתופים.

הפרוטוקול השני – בקו ועוד בקו, לצורה ויצירה

פרוטוקול זה נוצר כדי לגייס אנשים שמתקשים ביצירה ו/או שאין להם כוחות להתנסות בתהליך יצירה פשוט. הוא קל לביצוע, מגייס כוחות, תקווה ומוטיבציה ליציאה לפעולה פרודוקטיבית.

הנחיה

נבקש מהמשתתפים לקחת דף A4 ולקרוע או לגזור אותו לחמישה חלקים (פתקים/יצירות). תהליך היצירה מורכב מחמישה שלבים, אחד לכל פתק. לכל אחד מארבעת הראשונים ניתן דקה ולאחרון - שתי דקות.

הנחיה לפתקים/יצירות 4-1

בחר גוון של צבע ובמשך דקה סמן/צייר/שרבט על הפתק הראשון עם הצבע הזה כל דבר שתראה. בסיום הדקה נזמין להתבונן ביצירה ו"לשאול אותה", 'מה בא לה עכשיו - באיזה גוון ובאיזו צורה להמשיך?

בהתאם לאמירה הזו של היצירה נמשיך לפתק השני, באותו אופן: נבחר גוון חדש או שנמשיך באותו הגוון. נסמן/נצייר על הפתק באיזה אופן שנרצה, ולמשך דקה. בסיום העבודה על הפתק השני, נעבור לשלישי ולרביעי באותו פורמט. הערה: אם המשתתף נרתע מההתבוננות ומהשיח עם היצירה, נזמין אותו לבחור גוון חדש או להישאר עם הקיים ולעשות מה שירצה על הדף למשך דקה נוספת. אפשר לתת לידיים להוביל בלי לחשוב, בלי להבין או להסביר או לנתח. בפתק האחרון נזמין את המשתתף לעשות מה ואיך שהוא רוצה למשך שתי דקות. הוא יכול לחזור לאחד הגוונים שכבר עבד בו קודם ואפשר גם להחליף ולשלב גוונים. הבחירה נתונה לו ולידיו. לסיום נתבונן ביצירה וניתן לה שם.

שאלות להתבוננות

אם האדם מחובר לכוחות ופנוי לתהליך התבוננות ומחקר, אפשר **לשאול על תהליך היצירה** – איך נעשתה הבחירה הראשונה מול הדף הריק; איך נעשו הבחירות בהמשך; האם רצה להמשיך בגוון, בצורה, בתנועתיות הקודמים או רצה להתחיל מחדש; איך חווה את המעברים – האם הלחיצו או שימחו אותו; איך החוויה עכשיו בהתבוננות על הדף הריק שהתמלא בצבע; אם הדף המתמלא בצבע יכול היה לומר לאותו אדם משהו על התהליך היצירה – מה הוא היה אומר? אפשר גם לעבור לשאלה קונקרטית - איך כל אלה קשורים לחוויות החיים ולהתמודדות הנוכחית. עוד דרך היא **להתבונן בתוצר מפרספקטיבה פנומנולוגית ולשאול שאלות** הנוגעות למשל לצבעוניות שבדף - כמה גוונים יש עליו, האם יש צורניות, תנועתיות או סמלים שחוזרים על עצמם, מי ליד מי ואיפה ממוקמים, כמה ואיך הדף מלא / דחוס / מאורר / ריק.

- חשוב: התהליך היצירתי מחבר לכוחות ומרחיב פרספקטיקה כשלעצמו ואין צורך או הכרח לתמלל אותו. המעבר למילים ו"החפירה", יכולים גם להקשות ולהכביד ויש לבדוק היטב קודם האם רלוונטיים לאדם/קבוצה ולסטינג הנוכחיים.
- אם הפעילות מתקיימת בקבוצה, אפשר לבצע את השיתוף בקבוצות קטנות.
- גם פה ניתן לקיים את השיתוף באחד משלושת האופנים שהוצעו קודם.

תיהנו,

ד"ר רונן ברגר

Berger, R. (2021). Arts therapy in a changing world. Nova.

ד"ר רונן ברגר

מייסד הטבע תרפיה, מטפל בדרמה, מדריך ומרצה בכיר. הקים וניהל את תוכנית הטבע תרפיה באוניברסיטת תל אביב ואת תכנית ה-MA בדרמה תרפיה בבית הספר לחברה ואומנויות – הקריה האקדמית אונו. פרסם מאמרים רבים ושישה ספרים, הקים וניהל תוכניות טיפוליות שיושמו בארגונים שונים, במשרדי החינוך והרווחה. חבר סגל בכיר בקריה האקדמית אונו ופרופ' אורח באוניברסיטת סלונקי ויואנינה, יוון ובאוניברסיטת פראג. מומחה בעל שם בין-לאומי בתחומי הטבע תרפיה, הטיפול באומנויות והטיפול הקהילתי ומבוסס האומנויות בטרומה קולקטיבית.

דוא"ל: ronenbw@gmail.com אתר: <https://www.dr-ronenberger.com>

פרוטוקול 10: שרבוט כמשאב לוויסות ולהרגעה

מאת תמר חזות

תקציר

פרוטוקול זה יציג שיטה להפחתת לחץ וויסות באמצעות שרבוט. הטכניקה פשוטה לשימוש ומתאימה ליישום עם כל אדם ובכל גיל, במפגש פרטני או קבוצתי כאשר היחיד פועל על רקע הקבוצה. הפרוטוקול כולל כמה שלבים בהתאמה לגיל המשתתפים ולמצבם ויעיל מאוד.

מילות מפתח: הרגעה, ויסות, חרדה, שרבוט.

קהל יעד: כל אדם בכל גיל.

הקדמה

השרבוט מהווה את צורת הביטוי הראשונית ביותר בשלבי ההתפתחות של הילד וקודם לתהליכי ההמשגה והמלל. זו יכולת מולדת ומתפתחת. הילד מגלה את היכולת לשרבט, בהתחלה באמצעות משחק אקראי בחומרים מזדמנים כמו אוכל, במרחבים שונים כגון אדמה וקירות וללא שליטה וויסות. מאוחר יותר הוא נהנה לגלות את הקשר בין האחיזה בצבע לבין התהליך התנועתי בעוצמות מגוונות, שמוביל ליצירת סימנים גלויים ומשתנים לכיוונים שונים על הדף. בהמשך הוא מגלה הנאה מהיכולת לשלוט בתנועה ולכוונה – עד ליצירת העיגול כתבנית צורה ראשונה, ממנה הוא "בורא" את סימול העולם, את השמש, בעלי החיים והאדם (בוגין, 2017).

מתברר שמרבית בני האדם משמרים "תבנית תנועה שרבוטית", אותה הם משחזרים באופן אוטומטי במצבים הדורשים סיוע בריכוז, בהרגעה וכד' (מוכרת למשל הסיטואציה בה מישו מאזין להרצאה או מדבר בטלפון ומשרבט בזמנית). התהליך השרבוטי באמצעות צבע (רצוי גיר שמן רך) משלב תנועתיים בדרגות לחץ שונות בגוון של הצבע הנבחר, המבטאת את תחושות הגוף והרגש. הרגש מובע במודע או שלא במודע עם חשיפה להשפעה הפיזיולוגית של הצבע, שתמיד מתקשרת להבעה או לתגובה רגשית. התנועה הפשוטה של היד והגירוי של הצורה והצבע מפעילים את היוצר ללא מאמץ ודוחפים להמשכיות. בכך מתאפשר מעבר ממצב של פסיביות וקיפאון (המאפיין מצבים של טראומה ואובדנים) לאקטיביות, לעוררות ולרפיון.

כל אחד יכול ליהנות ולהפיק תועלת משרבוט, שאיננו נחשב כציור ואיננו דורש מיומנות מיוחדת.

בהיותו ראשוני ומוכר, ניתן תמיד לחזור ולהשתמש בו בשלבי טיפול שונים ובמצבי תקיעות. הוא מאפשר היענות מהירה ומותאם לכל גיל. זו הסיבה שמטפלים רבים מפתחים טכניקות מגוונות לצרכי הערכה וליצירת קשר ראשוני ותקשורת ומשתמשים באופנויות מגוונות של שרבוט במפגש ראשוני/אבחוני (Betensky, 1995).

במהלך השנים, בפעמים רבות אני נוהגת להתחיל מפגש ראשון עם משפחה, קבוצה או דיאדה, בתהליך של היכרות ותקשורת לא מילולית באמצעות שרבוט קבוצתי על דף משותף. כל משתתף מיוצג על ידי צבע ותבנית תנועה מתמשכת, המשתלבים ביניהם במרחב הדף הגדול.

תהליך זה מאפשר אינטראקציות משחררות בין חברי המשפחה/הקבוצה וגם היכרות עם הקבוצה והשפה. ההתערבות כוללת כמה שלבים בעלי משמעות עבור השלב והקבוצה בה משתמשים בטכניקה זו.

במשך שנים רבות אני מפתחת טכניקות שונות המסתייעות בשרבוט בווריאציות שונות כאמצעי יעיל מאוד ליצירת תקשורת בין-אישית ותוך-אישית ולצורך סיוע בתהליכי שינוי מהיר, ויסות והרגעה. אני משלבת הקשרים מתוך ה-EMDR והישענות על סנכרון של פעולה בילטרלית, אשר משפיעה במהירות על המערכת העצבית ומובילה לשיפור מהיר. פיתחתי טכניקה ייחודית אשר מפעילה את המטופלים להשתמש בשרבוט באמצעות שתי הידיים כאמצעי מהיר ויעיל במיוחד, במצבים של עוררות רגשית גבוהה, לצורך ויסות, הפחתת דרגת לחץ והקלה בחוויה של קושי.

מרחב הדף מקביל למרחב החיים (חזות, 2014). מיומנויות ההסתגלות אליו ואל ההתארגנות בתוכו נרכשות ומשפיעות על שינויים בתפקוד האדם בסביבת חייו במציאות, בתחושותיו וברגשותיו. רכישת פתרונות לבעיות וביטוייהן באמצעות השפה הציורית והפיסולית בתוך מרחב החומר, אמורה להדהד להתמודדויות במרחבי החיים החיצוניים (הסה מתוך חזות, 1999, חזות 2014).

שימוש בטכניקה להתערבות טיפולית באמצעות שרבוט להפחתת מצוקה

הטכניקה המוצעת מתאימה למפגש פרטני או למפגש קבוצתי, כאשר היחיד פועל על רקע הקבוצה. התערבות זו מותאמת בשלב ראשון של היכרות עם מטופל או עם קבוצה. ההתערבות הזו מנחה את היוצר/מטופל לבחור גוון צבע אחד המתאים להרגשה או לתחושה שלו ברגע נתון (רצוי גיר שמן רך כמו פנדה) מתוך מבחר גדול של צבעים וגוונים. רצוי להציע קופסה של 48 צבעים, כך שיהיה מגוון לבחור ממנו. זהו מסר שמנכיח את מנעד הרגשות הרחב של החיים, מתוכם ניתן לבחור. אפשר לבקש לבחור צבע ממוקד ברגש מסוים, כמו צבע שמבטא קושי. לאחר מכן מבקשים לבחור תנועה חזרתית (תבנית תנועה) שמבטאת את הרגש או את התחושה של הצבע הנבחר. את התנועה ניתן לתרגל קודם באוויר. לאחר מכן

מבקשים להתחיל לשרבט שוב ושוב על דף אחד (A4). מבקשים מהיוצר לחוש מתי מתאים עבורו לעבור לדף נוסף, עליו ימשיך לשרבט את אותה תנועה ועל עוד כמה דפים. המינימום הרצוי הוא חמישה דפים כדי לאפשר לבחון תהליך שעשוי להביא להתפתחות ולשינוי. חשוב שכמות הדפים תוגדר מראש ושלא יהיה מספר זוגי של דפים. זהו תהליך קצר שאורכו כמה דקות.

התנועות החוזרות על עצמה מאפשרת קשב, מיקוד ושליטה שמובילים לריכוז ולייצוב, להרפיה, לשחרור ולהרגעה. נוסף לכך, מתאפשרת התקשרות מיוחדת והעמקה של ההיכרות הלא מודעת עם התוכן הרגשי, המובע באמצעות אותה תבנית תנועתית. התהליך החזרתי מאפשר שהייה במפגש עם הרגש הקשה, כגון עצב או פחד, באופן לא מאיים ויכול לאפשר הקלה של החוויה הקשה. התנועה החזרתית והמעבר מההיר מדף לדף מובילים להקלה (דה סנסיטיזציה) - הפחתה של עוצמת הקושי/החרדה/הפחד המובעים באמצעות הצבע והתנועות.

המעבר מדף לדף, המועצם בתהליך מהיר, מאלץ ניתוק מהדף הקודם והסתגלות מהירה ומחודשת למרחב חדש. תהליך זה מאתגר את השינוי בתפיסה (הקודמת) בתבנית ההסתגלות ובארגון. בעקבות זאת, נצפים שינויים בתפקוד אשר מתבטאים באפיונים הצירויים: שינויים בעוצמת הלחץ על הצבע, בכיוונים, בגודל התנועה, במקצב, באפיוני הקו, במיקום במרחב (קומפוזיציה) ובייצוג הצורני.

מילות מפתח: יחיד ויחיד בקבוצה, שרבוט, צבע מייצג רגש, תבנית תנועה שרבוטית.

קהל יעד: קבוצה של משתתפים החל מגיל 8, מותאם למתבגרים, מבוגרים, משפחה ודיאדה.

ציוד נדרש:

- קופסה גדולה (48 צבעים וגוונים) של גירי שמן רכים
- לכל משתתף שישה דפי A4 מוצמדים למצע קשיח כגון קרטון ביצוע/דיקט (אותו ניתן להניח על הברכיים וליצור בישיבה במעגל או מונחים על השולחן. בקבוצה, חשוב לארגן את השולחנות בריבוע סביב המרכז של המרכב)
- חצי גיליון בריסטול לבן
- סטיק דבק נייר (כגון דבק UHU)

ארגון המרחב: שולחנות המקיפים את מרחב החדר, מעגל כיסאות עליהם מונחים המצעים עם הדפים המוצמדים במרכז המעגל על הרצפה מונח ריבוע מבריסטול לבן ובמרכז מונחת קופסת הצבעים. ניתן לשרבט על המצע שמונח על הברכיים או להתיישב לעבוד ליד השולחן.

הפרוטוקול מכיל כמה שלבים ויכול להתפתח לעבודה תהליכית, אך ניתן להשתמש בחלקם.

הערה: ניתן להתחיל את תהליך השרבוט באופן מיידי גם ללא התהליך המקדים של בירור הקושי והדיבור, על פי שיקול דעתו של המטפל, בהתאם לאוכלוסייה, למצב הרגשי של המטופלים, למסגרת הזמן הנתון או למטרות המפגש. במקרים מסוימים רק המטפל מדווח על התרשמותו, ללא תהליך ההתבוננות בשרבטים והחקירה שנערכים עם המטופל.

הנחיה

שלב מקדים

בשלב זה חשוב מאוד להיעזר בהנחיה המצורפת במצבים בהם ישנה התמודדות גלויה עם משבר, אסון, אובדן. כאשר כל הקבוצה/משפחה מגיעה למפגש בעקבות אירוע/מצב גלוי ומשותף.

יש פרוטוקול ארוך יותר (נספח א'), שמטרתו לברר לפני תחילת התהליך את פרטי האירוע ואת עוצמת חוויית הקושי, המסתמנת אצל כל אחד ממשתתפי הקבוצה. בסופו של התהליך תיבחן מידת השינוי/ההקלה או מידת ההעצמה של חוויית המצוקה (במקרה זה יש לדאוג או להפנות להתערבות נוספת).

בהתאמה למסגרת הזמן יש לשאול:

"איך אתה מדרג את עוצמת הקושי של החוויה שאתה מרגיש עכשיו?".
דרג מספר מתאים בין 1 ל-10 כאשר המספר 1=לא מפריע לי ו-10="הקשה ביותר שיכול להיות".

שלב א'

כל הקבוצה יושבת במעגל כאשר במרכז מונחת קבוצת הצבעים על מצע שמונח על הרצפה (אני נוהגת להניח את קופסת הצבעים על עיגול שחור אשר מונח במרכזו של ריבוע לבן. הם מייצגים את הייצוג של האני מול העולם ומול היקום, את ההפכים בין חושך לאור ובין יום ללילה. הם מנכיחים את ההבנה שבלי החושך לא ניתן לראות את היום, את צבעי החיים ואת התקווה שתמיד תעלה השמש ויזרח האור בכל בוקר מחדש).

הנחיה: "בחרו מתוך הקופסה צבע שמייצג את ההרגשה שלכם עכשיו. התבוננו עוד רגע בצבע שבחרתם".
אם מתאים, ניתן גם לשאול "מדוע בחרתם בו עכשיו?" או "איזו אסוציאציה הוא מעורר עכשיו?" בהמשך "בחרו תבנית של תנועה שמייצגת את ההרגשה הזו (כאילו הייתם נעים/רוקדים את ההרגשה הזאת). ציירו את התנועה הזו עם היד באוויר שוב ושוב עד שתזכרו אותה".

שלב ב'

"מונח לפניכם מצע אליו מוצמדים דפי (A4). אתם מוזמנים להתחיל לשרבט את התנועה שבחרתם שוב ושוב ושוב. הישארו עם התנועה הזו עוד ועוד. לאחר כ-3 דקות ניתן לומר "עכשיו החליטו מתי מתאים לכם לעבור לדף הבא ולהמשיך לשרבט עליו את אותה תנועה ולגלות מה יקרה לה. את הדף הראשון ניתן לסמן ולהניח על הרצפה. אתם מוזמנים להמשיך לשרבט על הדף השני ולהרגיש מתי מתאים לעבור לדף השלישי. המשיכו באותה צורה גם לדף הרביעי וסיימו בדף החמישי".

שלב ג'

"עכשיו אתם מוזמנים לפתוח את כל דפי השרבוט ולפרוס אותם מולכם כמו קרן שמש, ממרכז המעגל בקו ישר, כאשר הדף הראשון מונח רחוק והאחרון קרוב אליכם. נוצרות מעין קרניים שמש של כל הקבוצה וכולם רואים את כל השרבוטים.

עכשיו אתם מוזמנים להתבונן בתהליך האישי שלכם. שימו לב מה השתנה מהשרבוט הראשון לשני וכן הלאה. האם השתנה משהו באופן הפעולה? בתנועה? בעוצמה של הצבע? במראה?

אתם מוזמנים עכשיו להתבונן ולהשוות בין השרבוט הראשון לאחרון ולבדוק מה דומה ומה שונה ביניהם".

בעבודה עם מבוגרים, ניתן לבקש להתבונן בכל אחד מהשרבוטים ולשייך בשלב ראשון מילה שמתקשרת לתיאור פעולה. הפעולה יכולה להתקשר לחוויית התהליך או להתבוננות פנומנולוגית בתוצר, ששאלת איך פעלתי ואיך ניתן להבחין בפעולה המאפיינת את התוצר, כמו התכנסות, פריצה וכדומה. בשלב שני, לשייך מילה המתארת הרגשה ו/או תחושה המתקשרת לפעולה זו (לדוגמה "בתנועה של התכנסות הרגשתי עצב וחשתי התכווצות"). ניתן להוסיף בשלב נוסף גם תיאור אסוציאציות או כותרת לכל שרבוט.

לאחר מכן מתבוננים ומשווים בין השרבוט הראשון לבין אחרון: מה דומה ומה שונה ומנסחים משפט קצר שמבטא שינוי שחל מההתחלה לסוף. כדאי לנסח שני משפטים נפרדים: האחד מבטא שינוי בפעולה כמו 'מהתכנסות להיפתחות/לפריצה' והשני מבטא שינוי בהרגשה או בתחושה כמו 'מפחד לרגיעה'.

• אצל ילדים, ובמצבים שאין אפשרות לקיים תהליך מורכב ומילולי, חשוב שהמטפל ייתן שם תמציתי של מה שהתגלה בתצפית ובהתבוננות בתהליך השרבוט.

• במצבים של חוסר שקט או חוסר זמן, עם ילדים וגם עם מבוגרים, ניתן להסתפק בכותרת אסוציאטיבית לכל שרבוט ואם אפשר להוסיף משפט שמתאר מה קרה/השתנה מהשרבוט הראשון לאחרון.

חשוב לומר את הדברים בקול רם ורצוי לכתוב את המשפטים על הדף הנוסף כאשר מתאפשר. תובנות אלה יכולות להצביע על סגנון ההתמודדות של המטופל ולהכיר בסיכוי לשינוי.

שלב ד'

שיתוף במעגל. כל אחד משתף בהסבר על הצבע שבחר ומדוע, ומסביר/קורא את מה שכתב אודות השינוי שגילה מהשרבוט הראשון אל האחרון.

לאחר השיתוף האישי מבקשים מכל הקבוצה לעמוד במעגל ולהתבונן ביחד על כל השרבוטים של כל הקבוצה:

"תארו אילו תופעות חוזרות על עצמן/דומות אצל משתתפים שונים בצורניות, בצבעוניות, בתנועה וכדומה".
כדאי לבקש מכולם לעמוד על הכיסאות ולהתבונן על המעגל ועל השרבוטים ממבט ציפור, שמאפשר קליטה ופרספקטיבה טובה יותר על השלם הקבוצתי.

בזמן קצר, או במצב של חוסר שקט ניתן לסיים כאן.

שלב ה'

"התבוננו בסדרת השרבוטים שלכם ובחרו איזה מהשרבוטים מעניין אתכם במיוחד והייתם רוצים להמשיך לעבוד איתו". כל אחד משתף מדוע בחר בשרבוט, לבחירה זו יכולה להיות משמעות רבה. לעיתים, ניתן להציע אפשרות נוספת: "אתם יכולים לבחור שרבוט מתוך הסדרה שלכם או של מישהו אחר" (למשל "אני מתעניין בשרבוט מספר 4 של רחל").

שלב ו'

"קחו את הדף עם השרבוט איתו בחרתם לעבוד והדביקו אותו על דף גדול יותר (מינימום חצי גיליון). המשיכו לצייר על הדף הגדול". במקרה שבחרים בשרבוט של מישהו אחר, ניתן להציע לחקות אותו על דף נפרד ואז להמשיך. ניתן להוסיף צבעים נוספים. בכך מתאפשרת ההעצמה של ההתמודדות עם הביטוי הרגשי המתקשר לשרבוט הנבחר. ניתן להגדיל ולהעצים בעוד שלב ולהניח על דף גדול עוד יותר.
בשלב ההעצמה, כאשר מתאפשר, מומלץ לעבוד עם צבעי גואש. שלב זה מאפשר להתעמת עם הקושי/פחד ובכך להפחית את האיום ולמצוא פתרונות ספונטניים לוויסות ולהרגעה תוך כדי תהליך היצירה.

לאחר ההעצמה אפשר להציע לחפש "עוגן" מחזק: "שב מול היצירה וחשוב מה או מי יכול לאפשר לך להרגיש רגוע, בטוח, נינוח או מחוזק בזמן שקשה לך. את הסימול/ייצוג של ה"עוגן" מכינים בנפרד: ניתן לצייר אותו אך רצוי לעצב עם חומרים וחומרייות מגוונת. אחר כך יש לבחור היכן להניח את העוגן ביחס לציור הגדול.

כשמסיימים לצייר, מזמינים להתבונן: "שימו לב מה השתנה ומה נוסף בציור הגדול. מה אתם רואים כאן ומה אפשר להבין מתוך ההתפתחות הזו עבורכם? איך השלב הזה משפיע על ההרגשה איתה התחלתם? האם משהו השתנה?"

שיתוף במעגל.

הערה לסיום

בסוף התהליך שנערך לאחר השלב הרביעי או לאחר השלב השישי, חשוב לחזור ולדרג את עוצמת חוויית הרגש בהשוואה לשלב המקדים את התהליך: "עכשיו, לאחר התהליך, דרג את העוצמה של החוויה הרגשית בין 1 ל-10".

מקורות

בוגין פינברג, מ. (2017). נא לא להפריע, אני מצייר - מפגש מרתק בין התפתחות השרבוט, הקווים ונפש הילד. חבר לעט.

חזות, ת. (2014). גישת חיפה לטיפול באמצעות אמנות חזותית. מתודולוגיה של תפיסה ושיטות לארגון המערך הטיפולי ולחקירה פנומנולוגית של תהליכים ותוצרים. בתוך: ברגר, ר. (עורך). היצירה לב הטיפול, הוצאת אח. עמ' 135-158.

חזות, ת. (2000). גם בשחור יש גוונים: היצירה כטקס בהתמודדות עם אובדן ושכול: תרפיה באמצעות אמנויות, כתב העת של י.ה.ת – האיגוד הישראלי לתרפיה באמצעות יצירה והבעה, כרך 3, חוברת 1, עמ' 107-129.

חזות, ת. (1999). "אמנות איננה מה שעושים אמנים אלא מה שאחרים פסקו מעשות": ריאיון עם מר פרץ הסה, יוצר, מחנך ומטפל. ISER: Issues in Special Education & Rehabilitation / סחי"ש: סוגיות בחינוך מיוחד ובשיקום, 14(1), 7-16. <http://www.jstor.org/stable/23452526>

Betensky, M.G. (1995). *What Do You See? Phenomenology of Therapeutic Art Expression*. Jessica Kingsly.

תמר חזות

מטפלת באמצעות אומנות ומדריכה. שייכת לדור החלוצים של תחום זה בארץ. ייסדה יחד עם פרץ הסה ז"ל את תוכנית ההכשרה הראשונה בארץ למטפלים באומנות באוניברסיטת חיפה ב-1981 ועמדה בראשה 1985-2008. לימדה שנים רבות במכללת אורנים. פעילה בתחום קידום המקצוע באיגוד ובוועדות ממלכתיות. מטפלת בילדים, מתבגרים ומבוגרים ומתמקדת בתחום ההתמודדות עם טראומה, מחלה ושכול. מדריכה, מלמדת ומכשירה מטפלים בארץ ובעולם ומסייעת במדינות המתמודדות עם טראומות. מפרסמת מאמרים, מרצה ומנחה בכנסים בארץ ובעולם. מאז ה-7 באוקטובר 2023 פעילה בסיוע ובהדרכה בפרויקטים שונים.

דוא"ל: ateyih@gmail.com

נספח א'

הנחיות לשלב המקדים בתהליך התמודדות עם קושי מובחן וידוע מראש על פי רצף כרונולוגי (מסתמך על פרוטוקול מתוך שיטת ה-EMDR):

א. תיאור הקושי / הסיפור / מה קרה לי / רגע קשה שאני זוכר באירוע/מלחמה, כש-10 הוא "הקשה ביותר"
ו-1 - "לא מפריע".

ב. תיאור דרגת הקושי/אי־נוחות כפי שאני זוכר שהרגשתי אז (SUDs).

ג. תיאור דרגת הקושי/אי־נוחות כפי שאני מרגיש עכשיו לגבי האירוע/קושי.

ד. תיאור דרגת הקושי/אי־נוחות על פי התרשמות המטפל כשאתה חושב על האירוע/קושי

ה. (1) תאר מה אתה חש (תחושות בגוף ובחושים השונים, תלונות סומטיות)

(2) תאר מה אתה מרגיש (רק מילים שמתארות רגשות)

(3) תאר מה אתה חושב (מחשבות, אסוציאציות, אמונות)

ו. בשלב הזה מנחים את תהליך השרבוט על פי ההנחיות המוצעות בתחילת הפרק. ניתן לאפשר למתבגרים

או למבוגרים לעבוד ברצף על דפים רבים עד להחלטה אישית שלהם על סיום התהליך. בסיומו בודקים

את דרגת העוצמה הסובייקטיבית של חוויית הקושי.

ז. (1) בתום התהליך תאר מהי דרגת הקושי בה אתה חש עכשיו (SUDs=יחידות מצוקה

סובייקטיביות).

(2) בדיקת משוב קוגניטיבי חיובי (Positive Cognition):

א. מה למדת על עצמך בעקבות התהליך הזה?

ב. איזה משפט חיובי (הנאה, תקווה, מסוגלות, תובנה וכדומה) אתה יכול לנסח

בעקבות תהליך ולמידה זו? מה היית רוצה להאמין ביחס לעצמך עכשיו?

פרוטוקול 11: לתופף ביחד

טיפול משותף לחיבור לכוחות, לשמחה, לתחושת שייכות ולתקווה

מאת עמרי לפידות

תקציר

פרוטוקול זה יציג דרך המאפשרת להשתמש בטיפול ובמקצב כדי להתמיר תחושות של לחץ לשמחה ולהקלה וכדי לתת מקום לביטוי אישי וקבוצתי. הוא מאפשר לחוות את תחושת השייכות המגבשת והמחזקת שהמעגל המתופף יוצר, מחבר לכוחות ולתקווה.

מילות מפתח: קצב הלב, ביחד, טיפוף, ויסות, ביטחון וביטוי עצמי, שמחה, רגיעה, שחרור.

קהל היעד: כל מי שליבו פועם. מגילאי 5-6 ומעלה, מתאים גם למעורבות רב-גילית, למשפחות ולקהילות. עד 20-30 משתתפים.

סידור המרחב: על כיסאות במעגל רחב. ילדים צעירים יכולים לשבת על התופים עצמם או על מחצלת. בקבוצות קטנות יותר ניתן לטפח אינטימיות ולפתח שיחה, בקצב ובמילים.

ציוד נדרש: כל דבר סביבנו יכול לשמש ככלי הקשה. העדיפות היא לתופי דג'מביי אפריקאיים הם המתאימים ביותר. דרבוקות הן גם אפשרות וכן טיפוף על ידי טפיחות עם כפות הידיים באזורים שונים על הגוף ליצירת צלילים מגוונים (רגליים, בטן, בית חזה).

הקדמה

בתרבויות רבות ברחבי העולם, לתוף ולקצב מיוחס כוח מרפא ומאחד. טיפוף בקצב מתגבר ידוע כדרך פשוטה ומיידית לחיבור אל פעימות הלב, לרגיעה ממחשבות, להעלאת השמחה ולמתן תחושת שייכות שבטית פעילה.

ישנם יתרונות רבים לטיפול כללי טיפולי, למשל:

1. טיפוף מאפשר תקשורת על-מילולית בין גילים, מוגבלויות ותרבויות.
2. טיפוף במעגל יוצר מרחב חברתי המאפשר ביטוי אישי וסוחר לקצב משותף
3. טיפוף כתרפיה יכול לטפל בכמה רמות במקביל - פיזית, רגשית, שכלית, נפשית וחברתית:
 - א. רמה פיזית - עבודה על מוטוריקה וקואורדינציה, הפעלת תנועה מתואמת ומאוזנת בין הידיים.
 - ב. רמה רגשית - מעלה מצב רוח ומעורר לשמחה ספונטנית, משחרר סטרס ומתח, מפיג חרדות ודיכאון.
 - ג. רמה שכלית-קוגניטיבית - משפר את הקשב, הריכוז והזיכרון, מחזק את הקשר בין ההמיספרות במוח (R-L).
 - ד. רמה חברתית - מפתח תחושת שייכות חברתית וגיבוש, מביא לשיתוף פעולה קבוצתי ביצירה מוזיקלית, בה לכל אחת ואחד יש קול ברור וחזק ומרחב מכיל להתבטא בו (Bittman, 2003).

פרוטוקול לטיפול כתרפיה רב מערכתית

הנחיה

חימום: מתחילים בחימום קל של תנועה ושחרור, בהתאמה לגיל, למשל: ניעור כפות הידיים קדימה / למעלה / לצדדים; חימום זו בזו; מחיאת כף; "חיבוק" קצות האצבעות בעזרת כף היד השנייה ולחיצה חזקה; מפרק כף היד - לשלב אצבעות ולסובב לשני הכיוונים; לעשות "גל" עם שתי הידיים ולהחליף כיוון כשהרוח משתנה; מפרק הכתפיים - סיבובים קטנים שהולכים וגדלים, עדיף ברוטציות של פתיחה (אחורה), ואפשר לנסות לסובב כל יד לכיוון הפוך; טיפוף גוף בטפיחות קלות על בית החזה, הבטן והגב, אפשר להוסיף קולות. ניתן לבצע כל תרגיל שמשחרר ומתאים לשבור את הקרח ולהכניס את המשתתפים לתנועה ולקצב משותף.

בסיום החימום, רגע לפני הטיפול עצמו, כדאי שכל המשתתפים במעגל יקחו ארבע נשימות עמוקות ביחד, לכיוון מעלה, לשאוף לשמיים ולחזור לאדמה, ואז להניח את שתי הידיים על הלב, להקשיב, להרגיש ולהתחבר לפעילות הלב ולקצב הפנימי שלנו. קצב פעילות הלב של אימנו הוא כנראה הצליל הראשון שכל בני האדם בעולם שומעים, ויש לו השפעה מרגיעה, משרה ביטחון ומקרקעת לאורך כל חיינו.

על התוף: אני מתחיל כל מעגל בקצב של פעימות לב, עם שתי הידיים, בזו אחר זו במרכז התוף, כשכל כף היד פוגשת את התוף לרגע קצר בלבד (צליל עמוק ונמוך, בס). כשכל המעגל פועם כלב אחד מחובר ועוצמתי, נשהה שם כמה דקות, אז נעלה קצת את ה"דופק" ונסיים כולם יחד בספירה שלכם עד 4. כעת

נעבור לצלילים הגבוהים והזריזים יותר (טון), הנעשים על התוף בעזרת האצבעות בלבד, על הקצה של התוף הקרוב אלינו, בהיקף שלו, במקצב של דילוגים ובדחירות סוסים (טון-טון-טון זריז). אם אין לנו תופים, אפשר למצוא שני מקומות בעלי צלילים שונים על שולחן או על הגוף, נמוך (בס) וגבוה (טון).

וכך לבנות מקצבים ולשחק משחקי קצב. אחרי שפגשנו את שני הצלילים, נוכל להתחיל לחבר ביניהם בקצב המשכי ורציף, יד אחרי יד (מדואליות לאחדות).

כדאי להתחיל במקצב פשוט ומוכר, כדי שהמשתתפים יצליחו מיד לתופף ולהשתתף, ויחוו חוויית הצלחה. למשל, קצב הליכה - יד אחת קבועה על הבס, השנייה על הטון, והן מתופפות זו אחרי זו בקצב ישר של הליכה, ימין אחרי שמאל, ברצף ובקצב יציב ואפשר גם להחליף בין הידיים, שמאל אחרי ימין. לאחר שכולם הולכים יפה ביחד, אפשר להציע למשתתפים להוסיף עוד צלילים, מהלב דרך הידיים וכך הם מתנסים בתמיכה הדדית במעגל (מי שנשאר בהליכה) וגם בביטוי אישי חופשי בתוך המעגל (מי שיוצא לסולו קצר). מכאן אפשר להתקדם לבס-בס-טון (כמו בשיר we will, we will rock u), ולהוסיף ביחד עוד טון (בס-בס-טון-טון); להפוך את הטון למחייאת כף; או לעבור לנגן את שלושת הצלילים ביד אחת ואז בשנייה. כך נביא להצלחה פעילה בין הידיים, ונעורר את הקשר הביטורלי במוח (בין ההמיספירה הימנית (R) המקושרת לדמיון ולחלום, לשמאלית (L) הרציונלית-לוגית יותר).

חשוב ללמד מההתחלה שכשהמנחה סופר עד 4 - כולם יחד מפסיקים לנגן !! כדאי לבצע את הספירה כמה פעמים, עד שהקצב וההפסקה המשותפת נטמעים. זה נותן לקבוצה שקט וביטחון ומשאיר את ההובלה אצלכם. מניסיוני, תוך כמה דקות המשתתפים יהפכו למעגל מגובש בקצב משותף, שכולם תורמים ונתרמים ממנו בחיור.

תיפוף עם ילדים - אפשר לספר סיפור על חיות באפריקה הרחוקה בעזרת הצלילים השונים: מתחילים בתיפוף גוף בקצב של רכבת (רגל-רגל יד-יד), עוברים כמה תחנות, כשבכל פעם הרכבת יוצאת מהתחנה, נוסעת מהר יותר ויותר, ואז מאיטה לקראת התחנה הבאה (ויסות של מהר-לאט, חזק-חלש, וימין-שמאל). כשמגיעים לאפריקה פוגשים את החיה הכי גדולה - פיל = בס, ואז כולנו עדר פילים גדולים שצועדים יחד, בקצב מתגבר, עד שמגיעים למעיין. שם פוגשים צפרדע קטנה (טון-טון), שאוהבת לקפוץ. אפשר לפגוש גם נמלים או שמתחיל לרדת גשם (תיפוף כמו טיפטוף עם קצות האצבעות). אפשר להציע להם לנגן ולהזמין חיה למעיין ושכולם ינחשו איזו היא.

כעת נשלב בין הצלילים והחיות, כך שישחקו יחד פיל + איילה (בס-טון), אולי עוד פיל (בס-בס-טון), ולשלב גם את החיות שהוזמנו למעיין (למעגל).



טיפול עם ילדים ומבוגרים - משחק קצב: שאלה-תשובה (משחק אפריקאי מסורתי שנקרא שם "תוף אחרי בנאדם"). כשהמנחה "אומר" משפט קצר על התוף שלו, וכולם "עונים" לו בדיוק אותו דבר על התופים שלהם. אפשר להציע גם למשתתפים "לשאול" על התוף ושכולם "יענו" להם כהד חוזר ומעצים.

טיפול עם אנשים עם צרכים מיוחדים ועם נוער - משחק "אדמה ופרפרים": כל הקבוצה תומכת כאדמה בבסיב והמשכי, ובתורו כל ילד עף כפרפר (סולו קצר על הטון), ונוחת חזרה לבס כדי שהילד שלצידו יוכל לצאת לעופף קלות. בסיבוב הבא, מעניין להכפיל את הקצב לסיבוב שני מהיר, ולשמוע מה עולה. ניתן לפתח שיחה "האם אני מעדיף לדבר או לתמוך?", "מה נותן לי יותר כוח?", אפשר גם לנסות סיבוב סולואים ללא ליווי כלל, ולשאול "האם יותר נעים ומתאים לי לנגן/לדבר לבד בחלל או עם מקהלה/קהילה תומכת סביבי?"



תיפוף עם זוגות של חונך-חניך או עם משפחות רב־גיליות - משחק "שיחה בתיפוף": תיפוף בזוגות סביב המעגל, כשאחד מבני הזוג מתופף והשני "מתרגם למילים" את התיפוף, ומתחלפים. בדרך כלל זה מצחיק מאוד... אפשר גם לפתח ממש "שיחה" בזוגות בתיפוף, אחד עונה לשני, והקבוצה או המנחה מנחשים על מה דובר (ניתן לפתח נושאים של תקשורת - האם השיחה בהסכמה או בריב? האם אני באמת מקשיב?)

בכל מפגש בחרו משחק אחד שיתאים לגיל ולאופי הקבוצה/המטופל, והמציאו עוד משלכם.

כעת נוכל להגיע למקצב מוכר, ולהוסיף לו שיר בהתאם לגיל / נושא / בקשות של המשתתפים. כדאי לשיר כל שיר לפחות פעמיים, כדי שהתיפוף יסתדר עם השירה, ומומלץ בפעם השלישית והלאה להעלות את הקצב ליצירת התרגשות והתרוממות רוח. "כשהקצב עולה, עולים החיוכים" (:

מקצבים נפוצים הם ולס (¾), כמו בשירים "הנה מה טוב ומה נעים"; "הללויה"; "הרוח נושבת קרירה" ומקצב מזרחי שהוא כמו ההליכה, יד אחר יד, אבל במרווחים משתנים, ולכן פחות מונוטוני ויותר מזיז את האגן, כמו בשירים "יחד לב אל לב"; "עוד יבוא שלום עלינו"; "עושה שלום במרומיו"; "שמחו השמיים". כדאי להתאים את השירים לעולם התוכן של המשתתפים כדי שירגישו בנוח לשיר, ישמחו להשתתף וידעו את המילים. התיפוף והשירה המשותפים יוצרים סינכרון "כאן ועכשיו" במעגל רחב.

מצורפים סרטי הדרכה לתיפוף כתרפיה בעברית:

1. <https://youtu.be/H8eTxIz1cJI?si=uV4Q8SzPtGjI5xts>

2. <https://youtu.be/IlcG6RzL5SY>

3. <https://youtu.be/64htDfG0jyQ?si=25GajA0wiogCzDM8>

סרט תיפוף כתרפיה למתמודדי פרקינסון <https://youtu.be/64htDfG0jyQ?si=25GajA0wiogCzDM8>

סרטונים אתרים ומחקרים להעשרה ולהעמקה - Drum therapy / Drum healing:

<https://www.youtube.com/watch?v=laB5Egej0TQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=8HLEr-zP3fc>

https://www.youtube.com/watch?v=aDJAKBF_qt8

<https://www.youtube.com/watch?v=sxOTCpuieM>

<https://www.youtube.com/watch?v=PL3xA4uk-NM>

<https://www.youtube.com/watch?v=usXJUWXj9zo>

<https://www.youtube.com/watch?v=OYG2BrrzY54>

https://www.youtube.com/watch?v=fzI5J_3XcEM

אתרים מעניינים:

www.drnorthrup.com › health-benefits-drumming

www.inrhythm.com.au › drum-therapy

www.psychologytoday.com › intl › talking-about-trauma

www.learnreligions.com › ... › Holistic Healing

www.sciencedaily.com › releases › 2019/12

www.nextavenue.org › health-benefits-drumming.

מקורות

Bittman BB, Berk LS, Felten DL, Westengard J, Simonton OC, Pappas J, Ninehouser M. Composite effects of group drumming music therapy on modulation of neuroendocrine-immune parameters in normal subjects. *Altern Ther Health Med*. 2001 Jan;7(1):38-47. PMID: 11191041.

Deraney, J., David, M., Evers, H.B., German, K., Hamill, J.C., Karas-Irwin, B.S., Mazzer, M.C. & Shaw, R.E. (2017). Drumming Effect on Anxiety. (5):528-529.

<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.05.001>

Drake, M. (2009). *The Shamanic Drum: A Guide To Sacred Drumming*. Booklocker.

Perkins R, Ascenso S, Atkins L, Fancourt D, Williamon A. Making music for mental health: how group drumming mediates recovery. *Psychol Well Being*. 2016;6(1):11.

10.1186/s13612-016-0048-0. Epub 2016 Nov 29. PMID: 28003957; PMCID: PMC5127870.

עמרי לפידות

מטפל מתופף ומנחה סדנאות תיפוף וקצב משנת 2001, עובד בעיקר עם אוכלוסיות מיוחדות, מתמחה בתיפוף עם מתמודדי פרקינסון - כהפרעת תנועה וקצב. בעל תואר ראשון במדעי הרפואה [BA.sc], מהפקולטה לרפואה באוניברסיטה העברית ירושלים ותואר שני בנוירופיזיולוגיה, מדעי המוח [M.sc], מאוניברסיטת תל אביב. מטפל ברפואה סינית, שיאצו וצ'י קונג. מלמד קורס "תיפוף ככלי טיפולי למטפלים" בקמפוס ברושים משנת 2011. רואה מדי יום את ההשפעה המיטיבה שיש לתיפוף, ומודה על האפשרות לעזור לאנשים במצבים לא קלים, דרך פעולה פשוטה ומיידיית להעלאת השמחה ולרגיעה, לחיבור ער ללב תוך פעילות חברתית, ולהנאה הרבה שבמוזיקה ובשירה משותפת.

דוא"ל: om.drumtherapy@gmail.com

טלפון: 0547828661

אתר: www.Drumtherapyisrael.com

פרוטוקול 12: ברצועה – מתחברים לכוחות של הגוף

ושל הקבוצה

שימוש ברצועה שיתופית להפגת לחץ, חיבור לכוחות, ולתחושת ביחדנס

מאת דנה ויסוקר

תקציר

פרוטוקול זה מציג אפשרויות לשימוש ברצועה שיתופית כדי להתחבר לכוחות הגוף ולהתקרקע, להפיג לחץ ולבנות תחושת ביחדנס ושייכות קבוצתית. הוא פשוט לשימוש ומהנה ומוצאם לאנשים מגיל ארבע, בקבוצה.

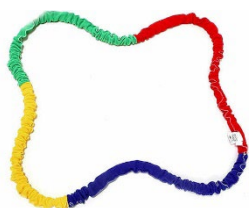
מילות מפתח: קבוצה, תנועה, רצועה שיתופית, גוף, מעטפת עורית, קרקוע, משחק, ללא מילים, שייכות.
קהל יעד: אנשים מגיל ארבע ומרקעים שונים, המתמודדים עם לחץ, מתח וחרדה. יש צורך לעשות התאמות על פי גיל ובהתאם ליכולותיה הפיזיות והרגשיות של כל אוכלוסייה.

הקדמה

אצל חלקנו ולאחר השבת השחורה והמלחמה שבעקבותיה, הגוף קפא וייתכן שלא הייתה לגיטימציה או דחף לתנועה המאפשרת שחרור ופריקה, חיבור לכוחות ולהנאה. ההזמנה למפגש תנועתי זה, נשען על יסודות הטיפול בתנועה, כאשר הוא מזמין את האדם לאוורור ספונטני וגופני ומאפשר מקום להביא את האישי, הבין-אישי והרגשי. המפגש מתקיים בקבוצה שהתקבצה באופן חד-פעמי או המשכי. במפגש התנועה אשר יוצג פה, יש אפשרות והזמנה לפרוק אנרגיות לצד צחוק ופורקן, עם מילים וגם ללא מילים. במפגש עולים מושגים מעולם הטיפול בתנועה כמו גראונדינג (קרקוע), מעטפת עורית, משחקיות כתרפיה, חוויה של רחם, ועל כך ארחיב בהמשך.

רצועה שיתופית היא פיסת בד עשויה לייקרה (בד גמיש, חזק ואלסטי) בגדלים משתנים, וניתן להכין אותה באופן עצמאי או לרכוש אותה בחנויות ייעודיות.

חלק מהתרגילים שיתוארו להלן ניתן לבצע גם באמצעות גומייה שיתופית, כמו בתמונה:



פרוטוקול זה מציג הנחיות לעבודה עם רצועה שיתופית ומתאים ליישום גם עם אנשים שמתמודדים עם חוויה טראומטית ועם לחץ. הוא מקדם תחושות של כוחות וחיוניות, שחרור והרפיה, חיבור אל הגוף והנאה, משחקיות ושותפות. הטיפול באמצעות רצועה או לולאה שיתופית יכול להיות כלי יעיל לתמיכה באנשים שמתמודדים עם לחץ וחרדה כי הוא מאפשר למשתתפים לחוות תחושת ביטחון וקבלה, לבטא את רגשותיהם בצורה בטוחה, ומעודד שיתוף פעולה ותחושת שייכות.

בתוך הבד השיתופי יש לקבוצה כוח. הקבוצה מהווה מקור לסיכוי ולחיזוק תחושת העצמי תוך יצירת אמון. הבד יכול לסייע ביצירת שיתוף פעולה קבוצתי, ביצירת אמון, בביטוי אישי, בעבודה על שיווי משקל וקרקוע (רוטאן, סטון, 2001).

העבודה הקבוצתית בתוך הרצועה השיתופית נותנת תחושה של מְקָל בטוח ויכולה לסייע כמכל רגשי וממשי, כחלק ממסגרת מכילה ומחזיקה, שבונה מוגנות וביטחון בטיפול בטרומה. יש בעבודה הקבוצתית מרכיבים של חיפוש ושל עידוד לביטוי אישי בתוך הלולאה השיתופית, והמעגל שבתוכו מעודד אינטראקציה חברתית. [רטון לדוגמה](#).

הבד שמאפשר קרקוע ועידוד לתנועה יכול לספק מקום בטוח לשיתוף בתכנים טראומטיים. חוויית המוגנות והתמיכה המוחשיות מאפשרות יצירת אמון מעוגן בגוף. מתוך המעגל המחזיק ניתן לצאת אל "העולם" ולעודד ביטוי עצמי תנועתי (בן-שחר, 2013). המתיחה וההתעטפות בבד מאפשרים פעולות של כיסוי, עיטוף, משיכה והישענות, ויכולים להעלות תכנים טיפוליים של מרחב וגבולות, קשר והכלה. הבד כמעטפת עורית - כמו שהעור עוטף, מגן ומווסת את הגירויים מבחוץ פנימה - כך גם המעטפת ההורית מעצבת את גבולות המרחב הפיזי שבתוכו העצמי מתפתח (שחר לוי, 2004).

מטרות המפגש

- להעניק תחושת מעטפת בטוחה, תמיכה וקבלה
- לאפשר ביטוי רגשי בטוח
- לעודד תחושת שייכות, ביחדנס ושיתוף פעולה
- לסייע בתהליך הריפוי ולהפחית סיכוי להפרעה פוסט-טראומטית
- להשתמש בגוף כמשאב של אנרגיה וחיוניות
- לעודד לביטוי עצמי באופן יצירתי ומשחקי
- לאפשר פורקן מתחים שהצטברו בגוף, חיבור לכוחות הגוף, ליצירתיות, ולצחוק

ציוד נדרש:

- לולאות שיתופיות עשויות מחומר נמתח (לייקרה)
- יש לבחור לולאה שיתופית בגודל של 6-9 מטרים ורוחב של מטר אחד, על פי גודל הקבוצה
- במידת האפשר, מומלץ לעבוד ב'קו' (שני מנחים)
- גודל קבוצה מומלץ הוא 6-12 משתתפים
- יש להקפיד על סביבה בטוחה ונקייה ממכשולים
- מומלץ להגיע בבגדים נוחים

הפרוטוקול ושלבי המפגש

• הערות והנחיות

- הטיפול צריך להיות מותאם לצרכים וליכולות של המשתתפים.
- המנחים צריכים להיות מודעים לאפשרות של התעוררות תחושות ורגשות שונים ובעוצמות שונות במהלך המפגש.
- על המנחים להתאים את התרגילים בהתאם לצרכים וליכולות של המשתתפים.

• היכרות והכנה

- המנחים מברכים את המשתתפים ומבצעים סבב שמות קצר. אפשר גם באמצעות משחק.
- המשתתפים נשאלים אם יש להם מגבלות רפואיות או פיזיות.
- המשתתפים מתבקשים לחלוץ נעליים ולהתכונן לתנועה (אפשר להישאר בנעליים נוחות).

• מתיחה, התמקמות והשענה

- כולם עומדים מחוץ לרצועה ומותחים אותה.
- המנחים מבקשים מהמשתתפים להיכנס אל תוך הרצועה השיתופית.
- המנחים מזמינים את המשתתפים להישען לאחור ולהרגיש את הגוף שלהם, תוך מתיחת הבד למקסימום. אם הבד לא מתוח מספיק והמשתתף מרגיש חוסר יציבות, יש לקחת צעד לאחור.
- ההנחיה היא לעמוד עם שתי הרגליים על הרצפה כשכפות הרגליים ברוחב האגן.
- מומלץ לכופף מעט את הברכיים בזמן הפעילות.

- המנחים מבקשים להניע את הגוף בעדינות ולחפש מקומות בהם צריך לבצע חימום, תנועה ומתיחה.
- ניתן לבצע את החימום מהראש לרגליים בסדר יורד (ראש, כתפיים, מותניים, אגן, ברכיים, קרסוליים).
- הבד יכסה את הגוף עד הכתפיים, כשהראש נשאר בחוץ.

• הסתגלות תחושתית

- כל המשתתפים מוזמנים לנוע ולהרגיש את הבד שעוטף אותם.
- מוזמנים להגיד מילה שמתארת את התחושה של הבד על הגוף.

• תנועה ושיתוף

- המנחים מובילים תרגילים שונים של תנועה ושיתוף.
- התרגילים יכולים לכלול:

■ סיבוב של 180/360 מעלות

■ החלפת מקומות

■ משחקי תפקידים

■ שיתוף במילים וברגשות

דוגמאות מפורטות בהמשך.

• התכנסות והרפיה

- המנחים מזמינים את המשתתפים להרגיש את הגוף שלהם.
- המנחים מבקשים מהמשתתפים לעצום עיניים ולנשום עמוקות.
- המנחים מבקשים מהנוכחים לסרוק את הגוף, מהראש לרגליים בסדר יורד, תוך מחשבה על רפיון ונינוחות, במיוחד בהקבלה למקומות שהיו במתח בתחילת המפגש.
- מתמקדים בנשימות עמוקות ורגועות למשך דקות ספורות.
- מזמינים את הגוף לנוע בחזרה באופן הדרגתי, ובתנועות קטנות מחזירים את התחושה לכאן ועכשיו.
- פוקחים עיניים ומביטים סביב.

• סיכום ואיסוף

- המנחים מזמינים לתת מילה או מילים לתחושה שבה מסיימים את המפגש.

דוגמאות לתרגילים

תרגיל 1: סיבוב של 360 מעלות

- המנחים מבקשים מהמשתתפים להסתובב בו־זמנית עם הרצועה לכיוון אחד, כשהבד נשאר מתוח לאורך התזוזה של כולם.
- ניתן לעשות זאת גם לצד השני כמה פעמים, עד שכולם עושים את זה יחד.

תרגיל 2: סיבוב של 180 מעלות

- המנחים מבקשים מהמשתתפים להסתובב ולעמוד עם הפנים כלפי חוץ ולהישען על הרצועה השיתופית. אפשר להזמין אותם להרגיש את התמיכה של הרצועה.
- אפשר לנסות ולהרים ידיים למעלה ולהטות את הגו עוד מעט קדימה (העקבים מתרוממים קלות).

תרגיל 3: החלפת מקומות

- המנחים מבקשים מהמשתתפים לבחור מישהו מולם ובהסכמה להחליף מקום במעגל (אפשר להזמין רק במבט ואפשר להזמין במילה).
- להקפיד שבכל פעם יתחלפו רק שניים.

תרגיל 4: "כל מי ש..."

- המנחים אומרים "כל מי ש..." ומקריאים משפט. אלה יכולים להיות משפטים קצרים ופשוטים, והמשתתפים ששמעו את המשפט ומסכימים עליו מחליפים מקומות. לדוגמה: כל מי שאוהב ים; כל מי שאוהב גלידה; כל מי שאוהב את הצבע הירוק; כל מי שאוהד כדורגל; כל מי שיש לו אח קטן וכו'.
- אפשר לבקש מחברי הקבוצה להציע משפט, בכל פעם מישהו אחר יגיד וכולם יחליפו מקום בהתאם.

תרגיל 5: ישיבה משותפת

- המנחים מבקשים מכולם להתארגן לקראת ישיבה משותפת.
- תחילה מוודאים שהבד מתוח ורק מכופפים ברכיים/כורעים (פעולה זו לא צריכה להיות קשה כי כולם נשענים ונעזרים זה בזה ובבד השיתופי).
- אפשר לנסות לקום בעזרת הידיים שאוחזות את הבד המתוח בצדי הגוף, ובעזרת המשתתפים שמשני הצדדים.

- המנחים מזמינים את המשתתפים להתיישב כשהישבן מונח על הרצפה. אפשר לשבת בישיבה ישרה או בישיבה מזרחית (או בכל צורה שנוחה למשתתף).
- חשוב להמשיך ולשמור על מתח הבד כי אז תיווצר משענת מהבד.

תרגיל 6: כדור דמיוני

- מתמסרים בכדור דמיוני, כשכל אחד מחברי הקבוצה שומר על קשר עין עם מי שמוסר לו.
- אפשר להתמסר ללא מילים ואפשר להוסיף מילה שמתארת את הכדור (גדול, קטן, כבד, אדום, שובב, עצוב, מצחיק וכו').
- אפשר לעודד את המשתתפים לבטא עצמם באופן יצירתי ומשחקי.

תרגיל 7: הרפיה והתכנסות

- המנחים מזמינים את כולם לשכב בתוך הבד כמו בתוך צינור עגול וגדול כשהבד מכסה את כל הגוף.
 - שומרים על מרחק נוח בין אחד לשני.
 - מתיישבים על הקרקע.
 - מקפלים רגליים ונשכבים על הצד, זה אחר זה, כך שראש של אחד נמצא ליד הרגליים של מי שלפניו.
 - מביאים את הבד מאזור הגב ומושכים אותו אל מעבר לראש לעטיפה מלאה של הגוף.
- המנחים מזמינים את המשתתפים לקחת כמה נשימות ולהתחבר לעצמי ולחוויה שעברתי בתוך הבד.



תרגיל 8: שיתוף מילים או רגשות

- המנחים מזמינים את המשתתפים לחזור לישיבה ולשתף את חברי הקבוצה במילים או ברגשות שהם חווים (רק אם הדבר מתאים).
- המנחים יכולים לחזור על המילים שנאמרו בקול.

מקורות

רולף בן-שחר, א. (2013). אנטומיה של טיפול, פסיכותרפיה גופנית. חיפה: הוצאת פרדס.

רוטאן, ג. ס. וסטון ו. נ. (2001). פסיכותרפיה קבוצתית – גישה פסיכודינמית. קרית ביאליק: הוצאת אח.

שחר-לוי, י. (2004). מהגוף הגלוי לסיפור הנפש הסמוי, ירושלים: הוצאת יונה שחר-לוי.

סרטון דוגמה לעבודה עם רצועה שיתופית, מתוך אתר הפייסבוק של לולה-בד:
<https://www.facebook.com/watch/?v=242814760376358>

דנה ויסוקר

בעלת תואר שני בטיפול בתנועה, עובדת של משרד החינוך בבית ספר לחינוך מיוחד ובעלת קליניקה פרטית "קצת אחרת" בקיבוץ משמרות. עובדת בגישה דינמית ואינטגרטיבית, טיפול דיאדי, הדרכת הורים וליווי סטודנטים. מתמחה בטיפול בילדים, נוער ומבוגרים צעירים עם קשיים רגשיים, התנהגותיים, בעיות התפתחותיות, מש"ה, חרדה, טראומה ועוד.

דוא"ל: danavisoker@gmail.com טלפון 0507311105

פרוטוקול 13: כשמקיפים את הפחד בכוחות

התערבות בשילוב אומנויות – בתנועה, ביצירה ובכתיבה להפגת לחץ ופחד,

חיבור לכוחות ולתקווה

מאת ד"ר רונן ברגר

תקציר

פרוטוקול זה משתמש בשילוב האומנויות – תנועה, יצירה וכתיבה, כדי לעזור לאנשים בהפגת מתח וויסות רגשי, מידור פחד וחיבור לכוחות ולתקווה. הפעילות מתחילה בהסבר קצר על "מהי חרדה" וכיצד ניתן להפיגה. היא ממשיכה בפעילות חווייתית המתחילה בלימוד ובתרגול טכניקות נשימה ותנועה להרפיה, לחיבור לדמיון, ביצירה, בכתיבה וביצירת קולאז', האוסף את התהליך ומרחיב פרספקטיבה ומשמעות.

מילות מפתח: שילוב אומנויות, הפגת לחץ, ויסות רגשי, חיבור לכוחות, הרחבת פרספקטיבה ומשמעות, נשימה, תנועה, כתיבה, יצירה, קולאז'.

קהל יעד: בני חמש ומעלה, בעבודה פרטנית, קבוצתית וקהלית, ליישום במפגש פיזי או בזום.

ההנחיה המובנית - בתהליכי יצירה פשוטים וקצרים, בטכניקות "כל אחד יכול", בחומרים קשים ובמשטחים קטנים יחסית – מאפשרת ביטוי רגשי מוגדר ומוכל, שמווסת ושומר מפני הצפה. הוא מרגיע, מאפשר עיבוד ו-reframing ומחבר לכוחות ולתקווה.

ייתכן שהפרוטוקול בצורתו הנוכחית מתאים פחות לקבוצות מתבגרים, כי הם עשויים להיות ציניים לגבי חלק מהפעילות התנועתית-היצירתית. במקרים אלו יש לבצע התאמות רלוונטיות – על פי שיקולי המנחה.

בסוף הפרוטוקול אציע פורמט שמתאים ליישום עם קבוצות וקהילות, בו נחבר את כל היצירות ליצירה אחת, למימוש חוויית שייכות, להשתייכות ולבניית חוסן קבוצתי-קהילתי.

מצורפת [הקלטת סדנה](#) שהעברתי באיגוד העובדים הסוציאליים ב-5.11.23, בה אני מלמד את המודל.

ציוד נדרש: שלושה דפי מדפסת (אם ניתן, עדיף דף A3 אחד), צבעי פנדה (או צבעי עיפרון או טושים), דבק (פלסטי או סטיק), כלי כתיבה, ואם ניתן - צבעי מים ומכחול.

הפרוטוקול

חלק א' - מד לחץ ורשימת הכוחות שלי

לפני שנתחיל את הסדנה נעשה שני דברים שיעזרו לנו בהמשך הסדנה ובכלל:

1. נכיר את מד הלחץ – כלי שיעזור לנו לבדוק ולבקר את מידת הלחץ בו אנו נתונים, לבחון האם הפעילות עוזרת להירגע ומה עוד נחוץ להרגעה.
2. רשימת הכוחות - נעשה רשימה של הכוחות שלנו - דברים שעוזרים בהתמודדות עם לחץ וקושי - כדי לחבר את הדימויים האלו לפעילות בהמשך.

מד הלחץ

מד הלחץ עוזר לנו ולמי שאיתנו לבדוק מה רמת הלחץ, המתח, הדאגה והחרדה שלנו. בין הפעילויות שנבצע נחזור ונמדוד את מד הלחץ ונראה האם הוא ירד, נשאר או עלה. לפעמים החיבור לתחושת הגוף יכול לחבר לפחד ולהגבירו. אם זה קורה, יש להמשיך לתרגל והלחץ ירד. ההתנסות וההיכרות של טכניקות שונות חשובה כי היא מאפשרת לכל אדם לבחור את הפעילות שעוזרת לו בזמנים שונים. האפשרות לבדוק את מידת הלחץ ולקחת אחריות על הורדתו, יוצרים - נוסף על הפגת הלחץ עצמו - גם תחושות של שליטה ושל מסוגלות, שהן משאבי חוסן חשובים.

הנחיה: נדמין שיש לידינו סרגל, מ-1 עד 10, שמודד את הלחץ. מה מידת הלחץ שלך עכשיו? אפשר לכתוב על נייר או לזכור, או אם עובדים עם מטופל/ילד - שהוא יאמר לנו. אם עובדים בזום ניתן להראות למצלמה על ידי סימון מספר האצבעות בכף היד.

רשימת הכוחות

הנחיה: עשו רשימה של 3-6 דברים שעוזרים לכם להרגיע לחץ, דאגה, חרדה ותחושות לא נעימות. הרשימה יכולה לכלול דברים כמו לדבר עם חבר, לצעוק ולבכות, לאכול שוקולד, לבשל, לראות סדרה בטלוויזיה, לנקות את הבית, להתקלח במים קרים, לטייל עם הכלב, לעשות קניות, לאסוף מידע על הבעיה, לעשן, לצאת לטבע וכל דבר אחר שעוזר. אפשר לכתוב אותה על דף או רק לזכור. אפשר גם לבקש מכמה משתתפים לשתף את רשימת הכוחות שלהם ואם בזום – לכתוב בצ'אט.

חלק ב' - בגוף ובתנועה נשחרר לחץ ודאגה

קצת על לחץ

ראשית, ובהקשר לגישת הכוחות שעומדת בבסיס הטיפול באומנויות ושעל פיה נבנתה הסדנה, אני מציע להתייחס ללחץ כמנגנון חיובי שעוזר לנו לשרוד ולהתמודד עם מצבים קשים. האנרגיה של הלחץ ותחושתו משונעים לפעולה שעוזרת לנו להתמודד עם האיום ובתקווה לגבור עליו. למשל, כאשר זברה רואה נמר שמתכוון לנסות ולטרוף אותה, היא חווה תחושת לחץ. תחושת הלחץ הזו משונעת לפעולת בריחה או התקפה (למשל לבעוט ולנשוך את הנמר) ומכאן להינצל. מצבים ותגובות אלו נקראים מצבי לחימה או בריחה - Fight or Flight. הם גם עוזרים לפרוק את האנרגיה של הלחץ מהגוף ולהשתחרר ממנו.

לעומתם מצב נוסף נקרא קיפאון - Freeze. במצב זה הזברה, החיה, או האדם קופא, לא זז ו/או מעמיד פני מת, במטרה שהטורף-התוקף לא יראה אותו או יחשוב שהוא מת ויניח לו. כך למשל ניצלו יהודים שהתחבאו בארונות בזמן שהנאצים חיפשו אותם בבתים, וכך גם ניצלו אנשים שהתחבאו מהמחבלים ב-7 באוקטובר 2023.

הבעיה במצב הקיפאון - Freeze היא שהאנרגיה של הלחץ נשארת ומתקבעת בגוף. האנרגיה התקועה הזו יוצרת תחושות לא נעימות שיכולות להתבטא בכאבים, בקשיי נשימה, בבעיות עיכול, בחלומות קשים, בהתנהגות תוקפנית, בקשיים בריכוז ועוד (רוס, 2008).

בצורה פשטנית, נדמיין את הלחץ כצינור מים שנתקעה בו אבן, שחוסמת את זרימת המים, שהולכים ומתנקזים ומעלים את המתח בצינור, שיכול להיסדק ולהיקרע. כדי לפתוח את הסתימה, נניע את הצינור, נכופף אותו ונזרים בו מים, עד שהאבן תשתחרר, איתה הסתימה והלחץ ירד.

באותו אופן ננסה לשחרר את הלחץ שנצבר בגוף על ידי תרגילי תנועה ודמיון.

נעשה תרגילים מכמה סוגים. יש אנשים שיעדיפו סוג כלשהו ואחרים סוג אחר וכדאי שנכיר מגוון סוגים כדי להתאימם לאנשים שונים, במצבים ובמרחבים שונים.

לנשום בכיסא

נשב ישיבה נוחה ומקורקעת – שתי רגליים על הקרקע, הישבן עד קצה המושב והגב שעון ונתמך בכל המשענת. את הידיים נניח על הלב, על הבטן או על הירכיים – היכן שתבקשנה להיות. בעיניים עצומות או פקוחות ניקח שאיפה בקצב של 3 ונשיפה בקצב של 5. נמשיך בנשיפה בקצב של 6 ואם ניתן גם בקצב של 7. נשים לב להוציא את כל האוויר בנשיפה ולאפשר לעצמנו להתמלא מחדש באוויר נקי.

לנער את זה

כדי לשחרר את האנרגיה של הלחץ מהגוף, ננער את כל הגוף, כמו שכלב רטוב עושה כשהוא מתנער ממים. אפשר להתחיל מהרגליים – רגל-רגל, לעלות ולנער את הברכיים, את הירכיים והאגן, את הבטן, החזה, הכתפיים, הידיים והראש. אפשר גם להתחיל בניעורי ידיים, כאילו משפריצים מהם מים ומשם להוסיף את הרגליים ואת יתר הגוף. אפשר להמשיך מפה לניעור של כל חלקי הגוף, בספירה של 1 עד 10.

לאחר הניעור נעמוד בעמידה מקורקעת – שתי רגליים על הקרקע ברוחב האגן כאשר מפרקי הקרסוליים והברכיים לא נעולים אלא קצת משוחררים. האצבעות פרוסות לפני כושרים של עץ שרוצים להגיע רחוק, לכמה שיותר מים, והעקב נטוע בקרקע כמו שורש עמוק ויציב שרוצה להגיע למים עמוקים. אפשר לקחת שוב כמה נשימות, בספירה של 3 לשאיפה ו-7,6,5 לנשיפה. לבדוק שוב את מד הלחץ – האם עלה, האם נשאר אותו הדבר או ירד?

כמו שעץ נושם

לאחר תרגילי הניעור נעבור לתרגילים יותר סטטיים, עם דגש על נשימה תוך החדרת (installation) דימויים מחזקים. נעמוד בעמידה מקורקעת – ניקח שאיפה בזמן שנעלה את הידיים מהצדדים, מעבר לראש וכשהמבט מלווה. אפשר להוסיף דימוי כמו 'מציירים שמש גדולה' בזמן שהידיים עולות. משם, דרך מרכז הגוף, כשכפות הידיים נפגשות, 'נוריד מקל קסמים' לכיוון האדמה עם הנשיפה. שוב נצייר שמש גדולה עם השאיפה ושוב נוריד מקל קסמים דרך מרכז הגוף עם הנשיפה, כך לפחות שלוש פעמים. תוך כדי השאיפה אפשר להכניס דימויים מחזקים מהרשימה שערכנו בראשית המפגש. נשנה את כיוון התנועה ובזמן הנשיפה ועם הרחקת הידיים מהגוף, ניתן לדחוף החוצה פחד ו/או לבנות חומת ביטחון והגנה. באופן זה נשלב בין הכנסת דימויים מחזקים בשאיפה והוצאת דימויים מפחידים או בניית חומת ביטחון בנשיפה. ניתן לשלב עוד תרגילים מצי-קונג, ראו בהקלטה.

לסיום החלק התנועתי, אפשר לתת לידיים לעלות למעלה מהצדדים בשאיפה ולהוריד בנשיפה ולדמיין שעפים כמו ציפורים. אפשר לדמיין ולומר לעצמנו, גם בקול כך שיתר חברי הקבוצה ישמעו, לאילו מקומות היינו רוצים לעוף עכשיו – מקומות אהובים מהעבר, מההווה וגם מקומות שנרצה לבקר בהם בעתיד. אפשר גם להמציא מקומות כאלה. אפשר לעצום עיניים ולדמיין שעפים לשם ואז להתבונן במקום ולתאר איך הוא נראה - צבעים, קולות וריחות, מה יש בו, האם יש שם מישהו איתי ומה אני עושה בו.

חלק ג' - יצירה

המעבר מתנועה ליצירה מאפשר לאדם להשליך ולבטא את התחושות שלו אל מחוץ לגוף, באמצעות החומר ודרך ביטוי צורני-ויזואלי. נוסף לביטוי של חוויות ורגשות, ונוסף ליצירת נפרדות בסיסית ביני לבין החוויה שתהליך ההחצנה מאפשר, מעבר זה יוצר גם פרספקטיבה ומאפשר לאדם להתבונן, לגעת ולשנות את

היצירה, ובהתאמה גם את החוויה שלו לגביה. עצם זה שכל התהליך מתקיים בתוך המרחב המשחקי-דרמטי-יצירתי (ולא במציאות) - נותן לאדם תחושת ביטחון וחופש לביטוי רגשי וכן לעבור תהליכי הפגה, שאלו הם גורמי חוסן כשלעצמם (פנדזיק 2015, Berger 2021).

הנחיה

1. אם זה לא נעשה קודם – נחשוב על 4-5 כוחות, דברים שעושים לי טוב, שעוזרים לי להירגע ולהיות שמח, דברים שאני אוהב - ונרשום אותם על דף. כשעובדים עם מטופלים-ילדים, הם יכולים גם לומר לנו אותם ואנו נזכור או נרשום. לאחר מכן נחשוב על פחד, אתגר אחד או התמודדות אחת.

2. על דף A3, ואם אין אז על דף A4 – נחשוב על 2-3 גוונים שאנו אוהבים ושמרגיעים אותנו, וניצור בעזרתם רקע על הדף. חשוב לא לצייר דימויים ספציפיים (בית, ילד, כלב, עץ) אלא ליצור רקע מופשט ואווירתי, כמו עננים או כתמי צבע על הדף. עדיף בצבעי מים ואם אין - אז במה שיש. בסיום, להניח את הדף לייבוש ליד חלון/מזגן.

דוגמה:



3. לקחת דף שגודלו חצי מגודל הדף הקודם (אם עבדנו על A3 אז A4 ואם עבדנו על A4 אז לקחת עוד דף כזה ולחצות אותו), לקרוע ממנו 5-6 קרעים בצורה לא אחידה ובגדלים לא שווים. אפשר גם לגזור.

4. לקחת נגזרת אחת ולהניח בצד, כאשר על כל אחת מ-4-5 הנגזרות לצייר/לשרבט את הדימויים המחזקים שהזכרנו קודם. חשוב להתחיל כל אחד מהציורים בבחירת גוון שמותאם לו.

אם אין חומרי יצירה, אפשר לבחור חפצים מהבית/תיק שייצגו את הדימויים האלו. אפשר גם לשאול דימויים מסיפורים ומסרטים ואפשר גם להמציא, כולל דברים שנרצה לעשות בעתיד.

לאחר מכן, על הנגזרת ששמנו קודם בצד, לצייר/לשים את הדימוי של הפחד/כאב.



חלק ד' – כתיבה

להתבונן בדימויים שיצרנו ולבחור מהם דימוי אחד שנרצה לעבוד איתו עכשיו. כסדנה שמטרתה לעזור להתחבר לכוחות, נכון לעבוד עם אחד הדימויים של הכוחות. אם האדם ירצה לעבוד עם הדימוי של הפחד בו זמנית, נסמוך על הכוחות ועל הבחירה שלו ונאפשר לו. אחרי הכל, זימנו כבר הרבה כוחות... נתבונן בדימוי שבחרנו ואז נתחיל בכתיבה בפורמט הבא: נכתוב טקסט עד שבע שורות, שמתחיל ומסתיים במשפט "רציתי לומר לך", או "אני יכול" או "עוזר לי ש..." – שאני אומר ליצירה או שהיצירה אומרת לי. המשפט הראשון והאחרון יכולים לחזור על עצמם. לאחר הכתיבה נסמן בטקסט מילים ופעלים חשובים וניתן לטקסט שם. בהתאם לרמת האינטימיות ולחוזקה הקבוצתית, ניתן לשתף בקבוצה/בקבוצות קטנות – את השם, את הטקסט ואת המשמעות שלהם.

חלק ה' – קולאז' הכוחות

לסיום התהליך ניצור את קולאז' הכוחות מכל החלקים שיש לנו ומחומרי יצירה נוספים בכל דרך שנראית לנו. אם רוצים לשלב ביצירה חלקים מהטקסט שכתבנו, כדאי קודם לצלם את הטקסט השלם ורק אז לקרוע ממנו חלקים, כך שהטקסט השלם יישמר. בזמן היצירה ולפני שמדביקים, כדאי להזיז את הדימויים למקומות שונים על הדף, לבדוק איזה דימוי יהיה איפה, מי ליד מי, מה להסתיר ואת מה לגלות. לסיום אפשר לתת ליצירה שם. אם רוצים, משתפים עם הקבוצה את התהליך ואת התוצר או חלקים מהם.

מיחיד לקהילה

אם רוצים ליצור יצירה משותפת, ניתן לקחת בריסטולים ולהזמין את המשתתפים לחבר את היצירות שלהם לכדי יצירה משותפת גדולה אחת, תוך מילוי החלקים הריקים, חיבור בין דימויים ויצירות והוספת דימויים וטקסטים נוספים. בשלב זה מומלץ לעבוד בצבע נוזלי יותר כמו גואש או אקריליק, שאיתם קל יותר לכסות משטחים גדולים. לפני היצירה המשותפת נדגיש שאפשר להוסיף ולהרחיב דימויים אבל לא לכסות ולהעלים דימויים קיימים שמישהו אחר יצר.

אפשרות נוספת היא כי לאחר יצירת הדימויים על הקרעים והכתיבה, נעבור כבר ליצירה משותפת על משטח גדול. אפשר בקבוצות קטנות, של 4-8 משתתפים ואפשר בקבוצה הגדולה עם משטח גדול - בהתאמה. אפשר גם לכתוב טקסט קבוצתי, שלקוח מהטקסטים האישיים ויוצר מהם טקסט חדש או ליצור טקסט חדש שייכתב יחד.

את היצירה ניתן להציג בחלל המשותף, כך שייצור תחושת שייכות והשתייכות ויוסיף למרחב צבע – משלנו...

מקורות

פנדזיק, ס. (2015). המציאות הדרמטית: הגדרתה וערכה הטיפולי. טיפול באמנויות: מחקר ויצירה במעשה הטיפולי. כרך 5, גליון 1, 520-532. [למאמר](#)

רוס, ג. (2008). מעבר למערבולת הטראומה אל מערבולת ההחלמה. הוצאת נורד

Berger, R. (2021). Introduction. In: Berger, (Ed). *Arts therapy in a changing world*. Nova, 1-17. [למאמר](#)

ד"ר רונן ברגר

מייסד הטבע תרפיה, מטפל בדרמה, מדריך ומרצה בכיר. הקים וניהל את תוכנית הטבע תרפיה באוניברסיטת תל אביב ואת תכנית ה-MA בדרמה תרפיה בבית הספר לחברה ואומנויות –הקריה האקדמית אונו. פרסם מאמרים רבים ושישה ספרים, הקים וניהל תוכניות טיפוליות שיושמו בארגונים שונים, במשרדי החינוך והרווחה. חבר סגל בכיר בקריה האקדמית אונו ופרופ' אורח באוניברסיטת סלונקי ויואנינה, יוון ובאוניברסיטת פראג. מומחה בעל שם בין-לאומי בתחומי הטבע תרפיה, הטיפול באומנויות והטיפול הקהילתי ומבוסס האומנויות בטראומה קולקטיבית.

דוא"ל: ronenbw@gmail.com אתר: <https://www.dr-ronenberger.com>

פרוטוקול 14: ולא היה אור בעולם

חיבור לכוחות ולתקווה,

הרחבת פרספקטיבה ומשמעות באמצעות סיפור ויצירה

מאת ד"ר רונן ברגר

בהשראת סיפור ופעילות שקיבלתי מפרופ' מולי להד

תקציר

בהשראת הרעיון של "מסע הגיבור" ובהתבסס על סיפור מסגרת, שמתוכו יוצאים המשתתפים לכתיבה וליצירה, פרוטוקול זה מציע דרך יצירתית להתחבר לכוחות ולתקווה, להרחיב פרספקטיבה ומשמעות. הוא מתחיל בסיפור/הקראת סיפור שמסתיים באמצע, ומזמין את המשתתפים להמציא את המשכו, בהתבססות על שאלות "מסע הגיבור" ממודל הסיפור בשישה חלקים. הוא ממשיך ביצירה באומנות, שמרחיבה את ההתבוננות ואת הפרספקטיקה ומחברת לכוחות ולתקווה. ניתן להוסיף לתהליך גם יחידה בדרמה, של המחזת הדמויות ומסען, תוך עבודה קבוצתית שתחבר ל"כוחות היחד".

מילות מפתח: חיבור לכוחות ולתקווה, מסע הגיבור, סיפור, יצירה, דרמה, קבוצה, התמודדות.

קהל יעד: כל אדם מגיל ארבע ומעלה. מתאים ליישום בקבוצות ובקהילות.

אם עובדים עם אנשים שיוזעים ומסוגלים לכתוב, הם יכולים לכתוב את סיפורם בעצמם. אם עובדים עם ילדים/אנשים שטרם כותבים או לא מסוגלים לכתוב, ניתן לכתוב אותו עבורם או שהם 'יספרו' אותו ביצירה – בשרבוט, בציור או בפיסול.

ציוד נדרש: דפי A3, A4, כלי כתיבה, צבעים: גירי שמן ו/או טושים ו/או צבעי מים, פלסטלינה במגוון צבעים.

סידור המרחב: מעגל כיסאות להקשבה לסיפור ושולחנות לכתיבה וליצירה.

הקדמה

השימוש בסיפורים להרגעה, להעברת מסרים, לארגון וליצירת משמעות מחודשת וחיבור לכוחות ולתקווה - קיים מראשית האנושות, בסיפורים שסופרו ועברו בעל פה מדור לדור והמשך בסיפורים ומעשיות שנכתבו בספרים. ההקשבה לסיפור מוכר (story telling) מעניקה למקשיב תחושת ביטחון ורוגע, בזמן שהמצאת

סיפור (story making) מזמינה אותו להיות מעורב באופן אקטיבי ביצירתו, מבססת תחושות של יכולת השפעה, של בריאת מציאות ושל שליטה (Gersie, 1997; Lahad, 2017).

טכניקת הסיפור בשישה חלקים מוכרת כשיטה לניתוח ערוצי החוֹסֵן, הגשר מאח"ד של האדם, אולם ניתן להשתמש בה גם כשיטת התערבות - באמצעות הסיפור והכניסה למרחב פנטסטי, האדם מתחבר לכוחות. היא מתבססת על הרעיון של "מסע הגיבור" ומשתמשת בעקרונותיו כאשר בעזרת שש שאלות היא מזמינה את המספר לצאת למסע דמיוני, בו יפגוש כוחות שיקדמו אותו בהתמודדותו מול אתגרים, קושי ואי־ודאות (להד, 2015). השימוש בטכניקה עוזר למשתתפים לעבור מחשיבה קונקרטית ומציאותית לתוך מרחבי הדמיון. מעבר זה מהאונה השמאלית לימנית, עוזר להיכנס לתוך המרחב הפנטסטי, בו באמצעות ההרחקה והמטפורה יגלה האדם כוחות, דרכי התמודדות ומשאבים שאולי לא נגלו לו קודם. האפשרות לעבור ליצירה וליצור את הסיפור בהחצנה מחוץ לגוף ובאמצעות "קו-צבע וצורה", מאפשרים ביטוי ויזואלי ולא מילולי, שמרחיב את דרכי הביטוי, ההתקשרות והפרספקטיבה. מעבר זה מדמיון ליצירה מאפשר לילדים ולאנשים ללא יכולת כתיבה או עם קשיים מילוליים, לספר ולהציג את הסיפור ואת כוחות ההתמודדות שפגשו דרכו. בהשראת משנתו של פרופ' מולי להד ובהתאם לגישת ART AS THERAPY, אין צורך לקיים בסיום הסדנה עיבוד קוגניטיבי ולנסות לחבר ולתת משמעות לדימויים שנכחו בסיפור. ניתן לסמוך על הכוח של המטפורה ועל האדם שיעשה את ההקשרים הרלוונטים בעצמו – אחרי הכל, האונות הימנית והשמאלית של המוח מחוברות וקשורות והמידע עובר ביניהן כל הזמן (Berger, 2021). ניתן לסמוך על התהליך ולתת לאדם להישאר בחוויה ולתת למטפורה לעבוד בדרכה הקסומה.

הפרוטוקול

שלב א' – הסיפור: ולא היה אור בעולם

נשב במעגל. לאחר שנסביר למשתתפים את מהלך הסדנה, את סדר הפעולות ואת מטרתה, נקיים תיאום ציפיות וחוצה קצר ונזמין את המשתתפים להתרווח בכיסאות ולהתכונן להקשבה לסיפור.

זה סיפור שקיבלתי ממורי ורבי פרופ' מולי להד, ועכשיו אספר לכם אותו בלשוני (מוזמנים לשנות את הסיפור ולהתאים אותו לרוחכם ולרוח הקבוצה):

"פעם אחת, לפני שנים רבות, מעבר להרים הרחוקים ולים הגדול היה יער. ביער חיו כל מיני חיות ויצורים, גדולים וקטנים, שמנים ורזים, צעירים וזקנים. היער הזה היה דומה ליערות אחרים שאולי אתם מכירים, רק שדבר אחד היה בו שונה: היער הזה היה חשוך לגמרי. לא ראו בו כלום. חיות היער היו רגילות לחיות כך בחושך המוחלט והן הסתדרו. כך הן חיו שנים רבות – חיות צעירות נולדו וחיות זקנות מתו, חיות שיחקו, רצו ועפו, בחורף ירד גשם ובקיץ היה חם.

יום אחד, כשמלך החיות יצא לטיולו היומי, הוא שמע ביער קול מוזר, צליל בעל הברה בודדת "אור, אור, אור". המלך לא הבין מה המשמעות של הצליל הזה שהלך והתפשט ביער. היו גם יצורים שהתחילו להשמיע אותו, אבל הוא לא ידע מה פשרו.

מלך החיות, שהיה סקרן מאוד, החליט לחקור את הנושא. הוא זימן את היועצים והחכמים ושאל אותם, אבל אף אחד מהם לא ידע. היו יועצים ממש זקנים שזכרו, שאולי פעם, כשהם היו ממש צעירים, הם שמעו את המילה הזו אבל הם לא באמת זכרו את המשמעות שלה.

מלך החיות, שכאמור היה סקרן מאוד, תהה מה לעשות. מצד אחד, ביער החשון הכל התנהל כשורה לאורך שנים – חיות צעירות נולדו וחיות זקנות מתו, חיות שיחקו, רצו ועפו, בחורף ירד גשם ובקיץ היה חם. מצד שני, הוא היה סקרן...

הוא לא הצליח להירדם ושנתו נדדה.

אחרי כמה לילות כאלו הוא ביקש מהיועץ הזקן שלו להוציא את התוף הגדול ולזמן את כל חיות היער להתייעצות בקרחת היער הגדולה.

בום, בום, בום... המה התוף וקולו נשמע למרחוק, בכל היער. החיות ששמעו את הקריאה (ושאהבו והעריכו את מלכם) מיהרו להגיע לקרחת היער הגדולה. גם הן היו סקרניות לשמוע מה יש למלך לספר להן.

"שלום לכל החיות האהובות שלי", אמר המלך. "אני שמח ומודה לכן שבאתן מקרוב ומרחוק, חיות גדולות וקטנות, צעירות וזקנות. כפי שאולי גם אתן שמעתן, לאחרונה יש ביער שלנו צליל חדש 'אור, אור, אור'. אינני יודע מה פשרו וגם לא מצאתי אף אחד מיועציי שיודע. מכיוון שאני סקרן, תהיתי האם יש מבינין איזו שהיא חיה שיכולה לצאת ולחפש את האור. אולי ככה נוכל להבין מהו ואולי אפילו ליהנות ממנו. אני יודע שאין מפה ואין רמז מהיכן להתחיל את החיפוש ומה לקחת לדרך, אבל תהיתי, חיות אהובות שלי, האם אולי, יש ביניכן חיה אמיצה שתסכים לצאת למסע?"

שקט...

אף חיה לא עונה. והרי אין מפה, ושום רמז לדרך...

שקט...

ואז, מאחת השורות הקרובות למלך קמה חיה אחת גדולה וחזקה ואמרה – "אני אצא לחפש את האור".

המלך וכל החיות שמחו והריעו לה. הן מחאו כפיים, חיבקו אותה, איחלו לה טוב ונתנו לה דברים טובים לדרך (פה אפשר לשאול את המשתתפים, מה, למשל, החיות נתנו לה?). החיה הגדולה והחזקה הודתה להם ויצאה לדרכה.

עבר יום, עברו יומיים, שבוע ושבועיים, חודש וחודשיים והחיה לא שבה.

המלך היה מוטרד. הוא דאג לחיה הגדולה שלא שבה וגם המשיך להסתקרן במשמעות הצליל הזה שלא פסק "אור, אור, אור".

הוא התלבט מה לעשות, אבל מכיוון שהיה סקרן במיוחד ובגלל ששנתו המשיכה לנדוד, הוא שוב ביקש מהיועץ החכם להוציא את התוף הגדול ולקרוא לכל החיות להתקבץ לקרחת היער הגדולה.

בום, בום, בום... המה התוף וקולו נשמע למרחוק, בכל היער. החיות ששמעו את הקריאה חשבו, שוב המלך קורא לנו. הן אהבו מאוד את המלך ולכן מיהרו להגיע לקרחת היער הגדולה. גם הן היו סקרניות מה יש למלך לספר להן עכשיו.

"שלום לכל החיות האהובות שלי", אמר המלך. "אני שמח ומודה לכן ששוב באתן מקרוב ומרחוק, חיות גדולות וקטנות, צעירות וזקנות. כפי שגם אתן זוכרות, לפני זמן מה כינסתי אתכן בבקשת עזרה לצאת לחקור ולחפש את המשמעות של הצליל הזה 'אור' שממשיך להישמע ביער.

אני יודע שהחיה הגדולה והחזקה שיצאה - לא שבה, ואיננו יודעים מה עלה בגורלה. אבל בגלל שאני סקרן, תהיתי האם יש מבינין חיה אחרת שיכולה לצאת ולחפש את האור. אולי ככה נוכל להבין מהו ואולי אפילו ליהנות ממנו. אני יודע שאין מפה ואין רמז מהיכן להתחיל את החיפוש ומה לקחת לדרך, ויודע שהחיה הגדולה והחזקה הקודמת לא שבה, אבל תהיתי, חיות אהובות שלי, האם אולי יש מבינין חיה אמיצה נוספת שתסכים לצאת למסע?"

שקט...

אף חיה לא עונה. והרי אין מפה, ושום רמז לדרך... והרי יצאה כבר חיה אחת גדולה וחזקה ולא שבה.

שקט...

ואז, מאחת השורות הרחוקות יותר, קמה חיה יותר גדולה ויותר חזקה ואמרה – "אני אצא לחפש את האור".

המלך וכל החיות שמחו והריעו לה. הן מחאו כפיים, חיבקו אותה, איחלו לה טוב ונתנו לה דברים טובים לדרך. החיה הגדולה והחזקה הודתה להן ויצאה לדרך.

עבר יום, עברו יומיים, שבוע ושבועיים, חודש וחודשיים והחיה לא שבה.

המלך היה מוטרד. הוא דאג לשתי החיות הגדולות והחזקות שלא שבו וגם המשיך להסתקרן במשמעות הצליל הזה שלא פסק "אור, אור, אור".

הוא התלבט מה לעשות, אבל מכיוון שהיה סקרן במיוחד ובגלל ששנתו המשיכה לנדוד, הוא שוב, בפעם האחרונה, ביקש מהיועץ החכם להוציא את התוף הגדול ולקרוא לכל החיות להתקבץ בקרחת היער הגדולה. בום, בום, בום... המה התוף וקולו נשמע למרחוק, בכל היער. החיות ששמעו את הקריאה חשבו, שוב המלך קורא לנו. הוא יודע ששתי חיות גדולות וחזקות יצאו ולא שבו ויודע שאין מפה ואין רמז. למרות זאת, ובגלל שאהבו מאוד את המלך, הן עשו דרכן (קצת פחות מהר ולא כולן) לקרחת היער הגדולה. גם הן היו סקרניות מה יש למלך לספר להן עכשיו...

"שלום לכל החיות האהובות שלי", אמר המלך. "אני שמח ומודה לכן ששוב באתן מקרוב ומרחוק, חיות גדולות וקטנות, צעירות וזקנות. כפי שאתן זוכרות, לפני זמן מה כינסתי אתכן בבקשת עזרה לצאת לחקור ולחפש את המשמעות של הצליל הזה – 'אור', שממשיך להישמע ביער. אני יודע ששתי החיות הגדולות והחזקות שיצאו לחפש את האור לא שבו ואיננו יודעים מה עלה בגורלן. אבל מכיוון שאני סקרן מאוד ובגלל ששנתי נודדת, תהיתי האם יש מבינין איזו חיה אחרת, שלישית ואחרונה, שיכולה לצאת ולחפש את האור. אולי ככה נוכל להבין מהו ואולי אפילו ליהנות ממנו. אני יודע שאין מפה ואין רמז מהיכן להתחיל את החיפוש ומה לקחת לדרך, ויודע ששתי החיות הגדולות והחזקות לא שבו, אבל תהיתי, חיות אהובות שלי, אולי יש בינין חיה אמיצה נוספת שתסכים לצאת למסע?"

שקט...

אף חיה לא עונה. והרי אין מפה, ושום רמז לדרך... והרי יצאו שתי חיות חזקות וגדולות ולא שבו...

שקט...

שקט...

היו חיות שחשבו 'אולי המלך השתגע?' היו כאלה שקמו בשקט והחלו עושות דרכן החוצה מהמעגל אל ביתן.

שקט...

ואז, מאחת השורות הרחוקות ביותר קמה חיה אחת ואמרה – "אני אצא לחפש את האור..."

שלב ב' – יצירת המשך לסיפור

לאחר ששמענו את הסיפור שהסתיים באמצע, כל אחד מאיתנו ימציא המשך לסיפור. קחו דף וחלקו אותו לשישה חלקים, לא בהכרח שווים בגודלם או סימטריים. על כל חלק, במילים, צבע ו/או צורה, כתבו תשובה/המשך לכל אחת מהשאלות הבאות. מי שמעדיף יכול במקום זאת לכתוב סיפור ברצף, על דף שלם, תוך התייחסות לשאלות אלה:

1. מי הדמות?
 2. מה הייעוד / התפקיד / המטרה / המשימה שלה?
 3. מה / מי עוזר לה בדרך?
 4. מה הקושי / האתגר / המכשול הראשון שהדמות פוגשת?
 5. כיצד מתמודדת עם האתגר / קושי?
 6. מה קורה אחר כך / בסוף?
- אפשר להוסיף שאלה, על דף נוסף:
7. למי הדמות מספרת על מסעה ומה היא מספרת?

חלק ג' – הרחבת היצירה / שיתוף

בתום יצירת הסיפור ניתן להמשיך ולהרחיב את היצירה במגוון דרכים:

ביצירה, לאלו שציירו או יצרו דימויים ויזואליים על הדף, ניתן להמשיך על ידי בקשה למקם את הגיבור של הסיפור או את המשאבים והכוחות שלו על דף חדש. אז ניתן להוסיף בצבע ובצורה נופ ודימויים, ולהרחיב את התמונה הזו לגדולה יותר.

בדרמה, ניתן לבקש מהמשתתפים להציג ולשחק יחד את הדמויות ואת דרכי ההתמודדות שלהן. אם רוצים להשתמש בעקרונות מתחום תיאטרון הפלייבק, ניתן למשל לבקש ממשתתף להראות את היצירה שלו ולספר על המסע, ואז לבקש מכמה מחברי הקבוצה ליצור פסלים של רגעים משמעותיים בסיפור. הרחבה על תבניות בהן ניתן להשתמש אפשר למצוא בספר זה, בפרוטוקול של אפרת עשירי, על השימוש בתיאטרון הפלייבק.

דרך נוספת להמשיך את העבודה בדרמה, תוך דגש על עבודת הקבוצה ועל יצירה של חוויית שותפות והשתייכות בה, היא על ידי הזמנת המשתתפים, חלוקתם לקבוצות קטנות על מנת ליצור ממכלול הסיפורים - סיפור משותף אשר יוצג לקבוצה השלמה בדרמה, בהקראה או על ידי ציור משותף שיצרו.

אפשר גם להסתפק בשיתוף פשוט, בו נחלק את הקבוצה לזוגות או לקבוצות קטנות ונזמין את המשתתפים לשתף במה ואיך שירצו, מתוך הסיפור שיצרו ומחווית היצירה שלהם.

תיהנו,

ד"ר רונן ברגר

מקורות

להד, מ. (2015). מאין כוחות לשאוב. בתוך: ברגר, ר. (עורך). להתבונן ביצירה – לראות את הנפש. הוצאת אח.

Berger, R. (2021). Introduction. In: Berger, (Ed). *Arts therapy in a changing world*. p. 1-17. Nova.

Gersie, A. (1997). Reflections on Therapeutic Story making: The Use of Stories in Groups. JKP.

Lahad, M. (2017). The Lonely Ape that Told Himself Stories: The Necessity of Stories for Human Survival. Nova.

ד"ר רונן ברגר

מייסד הטבע תרפיה, מטפל בדרמה, מדריך ומרצה בכיר. הקים וניהל את תוכנית הטבע תרפיה באוניברסיטת תל אביב ואת תוכנית ה-MA בדרמה תרפיה בבית הספר לחברה ואומנויות – הקריה האקדמית אונו. פרסם מאמרים רבים ושישה ספרים, הקים וניהל תוכניות טיפוליות שיושמו בארגונים שונים, במשרדי החינוך והרווחה. חבר סגל בכיר בקריה האקדמית אונו ופרופ' אורח באוניברסיטת סלונקי ויואנינה, יוון ובאוניברסיטת פראג. מומחה בעל שם בין-לאומי בתחומי הטבע תרפיה, הטיפול באומנויות והטיפול הקהילתי ומבוסס האומנויות בטרומה קולקטיבית.

דוא"ל: ronenbw@gmail.com אתר: <https://www.dr-ronenberger.com>

פרוטוקול 15: משיר ליצירה בהרכבה –

חיבור לכוחות, לתקווה ולמשמעות מיטיבה

שילוב אומנויות לעבודה עם קבוצות וקהילות,

מותאם במיוחד לעבודה עם בני נוער

מאת ד"ר רונן ברגר

תקציר

תוך שימוש בטכניקות "כל אחד יכול" ובגישת שילוב האומנויות (Berger, 2021) – הקשבה לשיר נבחר, ליצירה ולכתיבה, ובהנחיה חצי פתוחה שנותנת מרחב לבחירת המשתתפים - פרוטוקול זה מזמן ביטוי רגשי, חיבור לכוחות ולתקווה ומאפשר תהליכי reframing ויצירת משמעות מיטיבה בתוך ודרך מעשה היצירה. הוא מתאים לעבודה עם קבוצות גדולות וקהילות ונבנה בהתאמה לכאלה שרמת ההיכרות שלהן נמוכה ו/או לקבוצות שיתקשו להיענות להנחיה מובנת, ו/או שיתקשו "להיות קבוצה", כמו למשל בקרב בני נוער.

הפרוטוקול מתמקד בעבודת "יחיד בתוך קבוצה", ללא מיקוד באינטראקציה בין המשתתפים. הוא מתחיל בבחירה אישית של שירים מיוטיוב/ספוטיפיי והאזנה להם תוך יצירה אישית-פתוחה, בגווני צבע שנוסכים ביטחון ושלווה. ההכוונה לבחירה אישית בשיר (להבדיל מהשמעת שיר שנבחר על ידי המנחה או חבר קבוצה), עוזרת להסיר הגנות ולגייס לתהליך. השימוש בשירים מדבר בשפת בני הנוער ומזמן חיבור רגשי. משם ממשיכים בבחירת טקסטים מהשירים הנבחרים ויצירה אישית של שיר/טקסט מתוכם. תהליך יצירה זה בכתיבה מתוך טקסטים קיימים, מפחית חששות ועוזר לעקוף מחסומים ואמירות כמו "אני לא יודע לכתוב" או "אני לא יצירתי" ומקל על ההצטרפות ליצירה. התהליך האישי מסתיים ביצירת קולאז', שמאפשר חיבור ודיאלוג בין דימויים לבין טקסטים נבחרים, יוצר אינטגרציה, חוויית שלמות ומרחיב פרספקטיבה ומשמעות.

בסיום הפרוטוקול מוצגת אפשרות להמשיך את התהליך בעבודה קבוצתית, מקבוצות קטנות למליאה. מוצגת גם אפשרות לקיימה בפורמט קבוצתי, המורכב מכמה משפחות או בדיאדות הורה-ילד, אחים, חברים וכו'.

מילות מפתח: קבוצה, קהילה, שילוב אומנויות, שירים נבחרים מיוטיוב, יצירה, קולאז', כתיבה יצירתית, בחירה, חיבור לכוחות ולתקווה, עיבוד ויצירת משמעות מיטיבה.

קהל יעד: קבוצה בגילאי עשר ומעלה. ניתן גם בקבוצה של דיאדות ו/או משפחות.

ציוד נדרש: טלפון נייד אישי; אוזניות אישיות; דפי A3 / A4; כלי כתיבה; צבעים מכל סוג - גירי שמן (פנדה), טושים, צבעי עיפרון, צבעי מים; דבק פלסטי; כלי כתיבה. אם ניתן – גם מגזינים צבעוניים, גלויות שניתן לגזור מהן דימויים.

סידור המרחב: יש לסדר כך שיהיה מרחב אישי נוח לעבודת יצירה לכל משתתף, על כיסאות ושולחנות, על הרצפה, ליד הקיר ועליו. אפשר במעגל אך אם הקבוצה היא כזו שמתקשה להתקבץ למעגל, ניתן לעבוד בצורה שאינה מסודרת, בה חברי הקבוצה יושבים במקומות שונים במרחב – לבחירתם.

* הפרוטוקול מכיל כמה שלבים ותהליכי יצירה, אבל אפשר לקיים רק חלק מהם – לשיקולך ובהתאמה למאפייני הקבוצה והזמן.

הנחיה

שלב א' - חיבור לכוחות הגוף

נתחיל במיינדפולנס קצר, בו נבקש מהמשתתפים לשבת בנחת בצורה שמתאימה להם ומעוגנת לקרקע, לעצום עיניים (אם מתאים) ולקחת כמה נשימות. לשים לב לאופן שבו האוויר נכנס לגוף ויוצא ממנו, לאילו מקומות וכו'. ניתן להפנות תשומת לב לנשיפה ולתהליך ההתרוקנות, וגם להנחות לקחת אוויר בשאיפה של 3 ובנשיפה של 5 או 6, למיקוד בהתרוקנות ובפריקה.

אם הקבוצה "עצבנית" ומתקשה להיות ברגע הזה, אפשר לקצר את החלק הזה או להשמיטו וכן לסיימו בעיניים פקוחות.

שלב ב' - בחירת שירים אהובים שעושים לי טוב ויצירת פלייליסט אישי

בשלב הזה נבקש מכל אחד לחשוב, לחפש ולמצוא ביוטיוב/ספוטיפי (או באמצעי אחר) 3-4 שירים שהיו רוצים לשמוע עכשיו, כאלו שיעשו להם טוב, כיף, שירגיעו וכו'. אפשר לקבץ אותם לפלייליסט מובנה או רק לבחור אותם. הבחירה יכולה להיות מכל סיבה שהמשתתף בוחר – מילות השיר, הביצוע, הזמר/ת או הלהקה, ההקשר שבו נוצר השיר וכמובן - בכל שפה.

שלב ג' - יצירה אישית בליווי הקשבה לשירים שנבחרו

בשלב הזה נבקש מהמשתתפים להקשיב לשירים שלהם תוך כדי ציור, שרבוט, שימת כתמי צבע על הדף. ננחה להתחיל בבחירת שלושה גוונים של צבעים שמרגיעים אותם, בחירה שיכולה להתרחב תוך כדי היצירה.

אם נראה שהמשתתפים רוצים עוד זמן, נזמין להקשיב שוב לפלייליסט, או לשירים נוספים שבחרו. שלב זה יתבצע כאשר כל משתתף משתמש באוזניות שלו, כך שהחלל נשאר שקט ושיר לא מתערבב או מפריע לשיר אחר.

שלב ד' - טקסטים שעושים לי טוב, חילוץ טקסטים מהשירים שנבחרו

בשלב זה ולאחר היצירה, נבקש מכל משתתף למצוא בגוגל את מילות השירים שבחר (למשל באתר שירונט, אם השיר בעברית) ולהוציא מכל אחד מהשירים 2-5 מילים או משפטים, המדברים אליו ביותר. את המילים והמשפטים מכל השירים יש לכתוב על דף נפרד, בצורה אקראית וללא קשר ביניהם.

שלב ה' - קיבוץ המשפטים לשיר אישי

בשלב זה נבקש מהמשתתפים להשתמש במילים ובמשפטים שבחרו (מהשירים שבפלייליסט) וליצור שיר/טקסט אישי חדש משלהם. ניתן להשמיט מילים ולשנות את ההקשר/גוף/זמן שלהם, ניתן גם להוסיף מילים. באופן זה ניצור טקסט/שיר חדש, אישי שלנו. לאחר יצירת השיר האישי, נבקש לקרוא אותו שוב ולסמן מילים חשובות ופעלים, ולתת לו שם/כותרת. בשלב הזה אפשר להזמין משתתפים שרוצים להקריא את השיר בקבוצה. ניתן להוסיף עוד שלב של תמצות וחיפוש של העיקר, ולבקש מהמשתתפים ליצור מהשיר שכתבו חמסיר או הייקו, שיר קצר יותר, בן כחמישה משפטים, שאוספים את העיקר שלו. גם פה אפשר להזמין משתתפים שרוצים להקריא את השיר. בגלל שבשלב הבא נאפשר גזירה של מילים מהטקסטים האישיים ושילובם ביצירה החזותית - נסיים שלב זה בהזמנת המשתתפים לצלם את הטקסט שכתבו בטלפון הנייד שלהם, כך שיישמר אצלם ויוכלו לאפשר לעצמם לקרוא/לגזור ממנו חלקים.

שלב ו' - קולאז' הכוחות

בשלב זה, כמעט האחרון בתהליך, נזמין את המשתתפים לחזור ליצירה שיצרו בצבע, ולשלב בה חלקים מהטקסט שכתבו. אפשר להוסיף משפטים ודימויים אחרים, ואם יש מגזינים או גלויות שניתן לגזור מהם דימויים, לשלב גם אותם.

בזמן היצירה אפשר להזמין את המשתתפים להאזין שוב למוסיקה באוזניות שלהם. אפשר להקשיב שוב לפלייליסט המקורי, אפשר להקשיב לשירים חדשים וגם למנגינות של השירים ללא המילים (בהקלדת שם השיר והמילה 'קריוקי' בגוגל).

בסיום תהליך יצירת הקולאז' אפשר לתת לו שם.

עוד אפשרות היא לבחור דימוי שמדבר אליי במיוחד עכשיו, ולהזמין אותו לומר משהו. להשתמש בתבנית

כתיבה של טקסט בן עד שבעה משפטים, שמתחיל במשפט "רציתי לומר לך" או "אני יכול" - הדימוי אומר לי, או שאני אומר לו.

ניתן לסיים פה את התהליך או להמשיך לשלב הבא – לעבודה קבוצתית, מקבוצות קטנות למליאה/קהילה.

שלב ז' - שיתוף בקבוצות קטנות

בסיום היצירה ניתן להזמין את המשתתפים לשבת בקבוצות קטנות, של 4-6 משתתפים ולשתף במה שירצו מהתהליך. אפשר לספר על תהליך היצירה, להשמיע את השירים, להקריא את הטקסט, להראות את היצירות ולדבר על הקשרן.

שלב ח' - יצירה בקבוצות קטנות

אם רוצים, ניתן להרחיב את התהליך הקבוצתי ולהוסיף שלב זה של יצירה משותפת בקבוצות הקטנות. אפשר להתחיל מיצירת טקסט משותף, שכולל משפטים מכל אחת מהיצירות האישיות. יוצרים פלייליסט חדש שמורכב מ-1-2 שירים של כל משתתף. משם עוברים ליצירה חזותית חדשה, על בריסטול חדש, בזמן ההקשבה לפלייליסט הקבוצתי שיצרו יחד.

בסיום מציגים את היצירה המשותפת במליאה, כמו בתערוכה, עוברים ורואים את כל היצירות. ניתן לשים פתק ליד כל יצירה ולהזמין את חברי הקבוצה הגדולה לתת שמות ליצירות. תהליך זה ירחיב את הרגשת הנראות והביחדנס הקהילתי.

אם יש רצון וזמן, ניתן ליצור יצירה גדולה ומשותפת על ידי כל משתתפי הקבוצה הגדולה, בהדבקת חצאי/רבע גיליונות של בריסטולים חדשים בין היצירות והזמנת המשתתפים ליצור דימויים שיוצרים הקשרים וחיבורים ביניהם. אפשר גם לחבר את הפלייליסטים של תתי הקבוצות לכדי פלייליסט של הקבוצה השלמה. באופן זה יוצרים מעבר מעבודת יחיד בתוך קבוצה לעבודה בקבוצות קטנות, לעבודה במליאה ובקהילה. תהליך זה עוזר בהפגת תחושת בדידות, מטפח הרגשת שייכות, ביחדנס וחוסן קהילתי.

עבודה עם קבוצה של משפחות או דיאדות – זוגות הורה-ילד, אחים או חברים

כל התהליכים יכולים להתקיים בזוגות. למשל, בחירה משותפת של שירים ויצירת פלייליסט 'זוגי', יצירה משותפת על דף A3 או רבע גיליון, בחירה משותפת של טקסטים מהשירים ומשם כתיבה משותפת. אם יש קשיים בתהליך היצירה המשותפת על הדף, אפשר להוסיף הנחיה שתעזור, למשל אחד מתחיל בצד שמאל והשני בצד הימני של הדף (או למעלה ולמטה) ונעים למרכז; אפשרות נוספת היא שהאחד מצייר במשך 30 שניות והשני צופה כקהל ולאחר מכן השני ממשיך 30 שניות נוספות וכן הלאה; אפשר גם שהאחד יתחיל קו והשני ימשיך את הקו.

לאחר מכן ניתן להתקבץ לכמה קבוצות של זוגות, למשל 3-4 זוגות בקבוצה, לשתף וליצור יצירה משותפת של התת-קבוצה, אותה ניתן להציג לאחר מכן במליאה.

תיהנו,

ד"ר רונן ברגר

מקורות

Berger, R. (2021). Introduction. In: Berger, (Ed). Arts therapy in a changing world, p. 1-17. Nova.

ד"ר רונן ברגר

מייסד הטבע תרפיה, מטפל בדרמה, מדריך ומרצה בכיר. הקים וניהל את תוכנית הטבע תרפיה באוניברסיטת תל אביב ואת תכנית ה-MA בדרמה תרפיה בבית הספר לחברה ואומנויות – הקריה האקדמית אונו. פרסם מאמרים רבים ושישה ספרים, הקים וניהל תוכניות טיפוליות שיושמו בארגונים שונים, במשרדי החינוך והרווחה. חבר סגל בכיר בקריה האקדמית אונו ופרופ' אורח באוניברסיטת סלונקי ויואנינה, יוון ובאוניברסיטת פראג. מומחה בעל שם בין-לאומי בתחומי הטבע תרפיה, הטיפול באומנויות והטיפול הקהילתי ומבוסס האומנויות בטרומה קולקטיבית.

דוא"ל: ronenbw@gmail.com אתר: [/https://www.dr-ronenberger.com](https://www.dr-ronenberger.com)

פרוטוקול 16: מקום בטוח – בקופסה

חיבור לכוחות ולתחושת מוגנות באמצעות יצירה וכתבייה

מאת ד"ר רונן ברגר

תקציר

פרוטוקול זה מציע דרך יצירתית לעזור למשתתפים להתחבר לכוחות ולהרגשת מוגנות ותקווה, באמצעות יצירה המשלבת יצירת מקום בטוח בתוך קופסה ויצירת דימויים רלוונטים ומחזקים בחומר. הוא ממשיך בהתבוננות ובכתיבה יצירתית, אשר מרחיבים את הפרספקטיבה ומעגנים את התחושה. היצירה והעבודה "בעולם קטן" מאפשרת חוויית שליטה ומוסגלות, כאשר הקופסה והדימויים שבתוכה מאפשרים לעבוד, ליצור ולהיעזר בה גם בהמשך.

מילות מפתח: מקום בטוח, כתיבה, יצירה, קופסת נעליים, חפצים, עולם קטן, כוחות ותקווה.
קהל יעד: בני חמש ומעלה.

הקדמה

'מקום בטוח' הוא מונח בסיסי בעבודת חוסן ובטיפול בטרומה, כשהוא מהווה סוג של מטפורה מיטיבה/מרפאת, אותה ניתן למקם ביחס לפחד כמשאב לכוחות, לתמיכה ולתחושת ביטחון. המקום הבטוח יכול להיות מקום פיזי, אדם, חיה מציאותיים וגם כזה שממציאים בדמיון או שואלים מסרט או אגדה. במקרים רבים משתמשים בקונספט זה באמצעות דמיון מודרך, בו המשתתף מדמין מקום כזה, שווה בו ומקבל ממנו כוחות. לפעמים התהליך כולל גם עיגון גופני ו/או יצירה ממשית שלו בחומרים. השימוש בקונספט הזה מוכר גם מעבודה עם קלפים טיפוליים. הוא אפשרי גם בעבודה בכל תחומי היצירה – ציור, ריקוד, נגינה ודרמה (ברגר ולהד, 2011; להד, 2015; Lahad et al. 2016).

פרוטוקול זה מתבסס על קונספט זה ויוצר אותו מהדמיון לממשות בעזרת מעשה היצירה. הוא מתחיל ביצירת המקום הבטוח בתוך קופסה בגודל קטן-בינוני, ממשיך בבחירת וביצירת דימויים מחזקים ורלוונטים, מיקומם ביחס לקופסה ומסתיים בהתבוננות וכתבייה.

יצירת הפרוטוקול שואבת מהרעיונות של המטפורה המרפאת (להד, 2014); מטכניקות של עבודה עם "עולם קטן" וארגז ובימת חול מהדרמה תרפיה (הלר, 2019); מרעיון וטכניקות של עבודה עם חפצים משומשים ובכלל (סיאנו, 2017); מעבודתי בהדרכת מטפלים באומנויות ומניסיוני כמטפל.

הצילומים נלקחו מסדנאות בזום בהן לימדתי את הפרוטוקול בתוכניות הכשרה.

ציוד נדרש:

- קופסאות בגדלים שונים ומסוגים שונים (כמו קופסת סיגריות כקופסה קטנה, קופסת נעליים או קורנפלקס כקופסה בינונית. בדרך כלל הכי קל להשיג מקרטון)
- חפצים קטנים, משומשים, שבורים, חפצים מהטבע ומכל הבא ליד
- צבעי מים / גואש / אקרילק
- צבעי פנדה ו/או טושים
- דבק פלסטי (ו/או דבק חם)
- פלסטלינה בגוונים שונים
- לבד / בדים / נייר קרפ
- מסקינגטייפ
- דפים וכלי כתיבה
- מספרים וסכין יפנית

יש לסדר את החומרים בצורה מונגשת ומסודרת שלא יוצרת חוויית הצפה.

יש לסדר את המרחב בצורה שמאפשרת יצירה נוחה, על שולחנות וכיסאות או על הרצפה (למשל בעבודה עם ילדים צעירים).

הפרוטוקול

שלב א' - היציאה למסע והמפגש במקום הבטוח בדמיון

לאחר שנסביר בקצרה על התהליך, נצא למסע קצר בדמיון, בו נפגוש את המקום הבטוח. באופן כללי, המונח 'מקום בטוח' יכול לכלול גם דמויות שנוסכות תחושת ביטחון אבל בהקשר הפרוטוקול הזה, נכוון למקום פיזי. הוא יכול להיות כל מקום - בבית, בטבע, בשכונה וגם בדמיון – מקום שהמצאנו.

ננחה את המשתתפים לשבת בישיבה נוחה ובמידת האפשר לעצום עיניים, ונזמין אותם לדמיין את המקום הזה:

"דמיינו שדלת החדר נפתחת וממנה יוצא שביל אל המקום הבטוח; עם כל צעד אנו מתקרבים אליו, אולי אנו שומעים קולות ומריחים ריחות שעולים ממנו, עד שמגיעים אליו; מתבוננים, נכנסים, שוהים; מה אנחנו עושים במקום הבטוח הזה; האם יש שם עוד דמויות; הזמן חולף ותיכף נצטרך לחזור; הזמן חולף ואולי גם הטמפורטורה והצבעים משתנים; נתבונן במקום הזה – בצבעים ובגוונים, במרקם, בגודל ובכל דבר שתופס את תשומת הלב שלנו; מה אנחנו עושים ברגעים האחרונים במקום הזה".

"מה אנחנו לוקחים מהמקום או משאירים בו וכיצד נפרדים כשהשביל קורא לנו לחזור; אנחנו מתקדמים בחזרה לכיוון ממנו יצאנו; אולי ניתן עוד לשמוע קולות ולהריח ריחות מהמקום הבטוח; כך אנחנו מתרחקים ממנו ומתקרבים לחדר, לכיסא שממנו קמנו, עד שחוזרים אליו".

לוקחים כמה נשימות, פוקחים עיניים, מזיזים את הגוף וחוזרים לכאן ועכשיו.

שלב ב' - יצירת המקום הבטוח בקופסה, מהדמיון למעשה

לאחר שפגשנו את המקום הבטוח בדמיון נעבור ליצור אותו במעשה. נתחיל בהזמנת המשתתפים לבחור קופסה שמתאימה ליצירת המקום הבטוח שלהם – מבחינת גודל, קשיות, מרקם, האם יש לקופסה מכסה ואיזה וכו'.

נזמין אותם ליצור אותו בחומרים. אפשר להתחיל בצביעה של הקופסה מבפנים ומבחוץ ואפשר גם לעצב אותה בתלת־ממד על ידי הדבקת בדים, חפצים או דימויים רלוונטים ומחזקים.

במקרים בהם לאנשים אין דימוי של המקום הבטוח או רעיון איך המקום הזה נראה ומה הם רוצים שהוא יכיל, ניתן להנחות אותם להתחיל לעבוד פיזית עם הקופסה. לבחור צבע, לחתוך ולעצב אותה, לגלף בה חלקים וכו'. מתן הרשות לידיים לפגוש את החומר ולהוביל את תהליך היצירה, במקרים רבים ישחרר את המיינד ויקל על כניסה לתהליך היצירה. ברוב המקרים, דבר מוליד דבר...

שלב ג' - יצירת דימויים ודמויות מחזקות לשילוב והכנסה למקום הבטוח – אינטגרציה

בשלב זה נזמין את המשתתפים לבחור, ליצור ולהכניס או לשלב דמויות, יצורים וחפצים רלוונטים ומעצימים לתוך המקום הבטוח שיצרו בקופסה. ניתן לבחור דמויות וחפצים מוכנים (ready made) ולעצב אותם באופן שמתאים, מפלסטלינה או מחומרים אחרים. אם הסדנה מתקיימת בזום והמשתתפים נמצאים בביתם, ניתן להזמין אותם לערוך סיור בבית ולאסוף חפצים רלוונטים. אם הם במקום אחר אפשר להזמיןם לחפש כאלו בתיק האישי, במגירה במשרד וכו'.

במידת הצורך ניתן למקם את הקופסה על משטח/קרטון גדול יותר ולעצב גם את החוץ, למשל להוסיף עץ, פנס, נדנדה וכו'.

- ההנחיה שנתתי פה מתחילה ביצירת המקום הבטוח, מתוך תפיסה שדמויות זקוקות לו. אבל יש מקרים בהם המשתתפים ירצו להתחיל ביצירת הדמויות ורק אחר כך ביצירת המקום הבטוח בקופסה. מציע לנהוג בגמישות ובהתאם לרצונות ולצרכים של המשתתפים.
- אם יש צורך לקצר ולזרז את התהליך, ניתן לכוון לעבודה מתוך חפצים מוכנים, כמו בפרוטוקולים של יהודית סיאנו, ועל פי עקרונות ה-Holy Junk.
- [לינק למצגת עם תמונות של דוגמאות](#)

שלב ד' - כתיבה

בשלב האחרון, אם אנו עובדים עם אוכלוסייה שיכולה לכתוב, נעבור לכתיבה. נזמין את המשתתפים להתבונן במקום הבטוח שיצרו, כמכלול ועל פרטיו השונים, ולכתוב טקסט בן עד 7-8 שורות, שמתחיל ומסתיים במשפט "יש לי מקום", או "יש מקום...". הכתיבה תתבצע בשפת האם של הכותב ואין צורך לשתף בה. בסיום הכתיבה נבקש לקרוא שוב את הטקסט, לסמן מילים ופעלים חשובים ולתת שם לטקסט.

בחזרה לקבוצה

לפני סיום הפעילות, וכדי להעצים את החוויה האישית והקבוצתית, נבקש מהמשתתפים למקם את המרחבים שלהם בתערוכה. אפשר לשים ליד כל יצירה פתק ריק וכלי כתיבה, ולבקש ממשתתפי הקבוצה הנעים ומתבוננים ביצירות השונות שבתערוכה, לתת שמות או כותרות למרחבים השונים. בסיום יחזור כל משתתף ליצירתו, ויקרא את השמות שקיבל – אילו מתאימים לו?

אם רוצים להרחיב את התהליך בהקשר קבוצתי, אפשר להוסיף עוד יחידת עבודה, בה נניח את כל המרחבים הבטוחים על בריסטול גדול או בד גדול, ונזמין את המשתתפים להוסיף למרחבים הבטוחים רקע ושבילים שמחברים ביניהם. באופן זה ניצור "שכונה" של ביטחון, שיצרנו יחד.

תיהנו,

ד"ר רונן ברגר

מקורות

- ברגר, ר. ולהד, מ. (2011). היער המרפא: טבע תרפיה ושילוב אמנויות לטיפול בילדים לאחר משבר. עמ' 52-25. הוצאת אח.
- הלר, ע. (2019). במת החול – טיפול המבוסס משחק, תיאטרון ופנומולוגיה. בתוך: מ' דורון (עורכת). למה לעשות דרמה מכל דבר. פרק 9. הוצאת אמציה.
- להד, מ. (2014). הסיפור שאתה צריך לשמוע עכשיו. בתוך: ר' ברגר (עורך). היצירה - לב הטיפול, עמ' 68-33. הוצאת אח.
- להד, מ. (2015). מאין כוחות לשאוב – מודל החוסן הרב ממדי גשר מאח"ד ושימוש בהערכה ובטיפול מבוסס אומנויות. בתוך: ר' ברגר (עורך). להתבונן ביצירה - לראות את הנפש, עמ' 72-27. הוצאת אח.
- סיאנו, י. (2017). Holy Junk - חפצים אבודים, מצויים ודחויים בטיפול באמנות. הוצאה עצמית.
- Lahad, M., Leykin, D., Farchi, M., Doron, M., Gidron, Y., Rozenblat, O. & Fajerman, Z. (2016). SEE FAR CBT Therapy for Children with Post-Traumatic Stress Disorder under Prolonged Political Conflict. *Journal of Psychology and Psychotherapy Research*. 3(1), 1-12. <https://doi.org/10.12974/2313-1047.2016.03.01.1>

ד"ר רונן ברגר

מייסד הטבע תרפיה, מטפל בדרמה, מדריך ומרצה בכיר. הקים וניהל את תוכנית הטבע תרפיה באוניברסיטת תל אביב ואת תכנית ה-MA בדרמה תרפיה בבית הספר לחברה ואומנויות –הקריה האקדמית אונו. פרסם מאמרים רבים ושישה ספרים, הקים וניהל תוכניות טיפוליות שיושמו בארגונים שונים, במשרדי החינוך והרווחה. חבר סגל בכיר בקריה האקדמית אונו ופרופ' אורח באוניברסיטת סלונקי ויואנינה, יוון ובאוניברסיטת פראג. מומחה בעל שם בין-לאומי בתחומי הטבע תרפיה, הטיפול באומנויות והטיפול הקהילתי ומבוסס האומנויות בטרומה קולקטיבית.

דוא"ל: ronenbw@gmail.com אתר: <https://www.dr-ronenberger.com>

פרוטוקול 17: חזקים ביחד

מתנועה ודרמה ליצירה, מכוח של יחיד לכוחה של קבוצה

מאת ד"ר רונן ברגר

תקציר

פרוטוקול זה משתמש בתנועה, בדרמה וביצירה כדי לעזור למשתתפים להתחבר לכוחות אישיים ולכוחה של הקבוצה. הוא מתחיל בזיהוי ובחיבור לדימויים של כוחות, ובביטויים בגוף ובדרמה תוך שיתוף ולימוד הדדי שלהם וקבלת הדהוד מהקבוצה. הוא ממשיך ביצירה ויזואלית אישית שמעבירה את הדימוי הגופני בהחצנה אל הדף ומשם ליצירת קולאז' כוחות קבוצתי גדול, שיכול להישאר במרחב כסימון וכתזכורת לכוחות הקיימים בקבוצה/קהילה.

מילות מפתח: שילוב האומנויות, קבוצה, דרמה, תנועה, קולאז'

קהל יעד: אנשים בני חמש ומעלה. ליישום בקבוצה בת שמונה משתתפים ומעלה.

ציוד נדרש: גירי שמן (פנדה) או טושים; מסקינגטייפ/סלוטייפ; דבק פלסטי; דפי A4; בריסטולים (בריסטול אחד לכל שמונה משתתפים). אפשרי: צבעי גואש ומכחולים.

הפרוטוקול

שלב א' – להכיר את הכוחות

לאחר הצגת הרעיון של הסדנה ותיאום ציפיות - נצא לדרך.

נזמין את המשתתפים לעמוד במעגל ונעבוד בסבב. אפשר להתחיל במשחק היכרות ובחימום שיש בו מרכיב פיזי (יש בספר רעיונות רבים למשחקים כאלה) ואפשר לגשת מייד למשחקים בנושא הסדנה. נבקש מכל אחד מהמשתתפים במעגל לומר את שמו ולעשות תנועה שמייצגת אותו עכשיו. המשתתף עושה את התנועה וחברי הקבוצה מצטרפים אליו או עושים אחריו כמראה, כשהוא מתבונן בהם או מצטרף. בסבב השני נבקש מכל משתתף לציין כוח התמודדות שיש בו ולעשות תנועה שמייצגת אותו. שוב נבקש מיתר המשתתפים להצטרף לתנועה או לחזור עליה כמראה. ניתן לעבוד במבנה שבו המשתתף מראה את התנועה שלו. שאר המשתתפים מצטרפים אליו ועושים איתו יחד (לומדים את התנועה), המשתתף הופך לקהל ורואה את התנועות שלו שמשתקפות ומבוצעות על ידי האחרים (סגנון תיאטרון הפלייבק).

אם מרגישים שהקבוצה מחוברת מספיק לכוחותיה, ניתן להוסיף סבב שלישי של אתגר/פחד שאיתו האדם מתמודד, ושוב חזרה על ההצגה (תנועה, מראה וכו'). אם בוחרים לעבוד על שתי האיכויות האלה, הכוחות והפחד, ניתן בהמשך לשלב אותן גם בתוך הקולאז'ים הקבוצתיים (ואפשר גם להישאר רק בקולאז' של כוחות).

בשלב הזה ניתן לשחק "מי כמוני" (ראו הנחיה בפרוטוקול מאת תמר בורר) ולהזמין כוחות שדומים לשלי - להיפגש.

שלב ב' – אם הכוח שלי היה חיה, מהגוף ליצירה

בשלב הזה, וכדי ליצור עולם דימויים משותף, נבקש מהמשתתפים לדמיין את הכוחות שלהם כחיה או כיצור דמיוני או מומצא. אם הם היו יצור או חיה – איזה? נבקש מהם לשים אותו על הדף בצבע ובצורה, ולהתמקד ביצור עצמו ופחות בסביבתו (כי בהמשך נגזור את הדימויים מהדף).

בתום היצירה נבקש מהמשתתפים להתבונן לרגע בדימוי שנוצר ולהתחיל בתרגיל כתיבה. נבקש לכתוב טקסט בן שבעה משפטים, שמתחיל ומסתיים בטקסט "רציתי לומר לך", כלומר היצור אומר לי או שאני אומר לו. בסיום הכתיבה, נבקש לקרוא את הטקסט ולתת לו שם.

שלב ג' – חיות ויצורים מדברים

בשלב הזה נזמין את המשתתפים לשבת בקבוצות של שמונה ולשתף במשמעות של הסימבול שיצרו – היצור/חיה שציירו. אפשר גם להזמין את היצור לספר על היוצר ועל הכוחות שלו תוך דיבור בגוף שלישי.

שלב ד' – קולאז' הכוחות

בשלב הזה נזמין את המשתתפים של כל קבוצה ליצור את קולאז' הכוחות שלה. לאחר ההדבקה אפשר להיעזר בצבעי גואש כדי לכסות משטחים גדולים יותר, מהר יותר. אפשר להזמין כל קבוצה לשוחח, לדון ולהחליט איזה עולם ירצו ליצור על הדף, באיזה סגנון ובאילו גוונים (למשל יער, ים, חלל חיצון) ואפשר גם לזרום ביצירה חופשית.

שלב ה' – תערוכה, סיום ופרידה

לסיום, ניתן לפרוש את כל הקולאז'ים על הרצפה, או להדביק על הקירות ולערוך סיור בתערוכה. אפשר לבקש מחברי קבוצה אחת לתת שמות ליצירות של הקבוצות האחרות וגם לחפש קווי דמיון ביניהן.

לסיום נחזור למעגל. נבקש מחברי הקבוצה להתבונן בדימויים שביצירות ולבחור דימוי אחד שאיתו הוא יוצא מהסדנה. אפשר גם להמציא. נשתף במעגל וניפרד.

אם המרחב מאפשר, ניתן להשאיר את היצירות תלויות על הקיר, כתזכורת לחוויה המשותפת ולכוחות של היחיד ושל הקבוצה.

תיהנו,

ד"ר רונן ברגר

מקורות

Berger, R. (2021). Arts therapy in a changing world. Nova.

ד"ר רונן ברגר

מייסד הטבע תרפיה, מטפל בדרמה, מדריך ומרצה בכיר. הקים וניהל את תוכנית הטבע תרפיה באוניברסיטת תל אביב ואת תכנית ה-MA בדרמה תרפיה בבית הספר לחברה ואומנויות – הקריה האקדמית אונו. פרסם מאמרים רבים ושישה ספרים, הקים וניהל תוכניות טיפוליות שיושמו בארגונים שונים, במשרדי החינוך והרווחה. חבר סגל בכיר בקריה האקדמית אונו ופרופ' אורח באוניברסיטת סלונקי ויואנינה, יוון ובאוניברסיטת פראג. מומחה בעל שם בין-לאומי בתחומי הטבע תרפיה, הטיפול באומנויות והטיפול הקהילתי ומבוסס האומנויות בטרומה קולקטיבית.

דוא"ל: ronenbw@gmail.com אתר: <https://www.dr-ronenberger.com>

פרוטוקול 18: פלייליסט – רשימת השמעה

כלי עזר לוויסות עצמי

מאת ד"ר אפרת רוגינסקי

תקציר

במחקרים רבים האזנה למוזיקה נמצאה כמשפיעה על מצב הרוח. האזנה למוזיקה שנבחרה באופן אישי, מאפשרת תחושת שליטה ויכולת לנווט את מצב הרוח בכיוונים הרצויים לכל אחד. בניית פלייליסטים (רשימות השמעה) בזמן רגיעה - כאלה שיהיו מוכנים במכשיר האישי להפעלה ולהשפעה על מצב הרוח על פי סוג מוגדר - מפקידה בידי אנשים כלי עוצמתי לסיוע עצמי בזמנים קשים (Bauch, 2021). הפרוטוקול יציע דרך ליצירת פלייליסט שכזה.

מילות מפתח: שירים, הרגעה, חיבור לכוחות.

קהל יעד: אנשים מגיל עשר, במפגש קבוצתי או פרטי. כאן יתואר התהליך בפגישה פרטנית אולם ניתן לקיימו גם בעבודה עם קבוצות ומשפחות, ביצירת פלייליסט אישי או קבוצתי בהתאמה.

ציוד נדרש: טלפון נייד.

חלק א' - הסבר

מטרה: לאפשר למשתתף להבין את הכלי ואת מטרותיו, כיצד הוא פועל וכיצד ייבנה.

הנחיה: "במפגש היום נבנה פלייליסט שיעזור לך להתמודד עם תחושות מועקה ולחץ כשהן מגיעות. האזנה למוזיקה יכולה להסיח את הדעת מהרגשות הלא נעימים ומחוסר הנוחות, ולאפשר גם לגוף להירגע בהדרגה – לפעילות הלב להירגע, לידיים להפסיק להזיע, לנשימה – להאט. איך? כשאנחנו מקשיבים למוזיקה, הגוף מנסה להסתנכרן איתה באופן אוטומטי. נעזור לו להסתנכרן עם המוזיקה שאתה תבחר כך שיוכל להירגע די מהר".

חלק ב' - יצירת המסגרת לפלייליסט

הנחיה:

1. "נבחר חמישה שירים. השיר הראשון הוא שיר שמזכיר לך את המצב בזמן של עליית הסטרס. זה צריך להיות שיר שאתה אוהב, שיר שאתה רוצה לשמוע ולא כזה שמלחיץ מדי".

המשתתף בוחר שיר ומתבקש לספר עליו. מאזינים לו יחד, ולאחר ההאזנה מדברים על תחושות הגוף ועל הרגשות. כותבים את שם השיר בראש הרשימה.

אם הפעילות מתקיימת בקבוצה ניתן לחלק את המשתתפים לתתי קבוצות או לזוגות ולבצע את השיתוף והשיח יחד.

2. "השיר החמישי, האחרון ברשימה, יהיה השיר המרגיע והמערסל ביותר בשבילך. שיר שמזכיר לך את המצב בגוף ובנפש שבו היית רוצה להיות עכשיו".

לפעמים יש התלבטות בבחירת השיר, לפעמים מחליפים שיר, מדברים, מאזינים, בוחנים יחד תחושות. פלייליסט קצר נועד לייצר השפעה מהירה במצבים לא נוחים אבל לא חמורים מדי. לפלייליסט ארוך יותר יש השפעה מתונה והדרגתית, והוא נועד למצבים של חוסר נוחות או כאב נפשי חמור יותר, שלגוף יהיה קשה לווסת במהירות.

3. "כרגע, רק כדי ללמוד, ניצור פלייליסט קצר של חמישה שירים. נבחר את השיר האמצעי, שמבחינת מצב הרוח נמצא לדעתך בין השיר הראשון בו בחרת לבין האחרון".

בחרים את השיר האמצעי. לאחר מכן בוחרים את השיר השני והרביעי.

מקבעים את הרשימה בטלפון של המשתתף כרשימת השמעה באחד מערוצי ההשמעה, רצוי בתשלום, כי יש בהם שליטה על סדר ההשמעה. מאזינים לכמה שניות מכל שיר, לפי הסדר. נותנים לרשימה שם. מבקשים מהמשתתף לנסות להאזין בבית בזמן אמת ולדווח בהמשך על התוצאות.

בעבודה קבוצתית, ניתן לחלק לזוגות (אונליין – לחדרים) ולעבור בין המשתתפים כדי לדייק ולשמור.

בעבודה מתמשכת, תהליכית, ניתן ליצור פלייליסטים שונים לצרכים שונים: מרגיעים, מרוממי-רוח, מרקידים, נותני אומץ ועוד. בעבודה שמקושרת לפידבק גופני, ניתן לבדוק מדדי גוף לפני ואחרי כדי לאפשר למשתתף לאמוד את האפקטיביות של הכלי.

מקורות

Bautch, K. (2021). *The effect of therapeutic music playlists on symptoms of anxiety: A clinical trial*. University of the Pacific ProQuest.

Buchanan, J. (2022). *The power of the playlist — Track 6: Power playlists to regulate your mood*. <https://youtu.be/DF83qNxIQKY?si=yRDBBIZgWoAS67HY>

Project Play Therapy (2021). *How to make a calm-down playlist*.
<https://www.projectplaytherapy.com/how-to-make-a-calm-down-playlist/>

ד"ר אפרת רוגינסקי

מטפלת במוזיקה, מרצה בבית הספר לטיפול באמצעות אומנויות באוניברסיטת חיפה, חוקרת במרכז המחקר לטיפול באמצעות אומנויות ע"ש אמילי סגול באוניברסיטת חיפה ובמרכז המחקר לרוח ואומנויות במכללת תל-חי. מדריכה ארצית לטיפול באמצעות אומנויות באגף לחינוך מיוחד.

דוא"ל: roginskyefrat@gmail.com

פרוטוקול 19: מקום משלך – בצילום

חיבור לכוחות ולתחושת ביטחון באמצעות

צילום בסמארטפון (פוטותרפיה)

מאת ורד רהט

תקציר

פרוטוקול זה מציע דרך פשוטה ויצירתית לעזור לאנשים מגיל עשר ולבני נוער בפרט להתחבר לכוחות שלהם באמצעות צילום מהסמארטפון האישי שלהם. הוא משלב יצירה אישית וקבוצתית ותורם גם לבנייתו של חוסן ולהרגשת לכידות קבוצתית.

מילות מפתח: צילום, נוער, חיבור לכוחות, פרספקטיבה, פוטותרפיה.

קהל יעד: אנשים מגיל עשר ובני נוער בפרט.

ציוד נדרש: סמארטפונים (עם סוללה מלאה).

הקדמה

פוטותרפיה היא גישה טיפולית שעושה שימוש בטכניקות של צילום לקידום תהליכי התפתחות. היא משלבת תיאוריות ועקרונות מתחומי הפסיכולוגיה והטיפול באומנויות. הפוטותרפיה מהווה תחום טיפולי ייחודי המתפתח ומתרחב בארץ ובעולם, מתוך ההכרה בערכים הטיפוליים של תהליך הצילום ותוצריו.

הצילום מאפשר לאדם לקבע רגע ופרספקטיבה מסוימת שלו באמצעים ויזואליים. הוא כלי נגיש ונוח לשימוש, שבאמצעותו ניתן ליצור תקשורת לא מילולית, לעקוף הגנות, גם במסגרת טיפולית עם אוכלוסיות בגילים שונים - החל מגיל הגן ועד בני הגיל השלישי.

הוא מעביר באופן מוחשי וחוויתי את נקודת המבט הייחודית של הפרט, מאפשר דרך ליצור קשר בלתי אמצעי ולספק את הצורך בנראות. תהליך הצילום מאפשר לאדם המצלם לבד, לשכתב וליצור מחדש פרספקטיבות על נרטיבים ועל חוויות, לתת להם תוקף ומשמעויות נוספות. זהו גם כוחו הייחודי בהקשרים של טיפול בטראומה, באפשרות לשכתב את הנרטיב, לתת לו משמעות חדשה ומיטיבה.

בפוטותרפיה ניתן להשתמש בצילום בכמה אופנים בתוך התהליך הטיפולי:

- כחומר השלכתי - המסייע בהעלאת תכנים רגשיים, מודעים ולא מודעים, שניתן לעבד בטיפול.
- צילום פעיל - עבודה על נושאים המשתקפים בתצלומים המצולמים בשעת הטיפול או בין הפגישות, בדימויים ובסמלים העולים מהם.
- תצלומים מתוך אלבום המשפחה - דרכם עולים נושאים מההיסטוריה המשפחתית, מהדינמיקה המשפחתית, התפקידים המשפחתיים, העברות בין־דוריות ועוד.
- פורטרט עצמי צילומי - מעין מראה מתועדת, דרכה המטופל מתבונן על עצמו ברבדים שונים, מזוויות מבט שונות.

בעבודה על חוסן, באמצעות הצילום יוצרים דימוי ויזואלי למשאבים ולכוחות של היחיד בקבוצה ושל הקבוצה עבור היחידים המרכיבים אותה. כמו כן, הדימוי נשאר ויכול להוות כמקור למשאוב עצמי.

"המצלמה היא כלי שמלמד אנשים כיצד לראות ללא מצלמה" (דורותיאה לאנג)

סדנה זו עושה שימוש במכשיר הטלפון הנייד של משתתפי הקבוצה וכן באפליקציה בשם: Picsart. האפליקציה ניתנת להורדה חינם מחנויות האפליקציות במכשירים השונים. העבודה באמצעות הסמארטפון של המשתתפים מאפשרת עבודה בכמה היבטים:

- זהו ממשק חיבור לכלי שאליו מחוברים רוב בני הנוער. לכולם יש מכשירים ניידים שאיתם הם נמצאים במרבית שעות היום.
- הצילום באמצעות הטלפון היא פעילות מוכרת ועל כן לא מאיימת.
- המכשיר נמצא בידם גם ברגעים של מצוקה ולבד ועשוי להיות מקור לחיבור למשאבים.

חלק א' - זיהוי הכוחות שקיימים בקבוצה

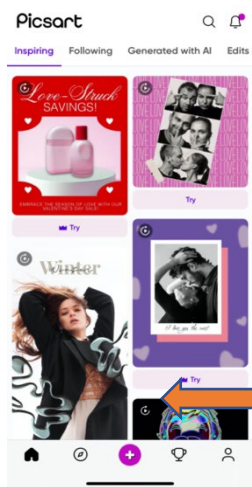
1. כל משתתף מתבקש לרשום על פתק, כוח מרכזי אחד שהוא מזהה בעצמו (אם רוצים לרשום כמה משאבים אפשר שכל משאב יהיה על פתק בנפרד). את הפתק הוא מקפל ומניח בקופסה אטומה.

2. לאחר שהפתקים עורבבו היטב, כל משתתף מרים פתק מתוך הקופסה (רצוי לא את שלו) ויוצא לצלם ייצוג של הכוח שעלה בפתק שבידו (למשל: עץ המייצג עמידה איתנה).

3. במליאה, במעגל אך לא בסבב, כל משתתף מראה את הצילום, מציג את הכוח אותו צילם ואיך הצילום מתקשר לכוח שהוצג בפתק. איך הוא מתחבר אליו? האם גם הוא מזהה בעצמו את הכוח הזה או האם זה כוח שהיה רוצה לעצמו? כשמסיים, מניח את מכשיר הטלפון שלו במרכז. המשתתף הבא שבחר לשתף מספר על הכוח שצילם ומניח אותו ביחס לטלפון הקודם שהונח. לבסוף, במרכז מונחים כל המכשירים באופן שיוצרים קולאז' קבוצתי של כוחות. אפשר להציע למי שמעוניין לשנות את המיקום של הטלפון שלו ביחס לכוחות שנוספו במרכז.

המנחה יצלם את הקולאז' שנוצר (כדאי לבקש מראש שכל משתתף ישנה בהגדרות המכשיר את משך הזמן שהמסך דולק בטרם יכבה).

חלק ב' - חיבור לתקווה ולעתיד שבו כל משתתף יכול למצב את עצמו



1. כל משתתף מצלם את עצמו או יכול להיעזר בחבר. למתנגדים לצילום עצמי אפשר להציע להשתמש בדמויות מהאינטרנט (מפורסמות או לא).
2. פותחים את האפליקציה Picsart ולוחצים על הסימן + מוסיפים את התמונה של הדמות שלי (או אחרת שבחרתי מהאינטרנט) ומסירים את הרקע באמצעות האפליקציה (סימון מספריים ובחירת הסרת רקע של person מסייע בניקוי מדויק יחסית).
3. בוחרים רקע חדש לצילום של הכוח. זה יכול להיות המקום שלי עכשיו, מקום שצילמתי בעבר, אפשר להשתמש בתכונת ה-AI באפליקציה עצמה וליצור מקום שבו אני מתמקם עם הכוח שלי או עתיד שאני חולם לעצמי.
4. משחקים עם המיקום של הדמות ביחס לרקע החדש שנבחר, עד יצירת דימוי חדש מורכב. התוצר יהיה מעין תמונת "קמע" שמזכירה לי את המשאבים שקיימים בי ואת האפשרויות הרבות לעתיד ולתקווה. אפשר לשמור אותה בטלפון (לא צריך לפרסם אותה באפליקציה שמאפשרת זאת).
5. במליאה, כל משתתף משתף בתוצר שלו ובמשאב שבו השתמש, איך הוא בא לידי ביטוי ביצירה שלו ומהו העתיד שבחר לעצמו.

"התמונות מחברות אותנו אל זהותנו", כותבת נירית לביא-קוצ'יק (2024). הן אכן מחברות אותנו גם לרגשותינו ויכולות להוות פיצוי לחוויות חסרות. הן יכולות גם ליצור השלמה של זיכרונות ואף יותר מכך - ליצור זיכרונות ונרטיבים חדשים שייטיבו עימנו. בתמונה יש מעין חותמת והוכחה שהדברים אכן קרו: **"אנו מסוגלים לבטוח בדבר שביכולתנו לראותו תמיד, בעוד שאנו עשויים להטיל ספק בזיכרון או בתיאורים מילוליים"** (ברמן, 1997). תכונה זה מפעילה עלינו כוחות וחיבורים שונים: **"תמונות מחברות אותנו למשאבים פנימיים, לזיכרונות שנותנים השראה וכוח עמידה במצבי משבר או במצבי חיים**

מורכבים, קשר לדמויות עימן יש לנו קשר מיוחד ומשמעותי, קשר שאנו עושים הכל לשמור אותו בזיכרון ובחוויה שלנו ומול עינינו. לכן יש תמונות שאנו מקושרים אליהן כמעין קמע, לוקחים איתנו בארנק, תולים בחדר שינה" (לביא-קוצ'יק, 2024).

מקורות

ברמן, ל. (1997). מאחורי החיוך. קרית ביאליק: הוצאת אח.

לביא-קוצ'יק, נ. (2004, 8 באפריל). הילדה עם הגב אלינו - השימוש בצילומים אישיים בטיפול. פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=189>

ורד רהט

ראשת המחלקה לפוטותרפיה במוסררה - ביה"ס לאומנות וחברה ע"ש נגר, ירושלים. עוסקת בפסיכותרפיה, פוטותרפיה ובוידאותרפיה (עבודה טיפולית באמצעות כלים מעולם הקולנוע). בעלת תואר שני (M.A) בפסיכותרפיה אינטגרטיבית – גוף, רוח, נפש, מאוניברסיטת חיפה. בעלת תואר שני בקולנוע (MFA) מאוניברסיטת תל אביב. מנחת קבוצות מוסמכת (בית הספר לחינוך, אוניברסיטת תל אביב). בוגרת המחלקה לפוטותרפיה במוסררה, 2012. מתנדבת ומנחת הכשרת מתנדבות/ים במרכז הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית – השרון.

דוא"ל: vered.phototherapy@gmail.com

פרוטוקול 20: דאדא עם HOLY JUNK

חיפוש ויצירת משמעות מחודשת בתקופה שאין

מאת יהודית סיאנו

תקציר

פרוטוקול זה יציג דרך פשוטה להתחבר לכוחות היצירה והתקווה ולייצר תהליכים של הבניית מציאות חדשה ומיטיבה. הביצוע באמצעות הרכבה של חפצים וחלקי חפצים ישנים או משומשים, לכדי תוצר מטפורי עם משמעות חדשה.

החומרים השונים מהווים את חומרי הגלם שבאמצעותם מתרחש תהליך היצירה, כאשר כל חומר הוא בעל תכונות ייחודיות ופוטנציאליות. המפגש המיוחד בין הלך נפשו ואישיותו של היוצר לבין החומר, יוצר בכל פעם זיקה מיוחדת המובילה לתהליך וליצירה. כל חפץ שאנחנו מוצאים ובחרים מגלה לנו דברים חדשים ולא מודעים. הוא זמין ומחכה שנטעין אותו במשמעויות מסיפור חיינו (סיאנו, 2016).

מילות מפתח: יצירה, חפצים מצויים, הרכבה מחודשת, תקווה.

קהל יעד: בני 12 ומעלה, ליישום במפגש פיזי ובזום – בהתאמה, כולל התארגנות מראש לחומרי יצירה.

הקדמה

ב-5 בפברואר 1916, מועדון הלילה בציריך בשם "קברט וולטר" פתח את שעריו וזרם דאדא נולד וראה אור. דאדא, זרם אומנותי-תרבותי אוונגרדי, שנוסד בחיפוש אחר דרכים לבטא את זוועות מלחמת העולם הראשונה ותוצאותיה.

הסגנון החדש הפרובוקטיבי של יצירות דאדא השתמש בשפה אומנותית מופשטת ובטכניקות לא רגילות דאז, ששילבו ריקוד, תיאטרון, מוזיקה ושירה. דרכי יצירתן נועדו לזעזע את הקהל מתוך רצון ותקווה להשפיע על המצב החברתי והפוליטי.

התחושה שהובילה ליצירת הרעיונות של הדאדאיסטים הייתה שההיגיון, ככלי לניהול תקין ורציונלי של העולם - אכזב. הם חיפשו דרך חדשה להתבונן, להבין ולנהל את העולם וכחלק מזה לערער על כל המוסכמות של החברה (Richter, 1965).

יותר ממאה שנים לאחר מכן - מה עובר עלינו היום? שקענו בתוך זעזוע מזוועותיה ומתוצאותיה של מלחמה אכזרית.

לצד ומתוך ההתמודדות עם האובדנים הרבים בתקופה זו, שוב אנחנו בחיפוש אחר משמעות שאבדה. אולי

ביטויי האין-משמעות ביצירה יוכל להעניק לנו מזור ומשמעות מחודשים. כמו פויניקס, עוף החול שמת בשריפה וקם לתחייה מתוך האפר, גם המשמעות שלנו תוכל לקום לתחייה.



ציוד נדרש: דבק פלסטי, דבק חם, מסקינגטייפ, דבק סטיק, מכחולים, צבעים, מיכלי מים, מגבות נייר, עיתונים או מגזינים, נייר או מחברת כיומן, כלי כתיבה.



תנו לדמיון לפעול: איזו אסוציאציה עולה בראשכם כשאתם רואים את המספרים בתוך המגירה? (כל תשובה נכונה!)

סידור המרחב: שולחנות ערוכים בחצי מעגל ועליהם קופסה לכל משתתף. על שולחן אחר מסודרת תערוכה של חפצים מצויים באופן מגרה ומזמין וכן כלי עבודה, כמו מספרים, סכינים, דבקים.

הנחיה

1. חימום: כתוב חמש מילים שעולות בראשך באופן אסוציאטיבי, הקשורות לכוחות, לתקווה ולדרך התמודדות מיטיבה עם קושי. נשמע את כולן מהר, ואולי נוכל קצת לצחוק.
2. כל משתתף מוזמן לקחת את הקופסה/המגירה שלו ולתת לידי לבחור חפצים מתוך התערוכה.
3.
 - א. את הג'אנק שנאסף ניתן להשאיר כפי שהוא בקופסה.
 - ב. מסדרים את הג'אנק בתוך הקופסה לפי סדר אישי.
 - ג. בונים עם הג'אנק פסל ומקבעים אותו עם דבק.
4. בשקט כל אחד מתבונן ביצירה שלו. נותנים ליצירה לספר את סיפורה.
5. כתיבה דאדאית:
 - א. כל אחד בוחר דף מעיתון או מגזין עם טקסט וחותר ממנו במקומות שונים שורות של כחמש עד עשר מילים, ללא תשומת לב לתוכן. סך הכל כעשרים שורות.
 - ב. על דף מדביקים את השורות זו מתחת לזו, בצורה של שיר. נוצר נון-סנס.
6. בסבב בין משתתפים, כולם מתקרבים לראשון שמציג את יצירתו. יחד מתבוננים ביצירה ואז הוא מוזמן להקריא את השיר שלו (נון-סנס). אפשר לקרוא בדרך אישית מאוד, בפאטוס, בדרמטיות, תוך שירה או תנועה, ואפשר גם לא.
7. כך עוברים ממשתתף למשתתף, עד שכל אחד מקבל נראות, הקשבה, כבוד ואולי גם תגובות של צחוק.



מקורות

יהודית סיאנו (2016). *HOLY JUNK – חפצים אבודים, מצויים ודחויים בטיפול באמנות*. הוצאה עצמית.

Richter, H., Britt, D., & Naumann, F. M. (1965). *Dada, art and anti-art*. New York, Harry N. Abrams, Inc.

יהודית סיאנו M.A.

מטפלת באמצעות אומנות ומדריכה בכירה. יזמה את הפרויקט הרב־תרבותי **DROP IN – WIN WIN** בבית הספר לטיפול באומנויות באוניברסיטת חיפה בשיתוף עם הרווחה, ואת הפרויקט הרב־תרבותי "**סיפור ילדים על אהבה ויצירה**", שילוב בין מכללת תל חי ואל"ף (ארגון למען פליטים).
ספרה **HOLY JUNK – חפצים אבודים, מצויים ודחויים בטיפול באמנות** יצא בעברית ובאנגלית.

דוא"ל: judithsiano@gmail.com

פרוטוקול 21: יצירות קטנות צומחות מתוך הרס

חיבור לכוחות ולתקווה באמצעות יצירה מחפצים וכתביבה

מאת יהודית סיאנו

תקציר

הפרוטוקול יציג דרך יצירתית פשוטה, להתחבר לכוחות ולתקווה ולחוויה של יצירת מציאות חדשה, באמצעות חיבור של חפצים שונים לכדי יצירה בעלת זהות, ערך ומשמעות חדשים. התהליך יסתיים בכתביבה שתעזור לתת לחוויה מילים ומשמעות.

מילות מפתח: חפצים ישנים ומשומשים, חיבור לכוחות ולתקווה, נתינת ערך, יצירה.

קהל יעד: אנשים בני חמש ומעלה.

הקדמה

לאבד את הכל זו חוויה קשה, עוצמתית ומטלטלת. כאשר היא נחוות על ידי קהילה שלמה, השפעותיה רחבות ומרחיקות.

טראומה קהילתית כתוצאה מאלימות אנושית, משאירה בני אדם עם תחושה של חיים שבורים ליותר מדי רסיסים. מה עושים עם כל החלקים השבורים האלה? איך ניתן לסדר אותם, לחבר אותם? איך משהו יוכל לצמוח מתוך הרס כזה?

היצירה שלנו היא צעד קטן בחיבור של חתיכות קטנות, צעד צעד, בטיפול עדין, נתבונן ביצירה בחמלה ונהפוך אותה לתכשיט חדש ובעל ערך.

בסדנה ניצור קמעות קטנים שאותם ממלאים במשמעות. חפצים קטנים, כמו פיסה של גלויה, כפתור, חתיכת עץ או מתכת, חלק של כלי מטבח או של בגד - יכולים להזכיר לנו את מה שאיבדנו - אנשים, מקומות, תפיסות והנחות יסוד - כל אלה זיכרונות. היצירות הקטנות האלה יכולות להיות חפץ שנכניס לכיס, ו/או מתחת לכרית. הן כמו קסם, הן שומרות עלינו כמו חפץ מעבר, מחזיקות ומחזירות לדמיון את מה ומי שהיה, נותנות ערך ומביאות מזל.

ציוד נדרש:

- חפצים קטנים בכמות רבה, כמו גולות, ברגים, חלקים של גליות או כלים, מונחים במיכלים. הקפידו על הגשה מסודרת שמזמינה (בגלל הכאוס של המלחמה בחוץ והכאוס הפנימי אצל המשתתפים, הם זקוקים למפגש במקום בטוח, רגוע ולא מציף, כלומר – מסודר)
- מכסים של מקלים, קוטר עד 10 ס"מ
- דבק פלסטי, דבק חם (בעבודה עם ילדים ההדבקה נעשית על ידי מטפל או תחת פיקוח). צבעים לתוספת ביטוי
- נייר או מחברת כיומן, כלי כתיבה

הנחיה

- תן ליד שלך לבחור בחפץ קטן כלשהו או בכמה חפצים.
- הכנס אותו/ם לתוך המקל, וחזק אותו/ם בדבק.
- התבונן בתוצר, קמע, במשך דקה, דקה וחצי.
- כתוב את סיפורו בכתיבה חופשית – שתי דקות, לא יותר.
- התחיל עם: "כשקשה לי, עוזר לי..." (להדגיש את המשוב, את מקור הכוח שבי).
- שתף עם מישהו ו/או עם הקבוצה.



כמה אפשרויות להמשך

הנחיה א' - אפשר להכניס את הקמע לכיס ולקחת אותו איתך לכל מקום אליו תלך (ו/או לשמור מתחת לכרית).

הנחיה ב' - אפשר שכולם יניחו את הקמע שיצרו על מגש. כל אחד יוכל לבחור בקמע שמישהו אחר יצר ולקחת אותו כמתנה.

מטרות

- התערבות זו נותנת כבוד ליצירות הקטנות וליוצריהן.
- חוויה יצירתית משותפת עם אחרים מקדמת החלמה קהילתית.
- החוויה מציעה משמעות ורגעים של אור בתוך חיים של חושך.
- החוויה מהווה השראה לכוח החיים בתוך תקופה של אין אונים מציף.
- היא עדות קונקרטית לקשר בין בני אדם.
- מעניקה תחושת קסם.



יהודית סיאנו M.A.

מטפלת באמצעות אומנות ומדריכה בכירה. יזמה את הפרויקט הרב־תרבותי **DROP IN – WIN WIN** בבית הספר לטיפול באומנויות באוניברסיטת חיפה בשיתוף עם הרווחה, ואת הפרויקט הרב־תרבותי "**סיפור ילדים על אהבה ויצירה**", שילוב בין מכללת תל חי ואל"ף (ארגון למען פליטים).
ספרה **HOLY JUNK – חפצים אבודים, מצויים ודחויים בטיפול באמנות** יצא בעברית ובאנגלית.

דוא"ל: judithsiano@gmail.com

פרוטוקול 22: דמויות מחזקות

חיבור למשאבים ויצירת תמונת עתיד מיטיבה

באמצעות דרמה ויצירה

מאת תמר בורר

תקציר

ברגעי דחק, פחד ודכדוך, חיזוק החיבור לכוחות הפנימיים הוא חשוב ובעל השפעה. הוא עוזר לנו להתמודד עם הקושי ומחבר לאופטימיות ולתקווה. הריחוק האסתטי וההשלכה על דמויות חיצוניות יכולים לסייע לנו לעקוף הגנות קוגניטיביות, להתחבר לכוחות פנימיים ולחשוף דרכי התמודדות רלוונטיות. המשחקיות, היצירתיות והפעולה הקבוצתית מייצרות חיבור נוסף לכוחות פנימיים וחיצוניים והופכות אותם לזמינים. בהמשך הפעילות, העבודה עם הסיפורים הדמיוניים וההתבוננות במסעות הגיבורים שלהם, נותנת פרספקטיבה נוספת על המצב ועל דרכי ההתמודדות – שהם גורמי חוסן חשובים (ברגר ולהד 2011, Berger 2021). אם הדמות שבסיפור יכולה, אז אולי גם אני...

מילות מפתח: דרמה תרפיה, ריחוק אסתטי, השלכה, סיפורים, דמויות, גילום, ציור, סוף טוב, משחק קבוצתי.

קהל יעד: ילדים מגיל חמש ומעלה. עד 15 משתתפים.

עם זאת, יש להתאים את סוג ומאפייני הדמויות לגיל, לשלבי ההתפתחות ולרקע התרבותי של האוכלוסייה איתה עובדים. לדוגמה, ילדים צעירים מאוד יכולים לבחור דמויות מתוך אגדות או חיות; ילדים בוגרים יותר יעדיפו דמויות מסדרות טלוויזיה או סרטים; מבוגרים יבחרו דמויות היסטוריות, פוליטיות או תרבותיות; אוכלוסייה דתית תתחבר יותר לדמויות מסיפורי המקרא וכו'.

סידור המרחב: רצוי לקיים את הפעילות בחלל סגור וללא הפרעות. כל חדר יכול להתאים, עדיף חלל המוכר למשתתפים, המעניק תחושת ביטחון. מעגל של כיסאות לפי כמות המשתתפים, שולחנות לציור במפגש השני.

ציוד נדרש: קלפים/תמונות של דמויות דימוניות או היסטוריות/עכשוויות מוכרות; דפי A4, דפי A5; טושים, עפרונות, עטים צבעוניים; כדאי להכין מראש כרטיסים עם ציורים/שמות של דמויות, וגם כרטיסים ריקים כדי להוסיף דמויות שתעלנה מהמשתתפים.

שלב א'

משחק פתיחה (היכרות ו"מה נשמע")

מטרת משחקי הפתיחה היא ליצור קבוצה, לחבר את המשתתפים למשחקיות, לגוף ולדמיון ובזמן זה להתחיל להעלות דימויים ורגשות שרלוונטים למטרת הפעילות – חיבור לכוחות. משחקים חברתיים רבים יעשו את העבודה הזו, וניתן להשתמש במאגר משחקי יום הולדת, משחקי ילדות ותנועת נוער וגם לבקש מהמשתתפים שיציעו משחקים בעצמם.

כדי לעזור למנחה ולקבוצה להבין את המיפוי ואת ההתפלגות הקבוצתית ביחס לנושא המפגש, ניתן להשתמש במשחק 'מי כמוני' – בו המנחה שואל שאלות שהתשובות עליהן יעזרו ליצור היכרות וקרבה בסיסיים, למשל, "מי כמוני נהנה מארוחת הצהריים שלו?", "מי כמוני שמח שירד גשם?", "מי כמוני צופה בחדשות כל הזמן?" המנחה משאיר מקום למשתתפים להעלות שאלות והיגדים על עצמם ולבחון מי עוד בקבוצה מרגיש כמוהם. משתתף עומד ואומר את המשפט (או לוקח צעד פנימה אל תוך המעגל/מדליק את המצלמה אם מדובר בפעילות מקוונת) ומי שמזדהה מצטרף אליו. לאחר כמה דקות חוזרים למעגל/לישיבה/למצלמה כבויה ומפנים מקום לשאלה הבאה.

אפשרות נוספת למשחק היכרות ובדיקת דופק היא במשחק הספקטוגרם, הלקוח מעולם הפסיכודרמה. במשחק זה נניח בחדר סרגל דמיוני, מ-1 עד 10 ונבקש מחברי הקבוצה להתמקם עליו ביחס לשאלות שנשאל. למשל - "באיזו מידה אני עוסק בחיי בספורט?", "באיזו מידה, כשקשה לי, אני משתף ונעזר בחברים-משפחה?", "מה רמת הלחץ/הביטחון שאני חווה עכשיו?", "באיזו מידה אני אוהב משחקי דרמה?" וכדומה. דוגמה נוספת - אם מדובר בקבוצה של מפונים (מבתיים) – "באיזו מידה אני מתגעגע הביתה?", "באיזו מידה כיף לי במלון?", "עד כמה נהניתי מארוחת הצהריים שלי?", "עד כמה אני מחכה כבר לגשם?", "עד כמה אני צופה/מקשיב לחדשות?", "עד כמה אני מודאג מהמצב המדינה?", "עד כמה אני מתגעגע הביתה/לאדם יקר?" וכו'. בהדרגה ניתן לשלב שאלות שמתייחסות להתמודדויות הקשורות למלחמה.

פעילות מרכזית

לגילים צעירים, הנחתי כרטיסים עם ציורים של דמויות מאגדות (אני השתמשתי בקלפים מהמשחק 'קלפים מספרים' או קלפי mythos). לגילים בוגרים יותר אפשר לכתוב את שמות הדמויות על פתקים, ולמבוגרים אפשר להביא תמונות של דמויות היסטוריות או עכשוויות מהעיתון.

כל משתתף בתורו בוחר דמות (חשוב להבהיר שזאת צריכה להיות דמות מוכרת מאוד, שכל המשתתפים מכירים, או אחת מאלו שמונחות על השולחן). המנחה מבקש מהמשתתף לצאת מהחדר ולחזור בתור הדמות – לאמץ הליכה/סגנון תנועה כמו של הדמות ואת צורת הדיבור שמאפיינת אותה.

אם נתקלים בקושי או במבוכה של משתתפים לגלם דמות, כדאי להדגיש את הממד **המשחקי** של התרגיל ("הקבוצה צריכה לנחש את מי בחרת, אולי תעזור להם עם קול או הליכה?") או להרגיע את המשתתף בכך שאתה כמנחה נמצא איתו על הבמה ותסייע לו בשאלות מכוונות. חשוב שהמנחה ישדר אנרגיה גבוהה, ויגיב לדברי המשתתף כשהוא על הבמה, כדי לסייע לו "להיכנס" לדמות ולהסעיר את הקהל.

כאשר המשתתף נכנס בתור הדמות, המנחה 'מראיין' את הדמות, ושואל על המאפיינים שלה, על מנת ששאר המשתתפים יוכלו לנחש מי הדמות. לדוגמה: "בת כמה את? מאיפה הגעת? במה את מצטיינת? מה החלום שלך? מה/מי מוציא אותך משלוותך? מה את עושה בשעות הפנאי? השאלות מכוונות להיכרות עם הדמות, לקשיים איתם היא מתמודדת ולכוחות שלה (הררי, 2019). יעזור אם המנחה יידע מהי הדמות שנבחרה, אך מנחה מיומן יכול לעשות זאת גם בלי לדעת, באמצעות שאלות כמו "האם את במאבק עם מישהו? האם יש לך כוחות מיוחדים? מה את עושה כשמישהו מעצבן אותך?" וכו'.

אחרי שניים או שלושה ראיונות על ידי המנחה, אפשר לתת למשתתפים לראיין זה את זה בזוגות או בשלשות. זה יעניק להם חוויית מסוגלות, ירחיב את ההיכרות האישית ביניהם וגם יחסוך זמן (יכול להיות משעמם ומתיש להקשיב להרבה ראיונות).

בעבודה עם מבוגרים, ניתן לאפשר למשתתפים בקהל להוסיף שאלות שמעניינות אותם. יש לוודא שהשאלות אינן חודרניות או פוגעניות, ולכוון אותם להתרכז במאפיינים של הדמות ולא של האדם שמציג. כשהראיון מסתיים (לאחר כ-2-5 דקות), הדמות יוצאת והמשתתף חוזר בתור עצמו, הקבוצה מוחאת כפיים ומנסה לנחש מי הייתה הדמות.

איסוף, עיבוד וחיבור לקבוצה

לאחר שכל המשתתפים שיחקו, המנחה מזכיר את הדמויות ש'ביקרו' אותנו, ומציין את הכוחות שלהן או את דרכי ההתמודדות שהן הפגינו, הן במהלך הריאיון והן בסיפור המקורי שממנו הן באות. המנחה מזמין את המשתתפים לדיון ומעלה שאלות כמו: אילו מהכוחות שהפגינו הדמויות הם מכירים בעצמם, ואילו כוחות דרושים להם? איזו השראה הם יכולים לקחת מהדמויות שפגשו? מה דרוש להם כרגע על מנת להתמודד טוב יותר עם אתגרי היום.

אם הזמן מאפשר, כדאי להביע את התובנות האישיות או הקבוצתיות באופן 'יצירתי', בציור או בכתיבה, ולהשאיר מזכרת מהפעילות במרחב הקבוצתי המשותף, על מנת לאפשר חזרה אל הכוחות ואל המשאבים דרך הדמויות.

שלב ב'

אם מבוצע בנפרד מהשלב הראשון, כדאי להתחיל גם כאן במשחק חימום, היכרות ובדיקת דופק.

פעילות מרכזית

ניתן להשתמש בדמויות מהשלב הראשון או לבחור דמויות שהסיפורים שלהם מסתיימים באופן מיטיב. נזמין את המשתתפים לחזור אל הדמויות שבחרו, או לבחור דמויות חדשות. נחלק לכל משתתף דף אחד גדול, מקופל לארבעה חלקים.

כל משתתף יגלם את הדמות שבחר. המנחה יראיין את הדמויות כמו בשלב הראשון, אך ישים דגש בריאיון על שני רגעים בסיפור – רגע אחד של שיא ההתמודדות עם הקושי, ורגע שני – הסוף הטוב, סוף שהתקיים או סוף שהומצא.

אם יש זמן, אפשר לראיין כל דמות בנפרד, ולהזמין לעמוד בתמונה קפואה (freeze) של הדמות בכל רגע כזה. אם אין זמן, אפשר לשאול את כל המשתתפים, וכולם יעמדו ב-freeze במקביל.

דוגמאות:

רגעי שיא הקושי - "כיפה אדומה, מה הכי מפחיד אותך?", "באטמן, מי האויב הכי נורא שלך?", "בן גוריון, מה היה האתגר הכי גדול בשנות הקמת המדינה?"

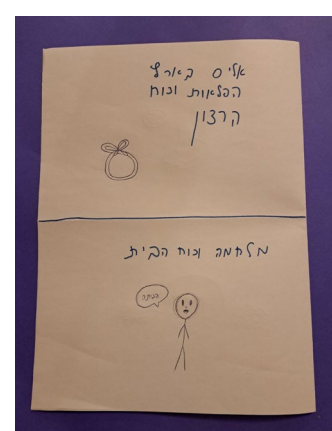
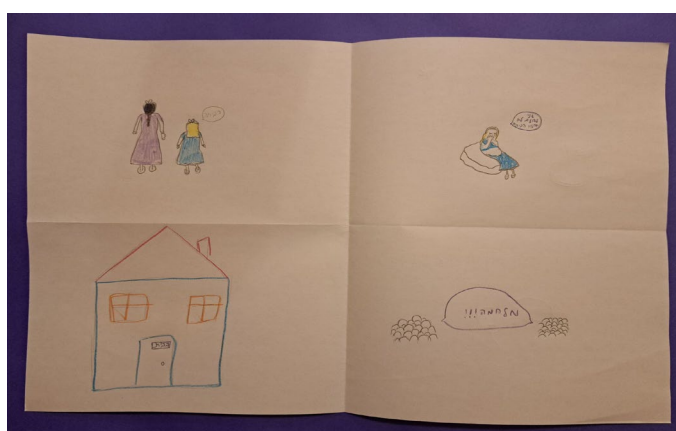
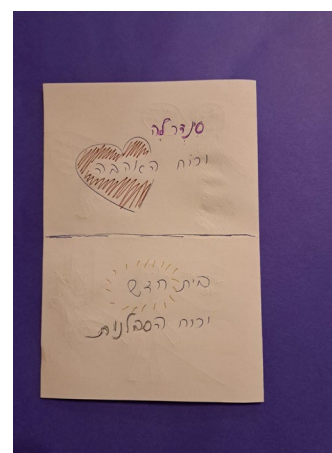
רגעי סיום הסיפור – "כיפה אדומה, מי בא לעזור לך?", "באטמן, איך הצלחת להתגבר על האויב שלך?", "בן גוריון, מה הכי מרגש אותך כשאתה מסתכל על ישראל של היום?"

איסוף עיבוד וחיבור לקבוצה

כל משתתף מצייר על שני הריבועים העליונים בחלק הפנימי של הדף שלו, את שני הרגעים מהסיפור, אחד על כל צד. לאחר מכן, סוגרים את הדפים ומציירים את הכריכה ושם הסיפור על הצד החיצוני העליון של הדפים, כמו ספרון. לצד שם הסיפור המקורי, נבקש מהמשתתף לכתוב כוח שעוזר לגיבור להגיע לסוף הטוב. למשל "כיפה אדומה וכוח העזרה", "ספיידרמן וכוח הנחישות" או "הארי פוטר וכוח החברות".

לאחר מכן, בצד הפנימי של הדף, בריבועים התחתונים, מציירים את עצמי היום מצד ימין, ואת עצמי בסוף הסיפור שלי (כשתיגמר המלחמה/כשאחזור הביתה) בצד שמאל. לאחר מכן יש לסגור את הציר האנכי של הקיפול ולכתוב את שם הסיפור שלי ואת ציור הכריכה בתחתית הדף, וגם שם להוסיף כוח שיעזור לי להגיע לסוף הטוב.

למעשה, אנחנו מייצרים שני ספרונים מקבילים. את הספרונים אפשר לתלות לצד ציורי הכוחות מהמפגש הראשון או לקחת הביתה/לחדר המלון ולהניח ליד המיטה.



סיכום ופרידה – שתי אפשרויות:

1. סבב שבו כל משתתף אומר איזה כוח-על או איזו יכולת מיוחדת הוא היה רוצה שיהיה לו.
2. עומדים סביב 'באר משאלות' דמיונית, ועם השלכת מטבע דמיוני כל משתתף בתורו מבקש משאלה: "הלוואי ש..." אם מישהו מזדהה עם משאלה של משתתף אחר, הוא יכול להצטרף על ידי השלכת המטבע שלו.

מקורות

ברגר, ר. ולהד, מ. (2011). היער המרפא: טבע תרפיה ושילוב אמנויות לטיפול בילדים לאחר משבר. עמ' 52-25. הוצאת אח. [למאמר](#)

דורון הררי, מ. (2019). להיות על הבמה - עקרונות עבודת תאטרון בדרמה-תרפיה כדרך לחיזוק החוסן הנפשי. בתוך: מיכל דורון הררי (עורכת) למה לעשות דרמה מכל דבר. פרק 7, עמ' 158-182. הוצאת אמציה.

Berger, R. (2021). Introduction. In: Berger, (Ed). *Arts therapy in a changing world*. Nova, 1-17. [למאמר](#)

תמר בורר M.A.

דרמה תרפיסטית ומדריכת הורים, מטפלת בקליניקה פרטית, מדריכה סטודנטים לדרמה תרפיה, מנחה קבוצות מעורבות בדרמה, שחקנית ומנחה בתיאטרון הפלייבק.

דוא"ל: Tamar747@gmail.com טלפון: 0542119336

פרוטוקול 23: מרחב מוגנות צומח

יצירת מרחב בטוח וחיבור לכוחות, לתקווה ולשייכות

באמצעות יצירה חזותית

מאת ד"ר טל שורץ-גרניט

תקציר

פרוטוקול זה כולל התערבות מבוססת אומנות, ליצירת חוויה של מקום בטוח, תוך חיבור לכוחות ולשייכות, המעוררת תקווה אישית וקבוצתית. הוא מתבסס על יצירת קולאז' מאמצעים אומנותיים ומדימויים נגשים ופשוטים, שעצם הבחירה בהם עוזרת למשתתפים לנוע מחוויה של חוסר אונים לשליטה, מפיזור לארגון וממשבר להבנייה מחודשת. אין צורך בידע מוקדם באומנות ואין צורך לדעת לצייר.

מילות מפתח: מקום בטוח, יצירה, קולאז', שייכות, תקווה.

קהל יעד: מגיל שש ומעלה.

הקדמה

טכניקת הקולאז' היא חלק המתבסס על עבודה בין פיזור לבין חיבור מחדש, תוך שימוש בתמונות מהנמצא, המייצגות דימויים מהעבר ומהווה. הקולאז' מאפשר בחירה מתמונות שהאובייקטים, הנופים וכל מה שיש בהן, נראים באופן קונקרטי, כך שהדבר מקל על המשתמש בהם לראות בבירור את בחירתו. בחירה שווה לעצמאות, לאחריות ובעיקר לחופש פעולה, ולפיכך מביאה לחוויה של ודאות ושל שליטה. ההדבקה של תמונות הקולאז' מאפשרת תחושה של נוכחות, המייצבת ומקבעת את הבחירה של התמונה ומה שמשתקף דרכה.

העבודה עם טכניקת הקולאז' לאורך כל התהליך, מדפדוף במגזינים דרך היכולת להתבונן ולשהות מול תמונה כלשהי ולהדהד מתוכה, מייצרת חוויה של חופש בחירה ושליטה, במעבר מקטע קרוע ליצירה יציבה ושלמה.

השימוש בתמונות נבחרות ממגזינים מעודד ואינו מצריך יצירה יש מאין, בציור או ברישום. תהליך זה מקל ומפשט את תהליך היצירה, מסיר מנגנוני הגנה והתנגדויות ומגייס מוטיבציה ליצירה.

מטרות

- הפרוטוקול מתמקד בפורמט של יחיד בתוך קבוצה עם אפשרויות לעבודה קבוצתית, התורמת ליצירת מקום בטוח, חיבור לכוחות, לשייכות ולתקווה.
- ביטוי מאפשר דיאלוג בין הפרט לבין עצמו ובין הפרט לבין הקבוצה, ולחיבור בין אירועי העבר, לחווית ההווה ולתמונת העתיד.
- אינטגרציה בין הרגשות והצרכים השונים לבין הבנת המושג 'מקום בטוח', בין אם הוא קבוע או זמני, המתפתח בעיתות חירום ונבנה בכל פעם מחדש בהתאם לצרכים ולנסיבות.
- בניית כרטיס הביקור האישי תוך חיבור לכוחות ולתקווה.

סידור המרחב: חדר סגור, מכיל ומאפשר ביטוי רגשי, כולל השמעת קולות ללא סובלימציה.

ציוד נדרש: דפי A3, עיתונים ומגזינים, דבק סטיק או פלסטי, מספריים, טושים, צבעי עיפרון וצבעי מים, קרטוני ביצוע, קרטונים מהסופר או בריסטולים.

הפרוטוקול

חלק א' - מילים שנוגעות

שיר נבחר מעורר "הרגשה טובה נכונה לעכשיו".

1. כל משתתף יבחר שיר המעורר חוויה טובה ויקשיב לו.
2. כל משתתף ירשום על דף מילים ומשפטים לשימוש שיעשה בקולאז'.
3. בתום ההקשבה נסמן מילים ו/או משפטים המעוררים אצלנו "כאב" ו"צמיחה".
4. נגזור את המילים והמשפטים האלה ונחלק אותם לשתי קבוצות: "כאב" ו"צמיחה".
5. ניתן דגש לכך שבזמני טלטלה ודחק בהם יש כאב, נוכל למצוא מלבד הכאב גם כוחות מצמחים, אלו לצד אלו.
6. בחירת המילים/משפטים וגזירתם מעודדת התבוננות ושהייה זמנית בכאב (מתן לגיטימציה לחווה רגשות נלווים לכאב כגון פחד, חרדה וכו') ועם זאת, מעודדת חוסן וצמיחה.

חלק ב' - כרטיס ביקור צומח

לכל אחד מאיתנו יש כרטיס ביקור המשתנה ביחס לאירועי חיינו ולנרטיב המתפתח עם השנים. כרטיס הביקור משמש לא פעם כמראה המייצגת חלק מהזהות ומהשייכות. בגיל ההתבגרות בפרט, כרטיס הביקור האישי מושפע מקבוצת השווים. אירועים טראומטיים יכולים לפגוע קשות בזהות ובשייכות

ויוצרים מציאות חדשה, מפזרים את קבוצת השווים הבסיסית, גורמים לתחושת חוסר ודאות ולפגיעה במוגנות.

בני נוער יכולים למצוא עצמם תלויים מביתם, מחברת השווים ומהקהילה המוכרת להם. עם הזמן, הפחד והפגיעה עשויים להתפתח לתסמינים פוסט טראומטיים כמו הסתגרות, חוסר גבולות ותוקפנות. ננסה לעבד רגשות וחוויות אלו ולפוגגם דרך שימוש בחומרי יצירה נשלטים ובנמצא, תוך קבלת תוצר מהיר יחסית.

1. ניקח את מילות השיר שמצאנו בחלק א' ונניח אותם לצד מרחב העבודה עליו נעבוד (נשתמש בהם בהמשך).
2. נדפדף בעיתונים ובמגזינים ונגזור מהם תמונות וייצוגים המספרים על המשפחה, הסביבה והנוף טרם האירוע.
3. נדפדף בעיתונים ובמגזינים ונגזור מהם תמונות וייצוגים המספרים על הרגשות והחוויות בהווה.
4. נגזור תמונות המעוררות בנו חוויה של רוגע, כוח ותקווה.
5. נניח על דף A3 את כל התמונות שגזרנו.
6. אפשר להדביק את כל התמונות על הדף באופן שגורם לנו להרגיש נוח וטוב. אפשר גם לבחור מתוך התמונות שהונחו רק את אלו שאנו רוצים להדביק ושנותנות לנו תחושה של שלום.
7. נבחר ממילות השיר שנגזרו את אלו המתאימות לנו כתוספת לקולאז' ונדביק אותן במקום שנבחר.
8. נאפשר לייצר רקעים צבעוניים המקשרים בין התמונות והמעוררים חוויה של רוגע, שלוה וביטחון.
9. ניתן להשתמש בטושים ובשאר הצבעים להדגשת סמלים ולהוספת מילים ודימויים המחברים ומנכיחים עוצמה, חוסן ותקווה.

חלק ד' - צמיחה קהילתית

1. בחלק זה נתמקד בקבוצה וביצירת מרחב משותף הכולל חוסן וכוחות. נחבר מספר קרטוני ביצוע או בריסטולים (כגודל הקבוצה) כדי לדמות את "הקרקע הקהילתית" המשותפת עליה תיבנה הקהילה מחדש במרחב אחד בטוח ומוגן. נשתמש ביצירות שנעשו בחלק ג' - 'פינה קטנה משלי'. נבקש מכל משתתף להניח את עבודתו על המצע היכן שיבחר.
2. ניתן לקבוצה כעשר דקות להתבונן ולהחליט מה ואיך יהפוך את המרחב המשותף למקום בטוח המאפשר חוויית חיים בטוחה, מוגנת ונעימה (תוך שימת דגש על צרכי הפרט והקבוצה כאחד).
3. נעודד את הקבוצה להשתמש במילים ובתמונות נוספות מהעיתונים, המתארות את הקהילה הנבנית, בה הם מיישמים את החזון המשותף ואת הזהות הקהילתית, תוך שמירת המרחב הפרטי של כל אחד מהם.
4. בחלק ג' - 'פינה קטנה משלי', כל אחד יצר את המרחב האישי כבסיס להתחברות מחדש כאינדיבידואל בתוך קבוצה. בחלק ד' מוסיפים את המתקנים ואת החוויות הקבוצתיות כמו מגרש כדורגל, פינת זולה ועוד פינות שהן חלק מקהילה ומחברות בין היצירות הפרטניות.

שיהיה לכם לעזר רב,

ד"ר טל שורץ-גרניט



ד"ר טל שורץ-גרניט

בעלת דוקטורט בפסיכולוגיה, מטפלת באומנות, מטפלת משפחתית וזוגית, מנחה קבוצות ומעורבת בפרויקטים ארציים ובינלאומיים שונים. חברה במערך המטפלים למשפחות שכולות של משרד הביטחון, אגף משפחות, הנצחה ומורשת.

ד"ר שורץ-גרניט נולדה בישראל ב-1968, קיבלה תואר ב.א. מ"בצלאל" אקדמיה לאומנות ועיצוב בירושלים, תואר מ.א. בטיפול באומנות מלסלי קולג', בוסטון, ארה"ב ותואר דוקטור מאוניברסיטת סקרמנטו, קליפורניה, ארה"ב (The Professional school of psychology). מאבחנת מומחית ומטפלת רגשית לפוסט טראומה ולמצב דחק, כולל שילוב של שיטות מגוונות להקלה על הסימפטומים הנובעים מהמצבים הללו, הכוללים טיפולים השלכתיים בהבעה וביצירה (טיפול באומנות).

דוא"ל: tal@shrinkart.org

פרוטוקול 24: 'מומנטס' – תמונות מרגעים

של מוגנות ושל צמיחה

עיגון ובניית נרטיב מחודש לכוחות ולתקווה באמצעות אסמבלז'

מאת ד"ר טל שורץ-גרניט

תקציר

באמצעות יצירת קולאז' מתמונות של רגעים נבחרים מחיי המשתתפים, הפרוטוקול עוזר בחיבור לתחושת מוגנות וביטחון ומחבר לכוחות ולתקווה.

מילות מפתח: קולאז', יצירה, תמונות, ביטחון, תקווה, כוחות, קבוצה.

קהל יעד: החל מגיל תשע ומתאים במיוחד לבני נוער.

הקדמה

אנשים לרוב זוכרים רגעים הנחרטים בזיכרונם ומתרפקים עליהם דרך התבוננות חוזרת בתמונות בטלפון הסלולרי. לעיתים יהיו אלו רגעים מעוררי קושי וטלטלה ולעיתים יהיו אלו רגעים מלאי סיפוק, שמחה ותקווה. אלו לצד אלו, בונים את תחושת השלם בתוך האדם ומייצרים חוויות וכוחות. פרוטוקול זה מיועד להתערבות מבוססת אומנות האסמבלז' ותמונות טיפוליות לשחרור לחצים, להפגת מתח וחרדה, תוך חיבור לבניית מודעות ועיגון רגשי מחודש לכוחות ותקווה. ההנחיה היא מובנית בשימוש בתמונות מהערכה או בתמונות אישיות מגלריית הטלפון הסלולרי, תוך תהליך משולב עם אמצעי יצירה נגישים ופשוטים. אין צורך בידע מוקדם באומנות ואין צורך לדעת לצייר או לצלם.

טכניקת האסמבלז' מתבססת על שילוב בין תמונה מהקלפים בערכה או שימוש בתמונות מגלריית הטלפון הסלולרי של המשתתפים, לבין חפצים שונים, לשם יצירת עבודת התבליט. כאשר מקבץ של רגעים שליליים עולה על מקבץ של רגעים חיוביים, נוצר מצב של חוסר איזון אצל האדם. מצב זה יכול ליצור תחושה כי רק רגעים מסוימים בחיינו הם הקיימים והמשתלטים. תחושה זו יכולה להטות את מצבו הנפשי של האדם ויש לאפשר דיאלוג עם שני סוגי הרגעים, החיוביים והשליליים, כך שתיווצר תמונה אחת שלמה ונכונה בהווייתו של האדם.

בחירת תמונה ספציפית מרכזית יוצרת התמקדות תוך התבוננות, שדרכה ניתן לקבע זיכרון ולהטמיע חוויה חיובית. חוויה זו תהיה מעוגנת הן בראש והן בגוף לאורך התהליך. בחירת חפצים באסמבלז', מישושם, הוספתם והדבקתם משמשת להרחבת "תמונת הרגע – מומנטס", שהיא תמונה ויזואלית שיוצרת עיגון, המתבסס לא רק על התבוננות אלא גם על ידי השימוש בחוש המישוש, ובעזרתם מחייה ומשחזר את 'המומנטס'.

לאורך כל תהליך העבודה עם האסמבלז', מבחירת התמונות והחפצים ועד להדבקתם, ניתנת למשתתפים ההזדמנות להתבונן ולשהות מול תמונת 'מומנטס' מסוימת, ולהדהד מתוכה חוויה ותחושה פנימית, המייצרת הרחבה לרגע מכון וחיובי כמוקד לכוח ולתקווה. עצם התמונות הזמינות בערכה או בגלריית התמונות האישית בטלפון הסלולרי, מעידות על הזמינות לרגעים מרגשים ובונים בחיינו, ומעודדות ביתר קלות גם יצירה וגם אינטימיות לרגע הנבחר. השימוש בתמונות אישיות מסייע בהפחתת התנגדויות, בגיוס מוטיבציה ובעקיפת הגנות ליצירת מרחב אישי מוגן, בטוח ומעורר תקווה.

מטרות

- לאתר רגע חיובי בחיים – 'מומנטס', המעורר זיכרון ותזכורת לחוויה טובה ומצמיחה רגשית.
- להחיות את הרגע באמצעות התבוננות ושיח.
- להעצים ולהרחיב את הרגע באמצעות יצירת האסמבלז'.
- לעגן את התחושה החיובית בגוף ולצמצם חוויות קשות כגון חרדה, חוסר מוגנות וכדומה.

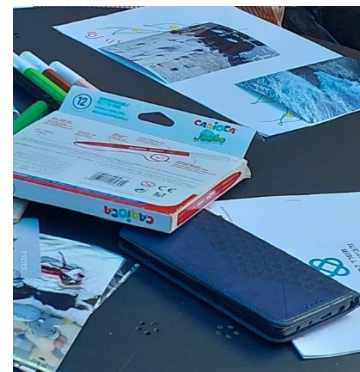
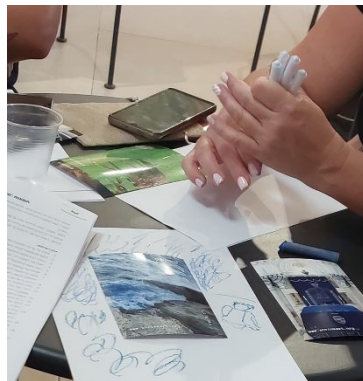
ציוד נדרש:

- ערכת 'מומנטס' (ניתן להוריד [מהאתר](#) ולהפיק באופן עצמאי או לרכוש ערכה מודפסת) או טלפון סלולרי עם תמונות אישיות
- דפי A3
- דבק פלסטי
- אקדח דבק חם
- דבק UHU נוזלי
- מספרים
- טושים, צבעי עיפרון, צבעי פנדה וצבעי מים
- קרטוני ביצוע, קרטונים מהסופר או בריסטולים
- פריטים בשימוש חוזר: פקקים, שאריות בדים, שאריות עץ, חוטים, חול, צדפים, עלים, כפתורים, חלקי צעצועים וכדומה

הפרוטוקול לעבודה פרטנית

חלק א' - 'מומנטס' - בחירת רגע בחיים

1. פתחו את ערכת התמונות ופרסו אותן לפניכם. תנו למטופל להתבונן במשך כמה דקות בתמונות. לחילופין, בחרו תמונה מהטלפון.
2. בקשו מהמשתתפים לבחור תמונה אחת שמסמלת עבורם חוויה נעימה ובטוחה.
3. בשלב הבא בקשו מהמשתתפים לזהות את התחושה בגוף או באיבר כלשהו.
4. הסבו את תשומת ליבם של המשתתפים לתהליך הפיזי שהתרחש במהלך הבחירה, כגון בכי, צחוק, רעד וכו'.
5. בקשו מהמשתתפים לבחור תמונה המייצגת חוויה של אי נוחות או של קושי.
6. שוחחו עם המשתתפים על הקושי ועל התחושה הנלווית לקושי בגוף.
7. הציעו למשתתפים להניח את התמונה הבטוחה על דף או על מצע קרטון, ולהרחיב באמצעות האסמבלז' את התמונה ואת התחושה החיובית העולה מתוך "הרגע". ניתן להרחיב בהדבקה, בציור או בצביעה את 'תמונת המומנטס' שבמרכז.
8. צרו שיח על מה שקרה בעקבות "הרחבת והגדלת" התמונה (המרחב שהיא תופסת כעת על גבי הדף גדול יותר מהגודל הפיזי שלה).
9. בקשו מהמשתתפים לקחת את 'תמונת הקושי' ולהניח אותה ביחס ל'תמונה הבטוחה'.
10. בקשו מהמשתתפים להתבונן בתמונות לסירוגין, כך שהמבט על כל תמונה יארוך כשמונה שניות לפחות ואז להפנות את המבט לתמונה השנייה. את הפניית המבט יש לעשות בחזרתיות של פעמיים-שלוש.
11. צרו שיח לאחר ההתבוננות לסירוגין בין התמונות ושאלו שאלות כגון:
 - האם ההרגשה מאוזנת יותר כעת, לאור ההדהוד של 'החוויה הקשה' אל מול 'החוויה הבטוחה'?
 - האם ניתן לצמצם את תחושת הקושי לצד התחושה הבטוחה?
 - האם התחושה הבטוחה התעצמה לאור הפעילות היצירתית להרחבתה?
12. אם אין הרחבה מספקת בחוויה הבטוחה, חפשו תמונה נוספת היכולה להרחיב את משמעות התמונה הראשונה על החסר בה, על מנת לייצר מרחב של כוחות ותקווה.



בחלק א' עסקנו בתהליך היצירה ובשימור התחושה ובחלק ב' נעסוק בהטמעת הרחבת הכוחות והתקווה.

חלק ב' - הרגע המחודש

1. לאחר שהמשתתפים סיימו את יצירת האסמבלז' ואת שימור התמונה של רגע הכוחות המורחב-מחודש, בקשו מהם לצלם את היצירה ולהפוך אותה לתמונת שומר המסך בטלפון שלהם.
2. נשתמש במטפורה ובסימבוליות של "תמונה אחת שווה אלף מילים" לשם תיאור חוויית כוח, מוגנות ותקווה, הנשמרת במסך הטלפון הסלולרי האישי, בנגישות בכל מקום ובכל זמן בהם יחשבו בחוסר ביטחון.

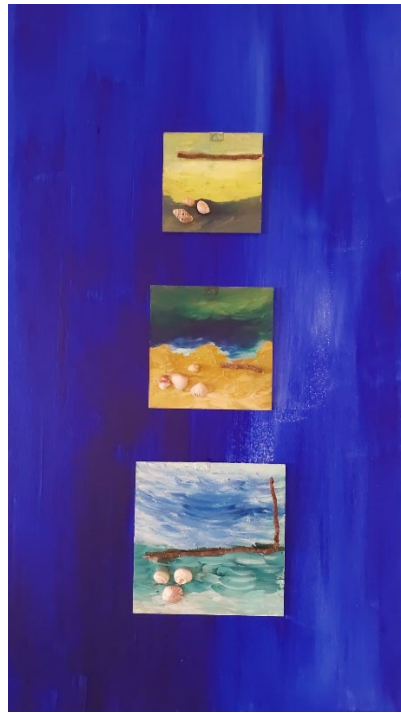
הפרוטוקול לעבודה קבוצתית

חלק א' - 'מומנטס' - בחירת רגע בחיים

1. בחלק זה נתבסס על תהליך העבודה המפורט בחלק יצירת האסמבלז' הפרטני, אותו ניתן לבצע גם בהתערבות קבוצתית, שבה הקבוצה בוחרת תמונת רגע - מומנטס מתוך חוויה שהתקיימה במשותף ומשמשת אותם לזיכרון ולמזכרת.

2. את התמונה נשים על מצע גדול המתאים ביחס לגודל הקבוצה, ונבקש מהמשתתפים שכל אחד יבחר את החומרים המתאימים לו להרכיב את האסמבלז' המשותף.

3. לאחר ההרחבה הפרטנית של כל משתתף באסמבלז' המשותף, נתבונן ונזהה האם יש חומר, צבע או דימוי החוזרים על עצמם, כבסיס להרחבה המשותפת התורמת ללכידות ולחיזוק הפרט בקבוצה ולחיזוק הקבוצה כשלם.



חלק ב' - הרגע המחודש

1. לאחר שהמשתתפים סיימו את יצירת האסמבלז' המשותף ואת שימור תמונת רגע הכוחות המורחב-מחודש, בקשו מהם לצלם את היצירה ולהפוך אותה לתמונת שומר המסך בטלפון הסלולרי שלהם.
2. נשתמש במטפורה ובסימבוליות של "תמונה אחת שווה אלף מילים" לתאר חוויית כוח, מוגנות ותקווה, הנשמרת במסך הטלפון הסלולרי האישי, בנגישות בכל מקום ובכל זמן בהם יחוו בחוסר ביטחון.
3. כל משתתף כפרט ימצא עצמו כחלק מקבוצה גדולה יותר אשר ישאב ממנה כוחות נוספים ותקווה.

שיהיה לכם לעזר רב,
ד"ר טל שורץ-גרניט

ד"ר טל שורץ-גרניט

בעלת דוקטורט בפסיכולוגיה, מטפלת באומנות, מטפלת משפחתית וזוגית, מנחה קבוצות ומעורבת בפרויקטים ארציים ובינלאומיים שונים. חברה במערך המטפלים למשפחות שכולות של משרד הביטחון, אגף משפחות, הנצחה ומורשת.

ד"ר שורץ-גרניט נולדה בישראל ב-1968, קיבלה תואר ב.א. מ"בצלאל" אקדמיה לאומנות ועיצוב בירושלים, תואר מ.א. בטיפול באומנות מלסלי קולג', בוסטון, ארה"ב ותואר דוקטור מאוניברסיטת סקרמנטו, קליפורניה, ארה"ב (The Professional school of psychology). מאבחנת מומחית ומטפלת רגשית לפוסט טראומה ולמצב דחק, כולל שילוב של שיטות מגוונות להקלה על הסימפטומים הנובעים מהמצבים הללו, הכוללים טיפולים השלכתיים בהבעה וביצירה (טיפול באומנות).

דוא"ל: tal@shrinkart.org

פרוטוקול 25: מחברים את החלקים

חיבור לכוחות לטובת התמודדות עם קשיים

באמצעות יצירת שני קולאז'ים

מאת ד"ר דפנה מרקמן סינמנס

תקציר

באמצעות יצירת שני קולאז'ים, הראשון של כוחות והשני של קשיים, הפרוטוקול מסייע למשתתפים להתחבר לכוחותיהם, לבטא, לעבד ולהרחיב את הפרספקטיבה על המצב.

מילות מפתח: קולאז', עיבוד, הרחבת פרספקטיבה, יצירה, כוחות, קשיים.

קהל יעד: מבוגרים או ילדים בליווי ובשיתוף הורים, במפגש יחידני, דיאדי, משפחתי וקבוצתי.

הקדמה

הפרוטוקול מתבסס על תהליך של יצירת שני קולאז'ים, שהאחד כולל דימויים ממגזינים, שמשקפים את הכוחות שעוזרים להתמודדות עם הקשיים, והשני כולל דימויים המשקפים את הקשיים במצב. במצבים מסויימים מומלץ להתמקד בכוחות בלבד.

בהמשך יוצרים חיבור חזותי בין שתי העבודות, ליצירת חוויה של אינטגרציה והרחבת פרספקטיבה.

ההתנסות מאפשרת התמקדות וגיוס של כוחות להתמודדות, לצד הכרה בקשיים הכרוכים במצב של קושי מסוים וכן הכרה בכוחות שיש ליוצר להתמודד עם הקושי. השלב השלישי של יצירת החיבור מכוון לשימוש במשאבים הקיימים להתמודדות עם הקושי.

איסוף הדימויים והדבקתם בקומפוזיציה חדשה הוא תהליך אקטיבי ופרודוקטיבי. תהליך זה נותן ביטוי לכוחות של היוצר כאדם פעיל, בניגוד לחוויה של חוסר אונים הקשורה לאירוע הקשה שעבר, כל זאת מבלי להתייחס לקשיים באופן ישיר.

מטרת ההתנסות היא לתת מקום ולהנכיח את כוחות ההתמודדות של היוצר, כמו גם את הקושי הנחוה. ההנכחה של הכוחות ושל הקשיים באופן חזותי, מאפשרת שיח על נושאים שהיה קשה להתייחס אליהם מילולית לפני ההתנסות.

פעמים רבות היצירה יכולה לאפשר התייחסות לתכנים שלא ניתן היה להתייחס אליהם במלל בטרם היצירה.

כאשר ההתערבות היא חד-פעמית או כשהזמן קצר, כדאי להתמקד בעבודה על הכוחות בלבד.

מוצעת עבודה עם מגזינים ישנים. המגזינים מאפשרים ביטוי משמעותי ללא צורך ביכולת אומנותית או כאשר קיים חשש מפעילות כזו. כאשר אין מגזינים בנמצא, ניתן להשתמש בחומרי אומנות נגישים כפי שאפרט בהמשך.

העבודה מאפשרת ליצר להיות יוצרני ביחס לתכנים טראומטיים הקשורים בחוסר אונים.

עצם האפשרות להיות יוצרני ביחס לתוכן טראומטי, כולל מרכיב של ריפוי. במקום חוסר אונים מתאפשרת יצירת יש מאין.

כוחה של העבודה הוא בפשטותה היחסית מצד אחד, ובאפשרות של הבעה עמוקה מצד שני. הבחירה בדימויים מוכנים יכולה להיות מהירה יחסית, ולכן לא כוללת בהכרח בקרה קוגניטיבית.

במקרים של חוויה טראומטית אצל ילדים, יכולה להיות נטייה בסביבתם להקטין מגודל האירוע מתוך רצון להגן על הילד. כתוצאה מכך הילד עלול להישאר לבד עם תחושות קשות. כפי שבולבי טען, הילד יודע מה שהוא לא אמור לדעת ומרגיש מה שהוא לא אמור להרגיש (בולבי, 2016). החלק השני בפעילות מנכיח את הקשיים אותם חווה היוצר בהקשר למצב הדחק. יש חשיבות להכרה בקושי יחד עם התמקדות בכוחות ובדרכי ההתמודדות איתם.

ציוד נדרש:

1. מגזינים מסוגים שונים עם התאמה לאוכלוסייה (למשל, כשעובדים עם ילדים, כדאי שיהיו כתבי עת של ילדים, בחברה שמרנית יש להימנע מכתבי עת עם דמויות חשופות ועוד). ניתן למצוא כתבי עת ישנים ועיתונים במיכלי המחזור.
2. דבק פלסטי ודבק סטיק.
3. ניירות בגדלים שונים.
4. צבעי פנדה וטושים שניתן לשלב ביצירה.
5. מספרים.

כאשר אין מגזינים בנמצא, ניתן להשתמש בכל חומר יצירה זמין, בחומרים מהטבע, בחומר או בחומרי תלת־ממד אחרים. אפשר להשתמש בחפצים מצויים כמו צעצועים או דברים שיש בתיק. למשל, למקם חפצים שמשקפים את כוחות ההתמודדות וחפצים שמשקפים את הקשיים. גם כאן, בדומה למגזינים, הדימויים מגיעים מהחוץ ומקלים על ההבעה.

היתרון של המגזינים, של חומרים מהטבע ושל חפצים מצויים, שהם מאפשרים להתבטא בקלות יחסית עם דימויים זמינים, ויכולים להתאים גם במקרים שיש רתיעה מחומרי אומנות או שיש חרדת ביצוע.

בעבודה עם מגזינים או עם ניירות צבעוניים יש אלמנט חוזר של פירוק והרכבה ובנייה מחדש. לעצם התהליך של פירוק והרכבה יש משמעות בעבודה עם טראומה בשל החוויה הממשית של בנייה מחדש, שנותנת ביטוי מוחשי לכוחות היוצר. ניתן לחוות את המהלך קודם דרך החומרים ובהמשך גם במלל.

נוסף לכך, הקריעה והחיתוך יכולים לאפשר פורקן של רגשות שליליים, של כעס ושל תוקפנות, יחד עם האפשרות של בניית מציאות מוחשית חדשה, המקבלת ביטוי בתוצר.

בעבודה בתלת-ממד יש נוכחות בולטת של תהליך העבודה ושל התוצר במרחב. כך יש בולטות נוספת לעבודה ולתהליך. נוסף על כך, המגע בחומרים מאפשר פורקן לגיטימי של רגשות קשים באופן בלתי אמצעי.

הנחיה

- א. ליצור קולאז' מדימויים שמשקפים את המשאבים שעוזרים להתמודד עם הקשיים הקשורים במצב.
- ב. ליצור קולאז' מדימויים שמשקפים את הקושי במצב אליו מתייחסים. כאשר אין עדיין מוכנות להתייחס לקשיים, עדיף להתמקד בכוחות בלבד.
- ג. אופציונלי: ליצור חיבור צורני בין שני הקולאז'ים, כדי לקשר בין הכוחות לבין הקשיים ולאפשר דיאלוג ואינטגרציה ביניהם.
- ד. התבוננות בתוצרים עם מתן מקום לקושי ולאופני ההתמודדות עם הקושי. כאשר העבודה נעשית עם יותר ממשתתף אחד, מתאפשרת הכרה בקשיים של כל אחד מהמשתתפים יחד עם למידה הדדית של מיומנויות התמודדות.
- ה. כאשר העבודה נעשית בקונטקסט דיאדי או משפחתי, מתאפשרת הכרה באופן שכל אחד חווה את האירוע מנקודת מבטו, שיכולה להיות שונה משל אחרים. יכול להיווצר נרטיב קוהרנטי של כל אחד מבני המשפחה וגם נרטיב משותף למשפחה כולה.
- ו. כאשר ההתנסות בעבודה היא קבוצתית, יש לה אפיונים חשובים נוספים. מתאפשר למשתתפים להשמיע ולשמוע. חשובה ההבנה שאחרים חווים חוויות קשות ואני לא לבד. בקבוצה המשתתפים יכולים לתרום לאחרים ובכך לחוות יכולת התמודדות נוספת. מתאפשרת למידה הדדית מאופני התמודדות של אחרים ויכולה להיווצר קבוצת תמיכה.



עבודה של שורדת פגיעה מינית שנושאה הכוחות שעוזרים לה להתמודד עם הקורחנה

מקורות

בולבי, ג' (2016). על הידיעה של מה שאין אמורים לדעת וההרגשה של מה שאין אמורים להרגיש. ל' נתן (תרגום) בתוך ע' ברמן (עורך), *בסיס בטוח, התקשרות הורה ילד והתפתחות אנושית בריאה*. עם עובד.

Zinemanas, D. M. (2015). Parent-child (dyadic) art psychotherapy and trauma: When the implicit becomes explicit. In C. Kerr (Ed.), *Multicultural family art therapy* (pp. 105–122). Routledge.

Markman-Zinemanas, D. & Metzl, E. (2023), Art Therapy Group for Women who had been Sexually Abused in a Gallery Space During the Covid 19 Crisis. *Sch J Psychol & Behav Sci*. 7(1)-2023. SJPBS MS.ID.000253. [10.32474/SJPBS.2023.07.000253](https://doi.org/10.32474/SJPBS.2023.07.000253).

ד"ר דפנה מרקמן סינמנס

אומנית ומטפלת באומנות. סגנית לראש התוכנית בטיפול באומנות באוניברסיטת בר-אילן. משלבת בין עשייה אומנותית לבין התערבות בקהילה בארץ ובעולם. מחברת הספר "כשהחסי הופך לגלוי - פסיכותרפיה באמצעות אמנות", הוצאת רסלינג, 2013.

דוא"ל: markmanzd@gmail.com

אינסטגרם: https://www.instagram.com/daphna_markman_zinemanas

פרוטוקול 26: גשר על פני מים סוערים

תיאטרון הפלייבק ככלי לביטוי, לשחרור ולהרחבת פרספקטיבה ומשמעות,

תוך בניית חוויית שיתוף וביחדנס

מאת אפרת עשירי

תקציר

פרוטוקול זה מציג כמה טכניקות מתחום תיאטרון הפלייבק, המיושמות לאחר פעילות דרמטית מכינה, שפותחת מרחב נינוח, מעצים ומאפשר. טכניקות אלה יכולות לעזור למשתתפים לשתף בסיפורים, לעבד אותם ולהתחבר לכוחות ולמשמעות. הפרוטוקול פותח בהצגה תיאורטית, ממשיך בהצגת דרכי העבודה הדרמטית ולאחר מכן בהצגת הטכניקות של תיאטרון הפלייבק. הוא מתאים ליישום עם נוער, אנשים מבוגרים בכל הגילים וקבוצות קהילתיות הכוללות ילדים ומבוגרים יחד. חלקים ניכרים מתוכו, במיוחד חלקו הראשון, ניתנים ליישום גם בעבודה עם ילדים בלבד, תוך התאמה למאפייני הקבוצה.

מילות מפתח: תיאטרון הפלייבק, קבוצה, דרמה, משחק, הרחבת פרספקטיבה, חיבור לכוחות, ביחדנס.

קהל יעד: אנשים מגיל שש תוך התאמה לשלב ההתפתחותי, ליכולות המשחק הדרמטי, לפניית וליכולת האמפטיית – להיות שם עבור האחר.

ציוד דרוש: פתקי ממו וכלי כתיבה (שלושה דפי ממו לכל משתתף).

הקדמה

הקשר שלי עם עולם התיאטרון החל בהיותי בכיתה ב', כאשר הגיעה קבוצת שחקנים מתנדבים מתיאטרון חיפה, במסגרת פרויקט קהילתי שיזמה הבימאית נולה צ'לטון. זה היה זמן קצר לאחר הפיגוע הרצחני ב-1974 בקריית שמונה, כשהעיר כולה הייתה שרויה בטרומה קשה, באבל כבד ובכאב עצום. אז פגשתי בפעם הראשונה את יכולתו המופלאה של התיאטרון לעשות למען קהילות, דווקא בימים של טלטלה. בימים כאלה חשוב מאוד למצוא בתוכנו את הצוהר המאפשר ביטוי לרוח היצירה. היצירה היא חלק טבעי, חשוב ומעצים בנכסים שלנו במסע חיינו. חיבור מחדש עימה מאפשר לחוש את נוכחותה של חיוניות מבריא ומחזקת את הלב, ומאפשר אפילו לחבור מחדש אל שמחת החיים הטבעית. בימת תיאטרון הפלייבק חובקת הן את רגעי האושר בחיי המספרים והן את האירועים הקשים והטראומטיים בחייהם. בהשראתם נולדת יצירה המוגשת ברוח של הוקרה, ומחברת למשמעות ולערך מנחמים ומחזקי

לב. לספר את הסיפור בפני קהל מקשיב, מעניק למספר חוויית נראות והכלה, בזמן שהצפייה בהחזרה על הבמה מאפשרת למספר ולקהל הרחבת פרספקטיבות וחיבור מעצים ותומך ללב, אפילו אם הוא שבור. הבנה חדשה ורבת ערך לגבי הרגע הזה יכולה להגיע עם ומתוך הצפייה, וכן מתוך השיתופים שיגיעו אחריה במעגל הקבוצתי.

כדי לעזור לאנשים ולקהילות להתחבר לכוחות ולתקווה אישית וקבוצתית, עדיף שנזמין סיפורים שבמרכזם חוויות של התמודדות והצלחה ולא דווקא כאלה המפגישים עם חוסר אונים, תסכול רב ואובדן. להבדיל מאומנות פלסטית, מתנועה וממוזיקה, בהן אין בהכרח שימוש במילים - בתיאטרון הפלייבק, ולפחות בזמן שהמספר מספר את סיפורו, יש משמעות למילים ולכן חשיבותו של הנושא. אנו מוצאים שגם אם הסיפור המילולי מובא ממקום הנחוזה כבטוח עבור המספר, הוא עלול להיות מציף ומפרק לחברי קבוצה אחרים. במילים אחרות, נזמן וננסה לעסוק ברגעים ובסיפורים של חוויה חיובית, של יכולות, של תקווה ושל הצלחה, גם אם הן יחסיות למצב.

בהקשר זה ננסה להשתמש בפלייבק כמרחב שמאפשר תיקוף ונראות אך גם אפשרות לארגון מחודש של נרטיב (reframing). תוך התערבות עדינה וטבעית, תיאטרון הפלייבק יכול לעזור לאדם לארגן את סיפורו האישי, גם כאשר הוא סיפור קשה וכולל רגשות אשמה ותסכול מייסרים. סיפור כזה יכול להפוך לסיפור של התמודדות, עם דגש על כוחות והצלחה. כך למשל, מ"לא ידעתי מה לעשות, ברחתי למקלט וננעלתי בו עם ילדי...", יכול המספר להתחבר מחדש לחוויה, כשהוא תופס עצמו כמי שקרא ביעילות לילדיו לבוא מהר למקלט ושמר עליהם שם, במקום בטוח.

ביטוי אישי בתוך קבוצה, קהל, או קהילה תומכת, משיב את האמון בחיים, מחבר ליצירתיות המניעה קדימה, מאוורר ומאפשר נגישות לכוחות ריפוי.

החיבור לתקווה ולברכה דרך תיאטרון הפלייבק הוא מעשה כמעט מתבקש. תיאטרון הפלייבק לעולם יפעל בדרכים של הרחקה דרמטית. אנו יושבים בעמדת הקהל, צופים מן הצד בסיפורנו המוגש (בעיצוב מורחב) על הבמה, כאשר הוא משוחק ומונגש ברגישות, בנאמנות ובהוקרה על ידי אחרים. דרך שיקופו של 'סיפור קטן', לתיאטרון הפלייבק יש יכולת מופלאה וטבעית להדהד עמוקות גם לתמות הגדולות של חיינו ולהביא אליהן רווחה. למשל, כשהמספר משתף כיצד הצליח להוציא קוץ קטן מהאצבע בטיול הבוקר בפארק, יש כאן פתח לברכה רחבה יותר מאשר זו המתוארת באירוע הנקודתי. אם נהיה ערים לאיכויות הבאות לידי ביטוי בסיפור, נוכל לשמש כשליחים עבור המספר, המחברים אותו לכוחות הנפש שלו כעת, כשהוא נקרא לשקם את חייו לאחר הטראומה והכאב שחווה.

הפרוטוקול

הפרוטוקול מתאר פעילות קבוצתית של תיאטרון הפלייבק, בו כולם יכולים להיות שחקנים, מספרים וצופים. הפעילות אפשרית ליישום בין אם המשתתפים מכירים אלה את אלה ובין אם לאו. זו הסיבה שמלאכת הפלייבק עצמה מגיעה בשליש האחרון של התהליך, לאחר הכנה ראויה. להכנה זו ערך ניכר כפעילות מעצימה ותומכת בפני עצמה, גם אם לא נמשיך למהלך הפלייבק.

למרות שתיאטרון הפלייבק נכון לשקף על הבמה כל חווית חיים שהיא, בפרוטוקול זה נימנע מהזמנת סיפורים טראומטיים ובוודאי משחזור של חוויות טראומטיות על הבמה. אם בכל זאת נשמע חוויות כאלה, ננסה למצוא דימוי וצורה אומנותיים ש"יארגנו" חוויות אלה באופן מיטיב יותר ו/או ימקמו אותן בתוך רצף שמכיל גם חיבור לכוחות ולתקווה. נתמקד בשיקוף של אמיתות מחזקות לב, כאלה המחברות להנאה להעצמה להוקרה ולתמיכה מתוך מה שעובר על המשתתפים כעת. חשוב להדגיש כוונה זו כבר מתחילת המפגש, על ידי מי שמנחה אותו.

הפרוטוקול מחולק לארבעה חלקים: חימום; הטענה; מלאכת תיאטרון הפלייבק; תהליך קצר ומיטיב של סגירה ופרידה.

חלק א' - חימום

מטרתו של החימום היא ליצור אווירה של שחרור, של הנעה והנאה, של קשר ושיתוף פעולה באווירה נוחה. בהדרגה הוא מאפשר לאיכויות משחקיות ולאיכויות רגשיות להיות נוכחות, כהכנה לתיאטרון הפלייבק שנחוה בהמשך.

חימום תנועתי – אפשר לבחור אחד מהתרגילים, את חלקם או את כולם. אפשר ורצוי לעשות את החימום במעגל, אבל אפשר גם כשכולם מתהלכים בחדר באופן חופשי.

1. **מתיחות:** מתיחות עדינות, אפשר גם בזוגות או בשלוש. המשימה שלנו היא לחלק את הזמן (שתי דקות) לשלוש: בשליש הראשון כל אחד יעשה תנועה משלו, בשליש השני נחקה תנועות של אחרים במעגל, ובשליש האחרון ניקח השראה מתנועות של אחרים אבל ננוע בדרך אחרת, למשל אם משהו רוקע ברגליו - אני אמחא כפיים וכו'. **זוהי משימה שנותנת הכרה לחוויה הפרטית והזמנה להתחבר אל הכלל באופן הדרגתי, תוך בחירה ובדרך משלנו כאחד. היא מחברת לגוף, זה לזה וליצירתיות. היא גם מאמנת את השריר של "לומר כן", שהוא בסיסי בכל אלתור.**

2. נדמיין שכולנו יש שקיות שעוטפות את כפות הידיים ולכן אי אפשר להשתמש בהן. נדמיין שיש לנו זבוב על האף וננסה "לגרש" אותו בעזרת קימוט הפנים. עכשיו נדמיין שהזבוב עובר למצח ושוב נקמט את הפנים כדי לגרשו וכך נדמיין שהוא עובר ללחי הימנית, לסנטר, לעין השמאלית וכו',

כשבכל פעם נקמט איזור אחר בפנים עד שננשוף וכך "נגרש" אותו סופית. **משימה זו מנכיחה אווירה של הומור ושל דמיון ומחברת אותנו באופן מובנה לרשות להיראות קצת מגוחכים ולא רשמיים.**

3. **מעגל היכרות:** מזמינים את כולם לעמוד במעגל. כל משתתף אומר את שמו. במילה או שתיים הוא משתף בדבר נחמד, במשהו שעשה לו טוב היום או במה שעוזר לו ונותן לו כוח. זה יכול להיות משהו שהוא ראה, עשה, טעם, הריח וכו'. למשל אני אומרת "אפרת, שחייה", בלוויית תנועה של שחייה. כולם חוזרים אחרי כשהם אומרים את שמי ועושים תנועת שחייה; המשתתפת הבאה אומרת "דנה, פנקייק עם המון סירופ" בלוויית תנועה של אכילה. שוב כולם יאמרו את שמה ויעשו את התנועה שדנה הראתה וכך הלאה עם כל המשתתפים במעגל. תרגיל זה מומלץ לקבוצה שאינה גדולה מדי – כ-15 משתתפים לכל היותר. **משימה זו מזמינה להקשבה ולהענקת נראות ליחיד, וכן להרחבה ולהתנסות בהצעה שבאה מהאחרים, תוך שהיא עדיין תחומה ופשוטה.** כמו כן, היא מכוונת בעדינות לחיבור למה שטוב, גם בנסיבות מורכבות בהן רוב תשומת הלב שלנו מופנית להתמודדות עם קושי.

- חלופה לפעילות זו בקבוצה גדולה (מעל 15 משתתפים): אפשר להסתובב בחדר במקום לעמוד במעגל. כולם מסתובבים ובכל פעם שמישהו פוגש מישהו אחר הוא אומר לו את שמו ועושה תנועה ואז הם מתחלפים. לאחר מכן הם נפרדים וממשיכים להסתובב בחדר וכך שלוש פעמים עם שלושה אנשים שונים.

4. **אני עשיתי כי אתה עשית:** זהו תרגיל תנועה המתקיים עם מוזיקה קצבית ברקע. המשתתף הראשון עושה תנועה ואומר למשל "אני קופץ במקום", המשתתף השני שלידו מקבל מזה רעיון אבל עושה משהו אחר, למשל הוא אומר "אני רץ במקום" ועושה תנועה של ריצה במקום. המשתתף השלישי אומר "אני רץ בהילוך איטי" והמשתתף הרביעי אומר "אני מרים את הידיים למעלה הכי לאט שאני יכול" וכך הלאה. **התרגיל מהווה הכנה לשיקופים של תיאטרון הפלייבק. מחד, התרגיל מעניק נראות והכרה לפעולה שכל אחד מביא למעגל, ומאידך מגיש אותה בדרך אחרת, מביא גישה יצירתית כדי להדהד את מה שראינו - אך בדרך חדשה. יש משהו מעצים, גם אם באופן עדין וצנוע בחוויה זו: תנועה שלי זכתה לנראות, שימשה השראה למשהו חדש ומעניין ש"נולד בזכותה", והחוויה הנוצרת היא של אישור נעים.**

- חלופה לפעילות זו היא כאשר המעגל הופך למעין "מכונה". כשהמשתתף השני אומר ועושה דבר נוסף לראשון, המשתתף הראשון לא מפסיק את שלו ועכשיו שניהם עושים זאת במקביל. אז מצטרף אליהם המשתתף השלישי וכך עד שכל המעגל פועל יחד, כשכל אחד עושה משהו אחר בהשראת המשתתף שלפניו. **תרגיל זה יוצר תחושת שותפות משעשעת ושיתוף פעולה.**

- גרסה נוספת היא שכל אחד "מכתיב פעולה" למי שלידו באופן הבא: המשתתף הראשון אומר למשתתף השני משהו כמו "הו, אני רואה שאתה רץ לך במקום", המשתתף השני, שפשוט עמד, עונה לו משהו כמו "כן, אני ממש אוהב לרוץ במקום, כדאי לכולכם לנסות, הנה ככה" והוא מתחיל לרוץ במקום. כולם מתבוננים איך הוא עושה זאת ומצטרפים. המשתתף השני פונה למי שלידו ומכתיב לו באותו אופן פעולה חדשה, שהמשתתף השלישי ידגים ויזמין את כולם להצטרף אליו ולחקות אותו, וכן הלאה. **התרגיל מאפשר לנו להרגיש שנענים להזמנה שלנו, הוא מעודד יוזמה ושיתוף פעולה ומעלה חיוך, כי כולם יודעים שמה שאמרנו שאנחנו "רואים" אינו אמיתי אלא חלק ממשחק.**

5. **מלך התנועות / משחק המנהיג** – אחד מהמשתתפים מתנדב לצאת מהחדר. כשהוא בחוץ, שאר המשתתפים בוחרים יחד מנהיג להוביל תנועה תוך הליכה במרחב, שאותה כל הקבוצה צריכה לחקות, תוך שהוא משנה את התנועה מדי פעם. מכניסים את מי שבחוץ ועליו לאתר את מוביל התנועה. מוביל התנועה צריך לשנות את התנועה באופן לא בולט כדי לא להיות מזוהה. כשהמתנדב מצליח לאתר את מוביל התנועה, מתחילים את כל המשחק מהתחלה - מישוהו אחר יוצא, בוחרים מנהיג וכו', במשך כמה פעמים. **התרגיל מעודד לתשומת לב, לשיתוף פעולה, לעירנות ולתזמון הנחוצים לנו במלאכת האלתור ויש בו מתח משעשע ונעים.**
6. **ספידי גונזלס:** המנחה יבחר נציג שיעמוד באמצע המעגל. הוא צריך לתפוס את מקומם של אחד משני משתתפים שעומדים במעגל ובכל פעם יוצרים קשר עין ובמהירות מחליפים מקומות. המטרה היא שמי שבאמצע יהיה זריז מספיק כדי להגיע לפני שני הרצים המתחלפים במקום לעמוד במקומו. אם לא הצליח להגיע למקום של אחד מהם במעגל, הוא נשאר במרכז המעגל עד שהוא מצליח. זה שנתפס מקומו הופך להיות ספידי. **זהו תרגיל להעלאת עירנות, שיתוף פעולה, גמישות ושמחה.**

7. **משהו שאוהבים / שכיף לעשות / משהו שעוזר לי כשאני מפחד:** מחלקים את הקבוצה לקבוצות קטנות של חמישה-שישה אנשים. כל קבוצה צריכה למצוא שני דברים שכולם בקבוצה אוהבים או משהו שעוזר להם להתמודד עם פחד או עם אי-ודאות. הקבוצה מכינה פסלים, פעולת פנטומימה או סצנות קצרות שיש בהן מילים אך אין אומרים את הדבר בפירוש. שאר המשתתפים בפעילות הם הקהל, שאחרי הצפייה צריכים לנחש מהם שני הדברים. למשל, קבוצה אחת שמצאה שלכל חברה עוזר לעשות ספורט או לאכול - כולם עושים פסלים של פעולות ספורטיביות או שקשורים לאוכל. אפשר גם לבנות פסל משותף, למשל בתחום הכדורגל – אחד מפסל שער של כדורגל, אחר מפסל כדור, שופט, קהל ושחקנים. **תרגיל זה מעודד לשיתוף פעולה באופן בימתי, של אמת אודות המשתתפים עצמם וכהכנה לעשייה כזו אודות האחרים, בחלק של תיאטרון הפלייבק.**

התרגיל יוצר גם גיבוש ותחושת שותפות, הנחוצה לתחושה נוחה לפעילות בימתית משותפת בהמשך.

חלק ב' - הטענה

שוק איכויות: מזמינים את הקבוצה לצאת לשוק קח-תן של איכויות, יכולות, כשרונות, כישרים ושל משאבי התמודדות שיש לחבריה. מכוונים אותם לרשום את מה שתומך בהם בימים מאתגרים. כל אחד מכין שלושה פתקים נפרדים עם יכולת, כישרון וכו'. לדוגמה, משתתף רושם על אחד הפתקים 'נגינה על גיטרה', כי היכולת שלו לנגן מסייעת לו מאוד להירגע. בפתק השני ירשום 'התמצאות במרחב' כי כעת הוא במרחב חדש והאוריינטציה שלו עוזרת לו להיות ממוקד ולא להתבלבל יותר מדי. בפתק השלישי ירשום 'סדר', יכולת שעוזרת לו להתארגן במקום זר. דוגמה נוספת: פתק ראשון "אוכל הכל ואף פעם לא משמין" (עוזר מאד לשהים במלונות 😊); בפתק השני 'חוש הומור' (מה שקצת מסביר גם את מה שכתב בפתק הראשון...) ובפתק השלישי 'כנות'. כעת יש להם 5-10 דקות לצאת לשוק. מטרתם היא לחזור משוק הקח-תן לאחר ש"מכרו" את הפתקים שלהם ו"קנו" שלושה פתקים חדשים ובהם איכויות או יכולות חדשות שאין להם, או שיש להם מהן מעט מדי והיו רוצים לחזק.

בשלב הבא אפשר לשבת במליאה ולשמוע מכל המשתתפים שמעוניינים לשתף - מי חזר שמח מהשוק, מה הוא רכש וממי. **הפעילות בחלק הזה מקרבת בין אנשים ויוצרת הכרה והוקרה לאיכויות שיש לנו ולאחרים בקהילה. האיכויות שאותן אנו משתפים הן משאבים עבור כולנו. הפעילות מעודדת את התפיסה שאנו יכולים לחלוק במשאבים שלנו. התרגיל גם מכין אותנו לשלב הפלייבק, בו אנו מספרים על עצמנו אמיתות והן זוכות לנראות ולביטוי.**

אפשרות נוספת היא להרחיב ולהציג בדרמה את האיכויות החדשות שקיבלתי – איך היו יכולות להיראות. אפשר להתחיל בפסלים ובספירה מ 3 עד 1 - להפיח בהם חיים, לתנועה עם או בלי טקסט. אפשר גם לייצר מפגשים בין האיכויות וליצור פסלי כוח קבוצתיים.

חלק ג' - תיאטרון הפלייבק

יש צורך לשמור על הקבוצה ועל המשתתפים מהצפה ומרה-אקטיבציה של טראומה, בעיקר כאשר הסדנה מתקיימת עם קבוצה חד-פעמית או שאינה מוכרת לכל המשתתפים ולמנחה, וכאשר הסטינג לא עקבי ולא בהכרח שמור. לשם כך עדיף לבקש מהמשתתפים להביא סיפורים שמתייחסים לחוויות של כוחות התמודדות ושל הצלחה בהתמודדות, ולא לסיפורים טראומטיים בעצמם.

כדי לעזור בזיהוי כזה, נגדיר זאת מראש. הדבר הראשון שנבקש מהמספר, כשהוא יושב ליד המנחה - לתת לסיפור שם או כותרת, על מה הסיפור הזה. אם נחשוש שמדובר בסיפור טראומטי, נבקש לחשוב רגע על חוויה של יכולת או של הצלחה שהתקיימה בו. גם אם המספר לא חווה את ההצלחה כשהסיפור קרה, ייתכן שעכשיו, בדיעבד, יוכל למצוא אותה בסיפור ואפילו להמציא כזו. אפשר גם לבקש ממנו לחשוב על סיפור אחר.

הערה: בדרך כלל לא נהוג לבקש מהמספר, שכבר התישב בכיסא המספר, לקום ממנו לפני שסיפר את סיפורו. עם זאת, במקרים קיצוניים, כאשר הקבוצה בעצמה במשבר (traumatized), ואין רצף מפגשים ומרחב בטוח שמאפשרים החזקה והמשך תהליך לאחר הסדנה - ניתן להתנצל ולומר שכדי לשמור על המשתתף ועל הקבוצה, עדיף שלא יספר עכשיו ושישמור את הסיפור למרחב שמתאים ומחזיק יותר. ייתכן שזה יישמע לא מקצועי או לא אתי, אבל במצבי משבר קיצוניים של היחיד ושל הקבוצה, ובפרט כאשר אנו בתוך המשבר ולא אחריו, חשוב לזכור את האפשרות הזו עבור ביטחון המשתתף וביטחון הקבוצה.

מצורפים כמה נושאים/שאלות ברוח זו:

1. מה עוזר לי בימים אלה?
2. מהם הדברים הטובים בהם אני מבחין אצל האחרים והם מהווים עבורי השראה?
3. מה אינו מובן מאליו ולכן "מגיע לי" שאפרגן לעצמי עליו דווקא בתקופה זו?
4. מה גילינו על עצמנו בתקופה זו ומפתיע אותי לטובה? השאלה הזו נועדה לחזק קהילתיות ותחושת שותפות בדרך תומכת ומנחמת. אפשר לכוון אותה גם ל"מה גיליתי על החברים שלי, על המשפחה שלי או על הקהילה שלי, שמפתיע אותי, עושה לי טוב או מרגש אותי בימים אלה?" לחילופין אפשר להישאר בפן האישי ולשאול 'מה גיליתי על עצמי שהפתיע אותי ועושה לי טוב בימים האלה?'
5. ערכים שחשוב לי להנכיח בימים אלה.
6. מסרים מחזקים לחברי לקבוצה.
7. שיתוף בסיפורים "מחזקי לב" מהתקופה הנוכחית.

הרוח תהיה כזו המדגישה שותפות דרך והיוצרת אווירה של הוקרה, העצמה, תמיכה ותיקוף עבור המספרים ועבור מה שיספרו אודות עצמם.

למה מקשיבים בסיפור. אנו כקהל, שעוד רגע יעלה לבמה כשחקנים, או אנו כשחקנים שנמצאים כבר על הבמה - רוצים להקשיב לשני רבדים המתקיימים בסיפור. הרובד הראשון הוא הקונקרטי – מתי קרה הסיפור, איפה, מי היה שם, מה היו היחסים בין הדמויות, מהי העלילה ואם יש קונפליקט - מהו. השני הוא הסמלי, הסאב-טקסט: למה התכוון המספר, כולל דברים שלא אמר או רק רמז אליהם, מהם הרגשות, התקוות, הפחדים והנחות היסוד. אפשר גם לשים לב לתנוחות גוף ולתנועות; למילה או טון שחוזרים על

עצמם; לרגשות ולדימויים שעולים בנו; למרחב ההזדהות שלנו; לשירים, לגיבורי סרטים או לדימויים מקרבנו. בכל אלו, במינון ובדרך תיאטרלית מותאמת, ניתן להשתמש בזמן ההחזרה על הבמה. הפורמטים המוצעים פה הם חלק מסגנון הנקרא 'תבניות קצרות' או 'תבניות פשוטות', ומאפשרות גם למי שאינם עוסקים בתחום הפלייבק להתנסות בו בקלות ובנעימות.

הנחיה

המנחה מבקש מהנוכחים לסדר את כיסאותיהם באופן בו נוצר מקום לקהל צופים, היושב ומסתכל אל הבמה. על הבמה יש בין ארבעה לשישה כיסאות ואם יש כלי נגינה שכל אחד יכול להשתמש בו או טוב מכך - מוזיקאי עם כלי נגינה מוכן, גם הוא יהיה על הבמה. המנחה מזמין מתוך הקבוצה בכל פעם 'שחקנים אחרים', להיות למשקפים של החוויות ושל הסיפורים.

1. **קרוסלה:** לאחר שהשחקנים התמקמו על הבמה (עומדים או יושבים), השאלה הראשונה שהמנחה ישאל את הקהל היא 'מה עוזר לי בימים אלה' ויבקש לענות בקצרה. המנחה ילקט כמה וכמה תשובות, למשל 'לדבר עם החברים שלי', 'לעשות ספורט', 'להתפלל', 'לבכות', 'לשחק עם הילדים', 'לאכול פחמימות מנחמות', 'לראות סרטונים מצחיקים' ועוד.

את מה ששמעו, יגישו השחקנים לקהל בתבנית "**קרוסלה**", באופן הבא:

ארבעה משתתפים מתבקשים לעמוד גב אל גב מול הקהל, כשהם כל הזמן נעים בכיוון השעון, כך שהקרוסלה מסתובבת. רק מי שמצוי בחזית מול הקהל פועל, מדבר ומציג. כשהקרוסלה ממשיכה להסתובב, המשתתף שצמוד אליו ונמצא מול הקהל - פועל, מדבר ומציג וכך הלאה. חשוב "לעשות" את זה יותר מאשר לדבר על זה, כלומר מי שסיפר שהוא עושה ספורט, יצפה בשחקן כשהוא רץ במקום או מרים משקולות; מי שסיפר שהוא מתפלל יראה את השחקן האחר מתפלל. מותר ורצוי לדבר, כאשר המילים מתארות מה קורה ומשמשות חלק מהמשחק. למשל, מי שמציג שהוא משחק עם הילדים, לא יגיד 'אני משחק עם הילדים' אלא "העבר לי את הקוביות, יו, שש שש, איזה כיף, עכשיו תורך..."

חוזרים על הפורמט הזה של ההחזרה כמה פעמים, עם אותם שחקנים או עם אחרים.

2. **פס ייצור:** השחקנים מתחלפים והשאלה השנייה שהמנחה שואל היא 'מה גיליתי אצל האחרים בימים אלה, שמשמש לי השראה'. את מה שהקהל משתף בתשובה לשאלה נחזיר כפס ייצור או כמכונה. למשל, מישהו אומר 'גיליתי שלא חשוב מה קורה ומה היא מרגישה' - יעל תמיד תחייך אל כולם בבוקר וזה מדבק כשנפגשים; מישהו אחר אומר 'גיליתי שדנה אופה נהדר ובכל פעם היא מביאה לנו משהו טעים חדש שעושה לכולם טוב על הלב, לכן ביקשתי ממנה מתכון לעוגת התפוחים המעולה'; עוד מישהו אומר 'גיליתי

שיוסי יודע לנגן על פסנתר. לא ידעתי את זה וזה ממש מרגיע לשמוע אותו בלובי בערב. זה גרם גם לי לחזור למפוחית הישנה שלי'.

את מה ששמעו, יגישו השחקנים לקהל בתבנית "פס ייצור" באופן הבא:

עומדים בשורה ואחד השחקנים עושה קול ותנועה כלשהם שוב ושוב, באופן חזרתי, שמבטאים למשל את החיוך של יעל - "בוקר טוב" וחיוך. לאחר שלוש פעמים כאלה, נכנס שחקן נוסף ומשחק את הנגינה בגיטרה, ואומר "שירו איתי". השחקן שהחל לפניו, ממשיך אף הוא בפעולה הבימתית של החיוך וה"בוקר טוב" ולאחר שלוש פעמים של נגינה ואמירה, מצטרף הבא בתור וכך חוזר חלילה עד שכל מה שנאמר משוקף. אם נאמרו יותר דברים מכמות השחקנים, בשלב שנקבע מראש מחליפים את האמירות ואת הפעולות שלהם למשהו אחר, שמבטא דבר נוסף שנאמר מהקהל.

גם פה, מומלץ להשתמש באותה צורה של החזרה לעוד סיפורים, באותו הקשר או אחר ועל ידי אותם שחקנים או אחרים.

3. **מי ראשון:** הצוות יכול להישאר או להתחלף, וכעת המנחה מזמין את הקהל לשתף ב'מה שאינו מובן מאליו ולכן מגיע לי שאפרגן לעצמי עליו דווקא בתקופה זו'. המנחה יכול לתת דוגמה אישית ולספר שהוא 'משתדל בימים אלה לעשות הליכה כל יום, למרות שזו בהחלט יציאה מאיזור הנוחות שלו, כדי לשמור על מצב בריאות הגוף-נפש שלו תקין'. אז המנחה יזמין אחרים לשתף במה שהם עושים למען עצמם ולמען אחרים, משהו שאינו מובן מאליו.

גם כאן הקהל משיב לשאלה והשחקנים משקפים זאת והפעם **בתבנית הטור**. עומדים בטור, המשתתף הראשון בטור משחק את אחד מהדברים שסופרו והולך לסוף הטור. הבא אחריו עושה צעד קדימה ומציג את הדבר הבא (למשל, 'אני מקשיב בסבלנות לחמותי הרבה זמן בכל יום', 'אני מתרגל מדיטציה', 'אני מתנדב במשחקיה' וכו'). מנסים להציג את זה יותר מאשר לספר על זה. אפשר גם להציג מעין טקס של הענקת פרסי אוסקר, לכל מי שסיפר על מה שעשה או עשתה.

שוב מתחלפים השחקנים והמנחה שואל את השאלה השלישית - 'מה גילינו על עצמנו'. את השיתופים מהקהל אפשר להגיש בתבנית "**יהלום**" באופן הבא:

ארבעת השחקנים יעמדו על הבמה כשאחד מהם לפניו, אחד מאחוריו והשניים הנותרים ביניהם בצדדים, כך שהם יוצרים מעוין. אם אין מספיק שחקנים אפשר גם בשלישיה בצורת משולש, כאשר הקודקוד מופנה לכיוון הקהל. השחקן הראשון משקף בתנועה איטית את אחד מהשיתופים, למשל יוצר תנועות של ציור דמיוני עם מכחול על דף גדול המונח על כן ציור. ניתן לבצע את התנועה ללא מילים וניתן להוסיף מילים ולומר למשל "וואו, אני מציירת ממש יפה, לא ידעתי". השחקנים שמאחוריו ומצדדיו מחקים את התנועות שלו (בלי לדבר) ויוצרים מעין הדהוד תנועתי מעצים למה שהוא עושה. לאחר מכן השחקן זז עם כיוון השעון,

ושחקן אחר שעמד לצידו עובר לראש ה"הלום" ומשקף במשחקו את אחד הדברים שנאמרו. השחקן חופשי לפעול עם הגוף (למשל, לפהק ולטפל בילד במקביל), כשאחרים מהדהדים במקביל ומחקים את תנועותיו ללא דיבור וכך הקבוצה נעה עד שכל הסיפורים סופרו. מבחינה אסטטית (שהיא גם טיפולית), יעזור אם השחקן הראשון יפעל לאט כך שחבריו יוכלו להצטרף ותיווצר אחדות תנועתית.

4. הצוות שעל הבמה יכול להתחלף או להישאר לשאלה הרביעית שהיא 'מה למדנו על עצמנו'. שאלה זו מכוונת להוקרה של כוחות משותפים ברמת קהילה, משפחה וקבוצה, ומזמינה הכרה בכוחות והכרת הטוב. את התשובות אפשר לשקף בתבנית "**מוזיאון הפסלים**". המנחה מכריז "ברוכים הבאים לתערוכת יצירות האומנות שלנו במוזיאון! ביצירה הראשונה נראה כיצד גילינו שאנחנו חבקיניים מקצועיים, לא מפסיקים להתחבק בימים קשים וזה עושה ממש טוב". כעת השחקנים יעשו פסלים של החיבוקים עליהם דובר. עוד מכריז המנחה, "נעבור ליצירת האומנות הבאה: זהו פסל מיוחד המבטא את היכולת שלנו לא להיבהל מדמעות". שוב הקבוצה יוצרת פסל של אנשים שבוכים ומניחים יד על הכתף של מי שבוכה וכך הלאה, עד שכל מה שנאמר משוקף על ידי השחקנים על הבמה דרך פסלים. אפשר שכל שחקן יבצע דימוי ייחודי משלו (לאותו הנושא) או שכולם יוצרים תמונה אחת משותפת. למשל בהקשר ל"לא נבהל מדמעות" – שחקן אחד ישחק את הדמעות, השני את הטישו, השלישי את הפחד וכו'.

השחקנים מתחלפים והמנחה מזמין לשתף מהם הערכים המנחים אותנו לתחושתנו בימים אלה. את התשובות אפשר לשקף באופן בו השחקנים נעמדים עם הגב לקהל, ובכל פעם שחקן אחר מסתובב ומדגים על רקע מוזיקה, עם או בלי מילים, ביטוי של ערך כלשהו שנאמר על ידי הקהל, למשל ערבות הדדית, שמירה על התקווה ועוד.

5. מניסיוני, גם בתקופות קשות, כשאנשים שומעים סיפור כלשהו, הם יכולים להתמקד ברגע מהסיפור שנותן תקווה, הפגה מהקושי או כוחות. בשבוע של פרוץ המלחמה, סיפרה מישהי על אימוץ לא צפוי של כלבלב, שהביא שמחה לילדים שלה ולכן גם לה. סיפורים נוספים היו על עזרה הדדית מרגשת, על מצבים שמחממים את הלב או על סיטואציות מצחיקות שאנשים מצאו עצמם בתוכן. את הסיפורים האלה אפשר להגיש בתבנית **התא הקולי**. המנחה אומר "שלום, הגעתם לתא הקולי של (שם המספר), נא להשאיר הודעה". קולות שונים מהסיפור משאירים לו הודעה, למשל הכלבלב משאיר הודעה; השטיח מתלונן על הכלבלב החדש כי הוא עוד לא נגמל וכו'. כמובן שאנחנו משקפים את מה שנאמר בסיפור ולא ממציאים דברים שלא נאמרו, אבל את ההודעות יכולים להשאיר גם החי, הצומח והדומם – תוך נאמנות לסיפור. אם יעלה סיפור נוסף אפשר לשקפו בתבנית של **ראשים מדברים**. השחקנים יושבים זה לצד זה ובכל פעם אחד מהם מתחיל במונולוג מטעם אחת מהדמויות בסיפור (הילד, הכלבלב, האימא, המלחמה) ולאחר כשלושה-ארבעה משפטים, מישהו קוטע אותו ויוצא במונולוג משלו (לא כתשובה, אלא מזווית נוספת). כך, תוך קטיעות הדדיות שומעים עוד ועוד חלקי מונולוגים שמשלימים את כל הסיפור.

אפשרות נוספת היא לשקף את הסיפור בתבנית **תיאטרון הבובות**. שני מתנדבים אוחזים בבד בקצותיו כך שהשחקנים מוסתרים. מעל הבד יפעלו שני שחקנים כשרק ארבע ידיהם, עם בובות עליהן, נראות לקהל והן המציגות את הסיפור. במקום בובות תיאטרון ניתן להשתמש בחפצים (כוס, צלחת, מזלג, מספריים, ספר) ולהציג את הסיפור באופן כזה המרחיק אותו מעט ונותן לו ממד של קסם ותום ילדות. זה רלוונטי לסוגים רבים של החזרות ואפשר לנסות ולראות מתי ואיך להרחיב למדיום זה.

הכלל שעליו יש להקפיד הוא העברת הסיפור תוך נאמנות לתכנים שלו, תוך הענקת נראות לרגש שביטא המספר בסיפורו ותוך הוקרה והעצמה של האיכויות הטובות שעלו מהסיפור, כמו אומץ, אופטימיות ועוד.

חשוב להדגיש שנוסף לנראות שהצגת הסיפור מאפשרת, היא יכולה גם לעזור למספר להרחיב את הפרספקטיבה ואת המשמעות שיש לסיפור בחייו. החזרת הסיפור יכולה לעזור לאדם לעשות ארגון מחודש (reframing) לסיפור שכרגע נראה שחור, ולהאיר בו נקודות של אור ושל תקווה. בהקשר זה יעזור אם מדי פעם השחקנים יעצרו, יצאו מהסיפור ומדרך ההחזרה הקונקרטית וירחיבו את הדימויים, את אופן הגשתם ויציעו סיומות או דרכי התמודדות נוספים לאלו המרכזיים שהמספר ציין. למשל, אפשר לקחת כוח, או דרך התמודדות שהמספר התייחס אליה באופן שולי - ולהעצים אותה על הבמה. ניתן גם לשכתב חלק מהטקסט ממקום של אשמה או קורבנות, למקום של פעולה שעוזרת. לדוגמה, במקום להישאר בטקסט של "ברחתי עם הילדים לממ"ד" אפשר לשנות ל"הכנסתי את הילדים איתי לממ"ד ושמרתי עליהם שם עד שיכולנו לצאת בבטחה".

חלק ד' – סיום ופרידה

מעגל פרידה בציטוטים. עומדים יחד, כשכל אחד מציין משהו שנאמר במהלך הפעילות - בתרגילים של החימום, בהפעלת השוק או בתהליך הפלייבק. יהיה נעים לגלות שאנחנו זוכרים את מה שהיה ואת מי שאמר ועשה. המנחה מודה למשתתפים ומסיים במשוב מעצים על הפעילות של כלל הקבוצה ואיכויותיה.

אפשרות נוספת, סיום ב"מי כמוני". אחד המשתתפים אומר למשל "מי כמוני מזמן לא צחק ככה" ומי שמרגיש אותו דבר נכנס לאמצע המעגל. מישהו אחר אומר "מי כמוני לא ידע עד היום שחנה'לה שחקנית מעולה" ומי שמרגיש אותו דבר נכנס לאמצע המעגל וכו'. המנחה מודה למשתתפים ומסיים במשוב מעצים על הפעילות של כלל הקבוצה ועל איכויותיה.

מקורות

- ברגר, ר. (2014). היצירה - לב הטיפול. הוצאת אח.
- משעל-ניצן, ע. (2020). במה לכל אדם. הוצאת אדמה.
- עשירי, א. (2018). חמישים גוונים של תיאטרון פלייבק, הוצאת האור הגנוז.
- עשירי, א. (2020). מה קורא לי - הזמנה לחוויה התיאטרונית. הוצאת האור הגנוז.
- * מצורף [לינק](#) לחוברת שלמה של מערכים סדורים לפעילות תיאטרונית לחיזוק החוסן בקהילות של מפוני העוטף ומפוני הצפון, אותה התבקשתי לכתוב עבור צוותי חינוך מייד עם פרוץ המלחמה.

אפרת עשירי

בעלת תואר שני בתיאטרון קהילתי ומטפלת משפחתית. ממייסדי תיאטרון ה"פלייבק" בישראל. פועלת דרכו בגישה חברתית להעצמת קהילות וליצירת דיאלוג חברתי מטיב. מובילה את אנסמבל תיאטרון הפלייבק 'שילובים' בגליל, הפועל בעברית ובערבית, ואת בית הספר שלצידו. כתבה שלושה ספרים, המקיפים מנעד רחב של פעילות תיאטרונית לקבוצות; פעילות של תיאטרון פלייבק עבור מנחי קבוצות; תהליכים קבוצתיים וחברתיים; ועבור אלה המכוונים למופעים מול קהלים וקהילות. מטפלת בתרפיית ה-IFS ובגישה טרנס-פרסונלית, מנחה תהליכים ארוכי טווח וסדנאות חד-פעמיות, משחקת ויוצרת בגליל המערבי. מובילה תהליכים תיאטרוניים בקהילות חילוניות, דתיות וחרדיות, בקהילות מהמגזר הערבי והדרוזי ובשילוב ביניהן.

טלפון: 0545992639

דוא"ל: playbackgalil@walla.com

פרוטוקול 27: מיינדפולנס וחמלה עצמית –

להרגעה ולעזרה

חזרה לרגע הנוכחי בשילוב אומנויות

מאת גרייס שושנר

תקציר

פרוטוקול זה יציג עקרונות וטכניקות מתרגול מיינדפולנס וחמלה עצמית, כמשאב המסייע לתהליך הוויסות הרגשי בזמני לחץ וחרדה, ולקידום תחושת רווחה.

הוא מבוסס על העקרונות שפותחו על ידי כריס ג'רמר וכריסטין נף (Germer & Neff, 2019), על עקרונות שילוב האומנויות (Berger, 2021) ועל נסיוני כדרמתרפיסטים.

הפרוטוקול משלב תרגול של מדיטציה, מיינדפולנס וחמלה עצמית, של תנועות פשוטות עם אומנות, כתיבה ושימוש במילים. יישומו יכול להיות בפגישה פיזית או בזום.

מילות מפתח: מיינדפולנס, חמלה עצמית, שילוב אומנויות, קבוצה, קהילה, כתיבה יצירתית, חיבור לכוחות ולמשאבים.

קהל יעד: אנשים מגיל 18 ומעלה.

ציוד נדרש: מחברת אישית, כלי כתיבה, דפי A4, שני עפרונות בצבעים שונים.

סידור המרחב: המשתתפים יכולים לשבת על כיסאות או על הרצפה, איך שנוח להם. רצוי להתחיל במעגל ולאחר מכן ניתן להשתמש בחלל לפי בחירתם. בסוף המפגש ניתן להזמין את המשתתפים לשבת שוב במעגל. השימוש בשולחנות אינו הכרחי לפעילות יצירתית, אבל אפשרי אם זה עוזר למישהו.

כמה הגדרות שיעזרו לנו בהמשך הדרך:

חמלה יכולה להיות מוגדרת כרגישות לכאב או לסבל של אדם אחר, יחד עם רצון עמוק להקל על הסבל (Goetz, Keltner & Simon-Thomas, 2010).

לחמלה עצמית יש את אותן תכונות של חמלה כלפי אחרים, אך היא מופנית פנימה. היא קשורה בראייה ברורה של הסבל שלנו, תגובה אכפתית לסבל שלנו הכוללת את הרצון לעזור, והכרה בכך שהסבל הוא חלק מהמצב האנושי המשותף (Neff, 2003b).

מודעות קשובה - MINDFULNESS

"לשים לב באופן מסוים: מתוך כוונה, בזמן הווה ובאופן לא שיפוטי" (Kabat-Zinn, 1994, p. 4).

עוגני משאבים – ANCHOR RESOURCES

"אלו מקומות שיכולים לעזור באיסוף ולהשקיט את המוח, כמו גם לעורר תחושת נינוחות מוגברת שאליה נפנה את תשומת הלב" (Brach, 2011).

הפרוטוקול

הפרוטוקול מכיל סדרת תרגילים שעוזרים להרגיע מתח ולווסת רגשות. ניתן לקיים אותם בעיניים פקוחות או עצומות, ברצף כמפורט פה או אחר וניתן להשתמש רק בחלק מהם על פי הזמן, הצרכים וההבנה שלך. יש להיות גמישים ולהתאים אותם לצרכי הקבוצה ולכמות המשתתפים.

תנועה חומלת

מטרה: לתת למשתתפים הזדמנות לזהות ולשים לב לאזורים בגוף עם תחושות מתח, ולתת לגוף רשות לבצע תנועות שיעזרו לו לשחרר את הלחץ.

הנחיה: ניתן לבצע את התרגיל בעמידה או בישיבה, בהתאם לרצון המשתתפים. סרקו את כל גופכם. שימו לב למה שהגוף צריך כרגע. שימו לב לאזורי מתח ו/או כיווץ.

דוגמה: סובבו את הכתפיים בעדינות, גלגלו את הראש, הניעו את האגן, התכופפו קדימה. תנו לגופכם את התנועה לה הוא זקוק.

למה הגוף שלך זקוק עכשיו?

הרגע חלקים בגופך שמרגישים מתוחים: הבא תשומת לב עדינה לאזורים אלה מתוך כוונה לרכך. תשומת לב מיוחדת לכתפיים, לידיים ולבטן. הרגע גם את הפנים שלך, את המבט, את הלשון ואת הפה שלך. אפשר להרגיע ולהרפות באמצעות נשימה, תשומת לב ותנועה. הנע את גופך בדרך שמרגישה נעימה ומרגיעה עבורך.

עשה את מה שמרגיש נכון בשבילך כרגע.

קרקוע - GROUNDING

מטרה: טכניקות קרקוע עוזרות לנו להתמקד ברגע הנוכחי כדי להסיח את דעתנו מרגשות חרדה. אפשר להשתמש בהן כדי ליצור נפרדות מרגשות מצוקה בכלל ובעיקר מרגשות חרדה, כעס ועצב.

הנחיה: שב בתנוחה נוחה, בכל תנוחה שתבחר, ותן לעיניים להיעצם באופן חלקי או באופן מלא. קח שלוש נשימות איטיות וקלות.

קח שאיפה עמוקה דרך האף ונשיפה איטית דרך הפה. תוך כדי הנשיפה, שחרר כל מתח מיותר בגוף. חשוב שהנשיפה תהיה איטית וארוכה מהשאיפה. לדוגמה, כשאורך השאיפה

הוא 4, הנשיפה תהיה 5 או 6.

שים לב לגוף שלך. שב בישיבה נוחה, הֵיה מודע לתחושות גוף שונות, למשל לאופן המפגש של כפות הרגליים באדמה; לאופן בו משקל הגוף נפרס על המושב; לתחושה של הגב שלך עם הכיסא. תן לנשימה להיות איטית ומלאה, ולהרגיש את תחושת הכובד, תחושת של שייכות לאדמה. אפשר לסמוך על התמיכה של האדמה או של הכיסא ואז להרפות, לשחרר.

לסיום, סרוק את הגוף, מהראש ועד לכף הרגל. שים לב לאזורי נוחות כמו גם לאזורי מתח. (לתת הפסקה כדי לתת זמן לבחון).

לפקוח את העיניים באיטיות.

יצירה

מטרה: תיעוד התחושות של הגוף כדי שתוכלו להכירן טוב יותר ולהבין אותן ברגע הנוכחי.

ציוד נדרש: דף לבן ושני עפרונות בצבעים שונים כדי לייצג תחושות גוף נעימות ותחושות גוף לא נעימות. **הנחיה:** צייר קווי מתאר של הגוף שלך על הנייר.

צייר בכל איזור בגופך בעזרת עיפרון או עיפרון צבעוני, המתאים לתחושות גוף נעימות ולא נעימות. כתוב למה אתה שם לב במפת הגוף שלך. אפשר להתחיל עם המשפט "ברגע זה הגוף שלי מרגיש..." לסיום, אפשר לתת למשתתפים כמה שניות לבצע תנועות חמלה, אם הם צריכים את זה.

עוגני משאבים – ANCHOR RESOURCES

1. עוגן של הנשימה

מטרה: להשקיט את המוח ולעורר תחושת נינוחות מוגברת, ללמד למקד תשומת לב להרגעת הנפש ולעזור להירגע בעזרת מיקוד בנשימה.

הנחיה: מצא תנוחה בה יהיה לך נוח. אפשר לעיניים להיעצם חלקית או באופן מלא. קח כמה נשימות איטיות וקלות, לשחרר כל מתח מיותר בגוף.

קח חמש נשימות עמוקות.

התאם את אורך השאיפה והנשיפה כך שיהיה כ-5 שניות כל אחד. ספור לאט עד חמש כדי לשמור אותם

באותו אורך. תן לנשימה להיות רציפה, ללא הפסקה בין נשימה פנימה והחוצה.
תן לנשימה לחזור לקצב הטבעי שלה.

מדיטציה נשימה

שים לב לאופן שבו הנשימה מתארגנת ונעה בגוף, הרגש את הגוף שואף ונושף. אפשר גם לשים לב כיצד גופך ניזון מהשאיפה ונרגע עם הנשיפה ובתוך כך להתחבר לתחושה הפשוטה של הנשימה. עכשיו שים לב לקצב הנשימה, בזרימה פנימה ובזרימה החוצה. קח קצת זמן לחוש את קצב הנשימה – את התנועה העדינה עם כל שאיפה ונשיפה, עם כל עלייה וירידה של הנשימה, כמו תנועת הים. אל תדאג אם התודעה נודדת למקומות אחרים. התודעה יכולה לנדוד הרבה. כשהתודעה נודדת, לווה אותה בעדינות חזרה לתחושת הנשימה, כמו שמלווים כלבלב או ילד בחזרה למקומם. אפשר לנשימה להניע את הגוף מבפנים, ללטף אותו בעדינות בליטוף פנימי. שחרר בעדינות את תשומת ליבך מהנשימה תוך שאתה מאפשר לכל מה שעולה להכרה פשוט להיות שם, לעת עתה. באיטיות ובעדינות ניתן לפקוח עיניים.

הנחיה: כתיבה אוטומטית - כתוב ברציפות והמשך את הכתיבה עם העט שלך בתנועה. אתה לא חייב לכתוב מהר אלא לנסות לכתוב בלי להפסיק. אל תדאג לגבי התוכן. השתמש באחת ההנחיות האלה כמשפט הראשון שלך:

"כיצד תרגול זה משפיע על מצב הנפש שלי?"
"הנשימה שלי היא כמו..."

2. מגע מרגיע - מגע סומטי

מטרה: לעזור למשתתפים למצוא דרך קלה לנחם את עצמם כאשר הם מרגישים רע ולהרגיע את עצמם פיזית.

עדויות מראות שמגע מרגיע הוא דרך אמינה להביע נועם לב וחמלה כלפי אחרים (Hertenstein et al., 2006; Keltner, 2009); מגע מרגיע יכול להיות בעל השפעות מרגיעות דומות וכן הוא גורם לשינויים פיזיולוגיים (Maratos et al., 2017).

הנחיה: כדרך לחקור ולהתנסות, הנחו את חברי הקבוצה לנוע בין המחוות הבאות: הזמינו את המשתתפים לעצום את העיניים, באופן חלקי או מלא, ולהתחבר לחוויה הפנימית שלהם. כמה אפשרויות:

הנח בעדינות את ידך על ליבך, כך שיחוש את הלחץ העדין ואת החום של ידך. אם תרצה, הנח את שתי

הידיים על החזה שלך, שים לב להבדל בין יד אחת לשנייה.
הרגש את מגע ידך על החזה. אם תרצה, תוכל לעשות עיגולים קטנים עם היד על החזה.
הרגש את העלייה והצניחה הטבעית של החזה שלך בזמן שאתה נושם פנימה והחוצה.

אפשרויות נוספות:

- יד אחת על הבטן ואחת על הלב
- שתי ידיים על הבטן
- יד אחת על הלחי
- מערסל את הפנים שלך בידיים
- נותן לעצמך חיבוק

הנחיה ליצירה בריקוד חופשי

הזמינו את המשתתפים לחקור מגע מרגיע בעצמם, עם השאלה "מה אני צריך כרגע כדי להרגיע ולנחם את עצמי?"

3. מדיטציית נועם לב אוהב

מדיטציית נועם לב אוהב, הידועה גם בשם מדיטציית "מטה", מילה בפאלי עתיקה ל"נועם-לב-אוהב" או ל"ידידותיות".

בטכניקה זו נחזור על ביטויים ומילים שנוסקים ביטחון, נחמה, שלוה ואהבה, כסוג של מתנה עצמית וחמלה עצמית.

מטרה: התרגיל נועד לגלות ביטויי חסד וחמלה בעלי משמעות עמוקה עבור המשתתפים.

הנחיה: יש פתגם שאומר "היזהר ובחר מה ואיך אתה אומר לעצמך, כי אתה מקשיב!"
בתרגיל נשתמש בעט ובנייר. נעצום את העיניים ונתבונן פנימה, אז נפקח אותן ונכתוב מילים שעלו. שוב נעצום, ושוב נפתח ושוב נכתוב. כך נגלה משפטי נועם-לב-אוהב בעלי משמעות ויכולת תמיכה.
עצום את העיניים, הנח יד על הלב או במקום אחר, ותרגיש את גופך נושם. קח רגע ואפשר לליבך להיפתח בעדינות ואז שאל את עצמך את השאלה הבאה, ואפשר לתשובה לעלות באופן טבעי מתוכך: "מה אני צריך?", "מה אני באמת צריך?"

תן לעצמך זמן לאפשר למילה אחת או יותר להתעורר באופן טבעי בתוכך. אם תרצה, תוכל לשכתב את הצרכים שלך כמשאלות עבור עצמך, כגון:

"מי ייתן וארגיש מחובר לאחרים"

"מי ייתן ואהיה מאושר"

"מי ייתן ואהיה מוגן"

"מי ייתן ואהיה בריא"

"מי ייתן ואוכל לחיות בשלום"

אפשר להשתמש במילה או במילים בדיוק כפי שהן עלו בראשך. כעת פקח את העיניים בעדינות וכתוב את המילים או המשפטים. בדוק אם אתה יכול להפוך את המילים למשפט קצר – מעין הודעה לעצמך. עכשיו, קח רגע כדי לקרוא את מה שכתבת ובחר 2-4 מילים או משפטים בהם תרצה להשתמש. המילים או המשפטים האלה הם מתנות שתיתן לעצמך. קח רגע בבקשה לשנן אותם. עצום את העיניים, חזור על המילים שוב ושוב, בשקט, לעצמך. תן למילים לעשות את העבודה.

יצירה עם טקסט

הנחיה: להזמין את המשתתפים לומר את המילים כאילו הם אומרים שירה.
חשוב לשים דגש בטון, שיהיה חם ואדיב. אפשר לשלב את הטקסט עם תנועה חומלת או עם מגע מרגיע.
לסיום, להזמין את המשתתפים לישיבה נוחה. חזרה לשקט וליציבות. פשוט לנוח. להעביר את תשומת הלב לתחושה המורגשת של הגוף. להתענג על התחושה של להיות בחיים.

סגירת קבוצה – TAKE AWAY

הזמינו את כולם להתכנס מחדש בקבוצה הגדולה. הגיע הזמן לשיתוף, אולי רק עם מילה אחת או שלוש, או מחווה.

אפשר לשאול את השאלה הבאה:

"מה למדת על עצמך היום שהיית רוצה לזכור?"

"איך זה יכול לעזור לך להתמודד בעת מצבי לחץ?"

ניתן לשלב או לרצף את התרגולים האלה בכל דרך שמתאימה לך. אתה יכול להשתמש בכלים יצירתיים אחרים כדי לפתח אותם.

מקורות

- Berger, R. (2021). Introduction. In: Berger, (Ed). *Arts therapy in a changing world*. Nova, 1-17. [Article](#).
- Brach, T. (2017). Mindfulness Strategies for Working with Trauma and Strong Fear. *Strategies Working with Trauma and Strong Fear*. <https://www.tarabrach.com/>
- Germer, C. (2018). *Affectionate Breathing*. Center for Mindful Self-Compassion.
- Germer, C. & Neff, K. D. (2019). Teaching the mindful self-compassion program: a guide for professionals. Guilford Press.
- Kabat-Zin, J. (1994). *Wherever you go there you are*: Mindfulness meditation in everyday life. Hyperion, p. 4.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2015). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow, Paperback.
- Stang, H. (2014). *Mindfulness & Grief: With guided meditations to calm the mind and restore the spirit*. CICO Books.

גרייס שושנר

שחקנית, דרמתרפיסטית ומורה מוסמכת למיינדפולנס ואחמלה עצמית מודעת MSC ומורה מוסמכת למיינדפולנס וחמלה MMTCP, מעל 15 שנות ניסיון של הרצאות, יצירת תוכניות לימודים וקורסים והשתתפות בהצגות ובמיצגים. חלוצת תחום הדרמה תרפיה במדינות דרום אמריקה. יוזמת ומפתחת תוכניות הכשרה. מפתחת שיטת גרייס שושנר - שילוב של דרמתרפיה, מיינדפולנס וחמלה.

דוא"ל: conectar.grace@gmail.com

פייסבוק: <https://www.facebook.com/Dramaterapia.grace>

אינסטגרם: <https://www.instagram.com/graceschuchner/>

פרוטוקול 28: התקווה בין שמיים וארץ

התערבות מבוססת אומנויות – בתנועה, ביצירה ובכתיבה למציאת דרכי איזון

ועיגון במצבי מתח גופני-נפשי

מאת ד"ר מיכל שרייבר-הולנדר

תקציר

פרוטוקול זה מציע דרך להתמודד עם מצבי מתח מתמשכים, להתחבר לכוחות ולתקווה באמצעות תנועה גופנית ויצירה ברקמה.

מילות מפתח: חיבור, תנועה, כוחות חיים.

קהל יעד: אנשים בני עשר ומעלה.

הקדמה

הפרוטוקול נוצר בתחילת מלחמת "חרבות ברזל" ומתוך התנסות אישית במהלך של מעבר מתנועה ליצירה ברקמה. בתקופה זו שמתי לב איך התנועה של חיבור שמיים וארץ עוררה את האפשרות להתכנס ליצירה ואיך היצירה עוררה את ההזדמנות להיפתח למציאות האנושית היוצרת. הדבר הביא למחשבה על מודל המייצר מהלך של כינון התקווה, מתוך ובתוך תנועת החיבור בין שמיים וארץ. התנועה היא חזרתית, עד שהגוף "זוכר" והתודעה יכולה להתפנות לעיסוק בחיבור למשמעות. היצירה מעגנת את החיבור לארץ ולמציאות, בפרט כשזו מתבססת על חומרים אורגניים. מעשה הרקמה מהווה מעשה של חיבור, שכן הוא ביטוי נוסף לכוחה המרגיע של החזרתיות ולשימוש בחומר קל לנשיאה. כמו כן, בהיותה פעולה עדינה, היא מתקשרת לחיבור לארץ ולמרחב הביתי מחד, ומאידך זו פעולה של חיבור למשמעות ולשמיים, בהיותה מבוססת על חומרים מעטים וקלי משקל, ושניתן לעסוק בה בכל מקום. יצירת רקמה משותפת, הנוצרת יחד על ידי קבוצת אנשים, מזמנת פשטות של פתיחת הלב וייצור של תהליכי חיבור למלאכות קדומות, תהליכים שאינם כרוכים במאמצים מיותרים. הרקמה כמלאכה קדומה ופשוטה מסייעת בהתמודדות עם הצפה ובלבול ומעוררת את הנעת הכוח האקטיבי ביצירה של חוויית שותפות ושייכות אנושית.

סידור המרחב: יש לסדר כך שיהיה מרחב אישי נוח לתנועה ולמעבר לעבודת יצירה, כשחברי הקבוצה חופשיים לבחור היכן לשבת במקומות שונים במרחב.

ציוד נדרש: ביגוד נוח לתנועה, דבק פלסטי, קרטוני ביצוע או דפי A3, חומרים מהטבע וחומרים אורגניים שיש בבית (בדים, צמר גפן וכו'), חוטי רקמה צבעוניים, מחטים ומספרים, בד כותנה לבן או בד פשתן בגודל A4, צבעים לפי בחירה (פנדה, צבעי עיפרון, צבעי מים), כלי כתיבה.

שלב א' - יד על הלב, יד על הבטן

מקורות הגוף בחיבור של איזון בין רגשות ותחושות

נבקש מהמשתתפים להניח יד על הלב ויד על הבטן ולשבת או לשכב באופן שנוח להם. לקחת כמה נשימות ולהתמקד בתנועה של הנשימה, בין שחרור והתבססות לבין מילוי והתרוממות. להתחיל מנשימה של ריקון האנרגיה השלילית, הלחץ, הדאגות והמחשבות ולעבור לנשימה של התמלאות באנרגיה טובה. יש לשים לב לרגשות המשתחררים, ושעוברים לתחושות בגוף ולרגשות המתעוררים שמתבססים על תחושות גוף. לתת לנשימה לרוקן את האוויר ואז לתת לנשימה למלא אותו. לשהות כחמש דקות בהרגשה של שחרור ומילוי, של ביטוי ושל התחדשות מרעננת. לאחר מכן נעבור לסבב היכרות וניתן ביטוי מהבטן לתחושות הגופניות, ומהלב למחשבות ולהרגשות.

שלב ב' - תנועה של חיבור לאיזון בין פתיחות לבין התכנסות

נבקש מהמשתתפים למצוא מרחב נוח לתנועה, שעיקרה חיבור בין שמיים וארץ, בין כוחות פוטנציאליים לבין השראה לצמיחתם. תרגיל התנועה בין שמיים וארץ הוא בהשראת רעיונות מהפילוסופיה של הצי-קונג (McAlister, 2023) והוא ביטוי למחשבה כי חיבור של תקווה בין שמיים וארץ בתנועת האדם ובתנועת היחיד, בתוך קבוצת אנשים המתרגלים יחד - משפיע על המציאות כולה עם כוחות של ריפוי וחיבור. תרגיל תנועה: עמידה נינוחה עם רגליים מעט כפופות, ותנועה עדינה של הגוף עם הרגליים שלא עוזבות את האדמה, תנועה כמו משבי הרוח בסתיו, תנועה שלא מערערת את היציבות אבל מזיזה אותנו עם השפעות המציאות. בהדרגה נפרוס ידיים ונרים כמו כדור גדול לשמיים ואז ברפות, כמו גשם טוב שיורד מעלינו, ניתן לכל הדברים לשטוף אותנו ונרים מהאדמה את כל כוחות החיים. נחזור על כך כמה פעמים, ננסה לתת למציאות להדהד דרכנו מלמעלה למטה ומלמטה למעלה, לקבל ולשחרר. בפעם הבאה ננסה לדמיין את הכובד של מה שעובר דרכנו ואיך לאט הוא משתחרר, נדמיין את הכוחות של צמיחה חדשה מהאדמה. עתה נפרוס ידיים קדימה ונעטוף שוב את עצמנו, ניתן לעולם וניתן לעצמנו, נפנה לצד ימין עם ידיים מושטות לנתינה ונחזור למרכז ונפנה לצד שמאל, נחזור למרכז ונניח ידיים על הלב. נעצור ונקשיב לשינוי הדופק בתוכנו, נעצום עיניים ונקשיב לדופק הטבע המשתנה. נעמוד רגע בשקט - ניתן לכל האנרגיות שהדהדו בתוכנו ומתוכנו להפוך למחשבה המרוכזת בציור של תנועה, מהתכנסות להתרחבות ומהתבססות להתרוממות.

שלב ג' - מעשה של עיגון בחיבור בין תנועה לתחושה ובין תחושה ליצירה

תנועה וביטוי ביצירה בתוך ומתוך מרחבי הטבע והחומר האורגני, מאפשרים לאדם למצוא עוגן בפתיחות למשאבי הסביבה היכולים לחזק אותו. בה בעת, הם אלה העשויים לעורר את טבעו האנושי של האדם להתרוממות למשמעות, ולחיבור בין כוחות אישיים לבין השראה מכוחות שיש במציאות. שלב זה מבטא את התפיסה כי לפעילות הקונקרטית עם חומרי הטבע יש השפעה על מצבי תודעה נפשיים (Berger, 2021). פעילות זו מכוונת לכך שהתנועה היא ביטוי לחיבור שמייים וארץ, בכך שיש בה אומנם את הרמת המבט מהמציאות אל השמיים, אך בה בעת מתקיים איסוף כוחות מהאדמה. לאחר מכן, התנועה מובילה ליציאה החוצה מגבולות העמידה במקום, אל חומרי היצירה שמלוקטים מהטבע ואל חומרים אורגניים ביתיים. ליקוט ואיסוף זה, המתרחשים באופן אישי ושקט, מהווים את הבסיס למעבר ליצירה מתוך תנועה המתחוללת בהתכנסות כנה פנימה, ללא הסחות דעת וללא המאמצים למצוא משמעות. נוסף לכך, העבודה עם חומרים אורגניים מזמנת ביטוי לאיזורים חסרי ייצוג, שנוכחותם במציאות של מתח מתמשך עשויה לעורר עוד מתח וחרדה (שופר אנגלהרד, 2016). בשלב זה, המעבר מתנועה לתחושה ומתחושה ליצירה משקף את החיבור בין הרעיון - שנמצא כביכול בשמיים בממשות אותה ניתן לחוש - ובין המכוונות אל הארץ, לעיגון, חיזוק וביטחון בקשר עם המציאות.

בשלב זה, נבקש מהמשתתפים לאסוף מהטבע שסביבם או מחומרים אורגניים שאפשר לאסוף בתוך מרחבי הבית, חומרים שונים, תוך מחשבה על התנועה שבין שמייים וארץ. נעודד להביא מרקמים שונים, חומרים המריחים ריחות שונים וגדלים שונים. לאחר מכן, נציע מימוש בעיניים עצומות, מגע בשתי הידיים, הרחה ולעיתים גם טעימה עד שיגיע הרגע לעצור. נדגיש כי המשימה כעת היא לא לחשוב מה יוצרים אלא להפוך את המרחב למרחב של יצירה, שתגיע אליהם כמו האוצרות שמגיעים מהטבע. נאמר כי הטבע מגיש לנו חומרים - רוחות הסתיו נושאות נוצות מציפורים נודדות; העצים נותנים עלי שלכת ובלוטים; חוף הים בקיץ מספק לנו מתנות כמו צדפים הרומזים על מרחקים; האביב מלא בפרחים; ובחורף לעיתים המתנה היא ריח הגשם על האדמה או ריח ההדרים. נבקש מהמשתתפים לנסות להתחבר לתחושה שמעורר החומר בו נגעו, להקשיב לו כאל רחשי הסוד של מתנת הייקום שנשלחה אליהם, ואולי באוצר שהגיע יש רמז לסיפור שאפשר לספר. נבקש שיאספו את החומרים על גבי קרטון הביצוע ולהדביק אותם תוך הרחבת משמעותם באמצעות חומרי הצביעה שהביאו. לאחר מכן נקיים סבב שיתוף על אופייה האישי של התקווה ועל קווי דמיון בין היצירות.

שלב ד' - כי כולנו רקמה אנושית אחת חיה - חיבור בתוך רקמה

מעשה הרקמה הוא מעשה פשוט של חיבור: חיבור של כל אחד בתוכו וחיבור לרקמה אנושית משותפת. בהתבסס על העמדה כי לכל חומר אומנותי יש אפקט מרפא וכי חומרים רבים מעוררים זיכרונות ילדות (שניר ש. ורגב ד., 2013), השימוש ברקמה מביא לאיכות של חיבור ולהרגעה, המתרחשת כמעט מאליה בתנועה החזרתית של כניסת המחט ויציאתה. הרקמה היא מלאכה נשית קדומה וכזאת מביאה לחיבור לסבלנות הנדרשת במצבי מתח מתמשכים ולאלי המלווים בציפייה דרוכה ובתקווה לבאות. נוסף לכך, החיבור לרקמה משותפת מעניק התרחבות מתוך המעשה הפרטי של כל משתתפת ומביא להרחבת מנעד הרגשות והתחושות האפשרי ביחס למציאות. כך ניתן ללמוד מזו היושבת לידי, כך אפשר ללמוד אופני התמודדות ולקבל חוסן קבוצתי מעשיר, כנאמר בשיר "כולנו רקמה אנושית אחת חיה". כך הרקמה הקבוצתית מאפשרת פרספקטיבה אנושית מגוונת וגילוי נקודות מבט שונות ודרכים לחיבור בין ביטויי התמודדות שונים.

ההזמנה במלאכת הרקמה היא לבחור מתוך ההתנסות או מתוך כל תחושת תקווה קיימת, ביטוי אישי לחיבור בין שמיים וארץ ולרקום על פיסת בד מעין צופן אישי. לאחר מכן יש לבחור היכן ממקמים כל חלק ברקמה: כשהיצירות מונחות קרובות זו לצד זו, יש אפשרות להתקרב קצת יותר או לשנות מיקום עד להתגבשות הרקמה המשותפת. לאחר החיבור, נעמדים מסביב במעגל של התבוננות וניתן לבחור מילה שהקבוצה מסכימה עליה.

שלב ה': חיבור למשמעות - הצגת המודל

בשלב זה, לאחר ההתנסויות בתחושה, בתנועה וביצירה, נציע התבוננות במודל מתוך שיח דיאלוגי: מה מתוך המודל מתקשר לחוויה בה התנסונו יחד? הצגת המודל יכולה להיות כפתיח או כסיום, כלומר ניתן לפתוח את הסדנה עם המודל או להציגו לאחר ההתנסות. היכרות עם המודל מאפשרת העמקה במשמעות כמו גם עוגן שמסייע למטפל, המחנך או ההורה, להיות יציב ומכוון עבור הילד ובה בעת עבור עצמו.

מודל ממנ"ש ע"ח

מ – מיקוד: בהתמודדות עם חוויה של הצפה ובלבול, אנו מתחילים תמיד מהמיקוד בגוף. המיקוד מאפשר השבה של הביטחון הבסיסי בעיגון באדמה של המציאות.

מ – משמעות: תנועה בעמידה מעוררת לתודעה של התרוממות למציאת משמעות.

נ – נשימה: בהתמודדות עם מתח מתמשך, התנועה החזרתית בין העיגון בנשיפה לבין ההתרוממות אל נשימה, מחברת אותנו מחדש לנוכחות הפתוחה למשמעות. הדגש הוא להימנע מתרגילי נשימה מודעת. בתרגילים אלו אנו עלולים לפגוע באפשרות של הגוף למצוא את הדרך שלו להירגע. לעומת זאת, באמצעות העברת המודעות לעולם הדימויים היצירתי ותוך כדי תנועה, ניתן לנשימה להסתדר מעצמה באופן המתאים לכל אדם ולכל מציאות, ואז נוכל לאסוף ממתנות הטבע אל הטבע שבתוכנו.

ש – שייכות: יצירה באמצעות חומרים אותם ניתן למצוא בקלות בסביבה, מייצרת תחושה של נגישות ושייכות למציאות.

ע – עם: בחוויה של "להיות עם" יש כוח מרפא. להיות בתוך ועם הטבע המשתנה, מייצרת ביטחון ביכולת של האדם להתמודד עם המציאות המשתנה. ביטוי לחוויה זו מתקיים באמצעות איסוף חומרים מהטבע ובאמצעות יצירת רקמה על בד. זהו אומנם תחום אישי אך במסגרת אחידה היצירה מעניקה ביטוי לזהות הנשמרת בתוך השייכות.

ח – חיבור: החיבור של התחושה ליצירה, וממנו החיבור ליצירות אחרות, הוא כמעין חיבוק לעולם. החיבור הקבוצתי בחיבור הרקמה האישית לביחד משותף, מהווה ביטוי לתקווה של חיבור שמיימי וארץ. החיבור משקף את החיבור הפנימי בו חבוי סוד התקווה - תקווה שנחזור לאהוב את עצמנו, לאהוב ולהאמין במציאות האנושית. החיבור-חיבוק יכול להיות פיזי ויכול להיות תודעתי, אולם כך או כך הוא מעשה של התרחבות אל המציאות והתכנסות של חיבורי שייכות עם עצמנו. החיבור-חיבוק הוא התקווה הכמוסה שיבואו עוד ימים טובים מאלו. ואיך נדע? הרגע הטוב הזה כמו עכשיו הוא ההוכחה שאפשר.

סיום – נזמין את המשתתפים לעמוד סביב היצירה, לתנועה של חיבור-חיבוק. תרגיל סיום חיבוק: נניח ידיים על הכתפיים, כמעט עד השכמות ונעשה שלושה חיבוקים – חיבוק ראשון להיותנו פה יחד, חיבוק שני שאנו שולחים למי שזקוק לו וחיבוק שלישי לכל השבט האנושי המופלא, שמעביר לנו את הכוח של התקווה מדור לדור ומאדם לאדם. אפשר גם לסיים עם מעגל תנועה, שבו כל משתתף עושה תנועה בהשראת הרקמה, אומר מילה וחוזרים אחריו – כך נעשה תהליך של מעבר, התורם לתחושת השייכות.

מקורות

שופר אנגלהרד, ע. (2016). עבודה עם אזורים חסרי ייצוג בטיפול בתנועה בילדים: תיאור מקרה. טיפול באמנויות, 6(2), עמ' 599-603.

שניר, ש., ורגב, ד. (2013). דיאלוג עם חומרים: יוצרים מספרים על התנסויות בחומרי יצירה. טיפול באמנויות, 3(1), עמ' 294-302.

Berger, R. (2021). Nature Therapy-Theoretical and Conceptual Framework. Arts Therapy In A Changing World. Nova Pub. p. 3-25.

McAlister, C. (2023). The Poetry of touch: Alchemy, Transformation and Oriental Medicine. Fyrfalk content.

להלן תמונת תקוות חוט השני שרקמתי - תקווה של שמיים וארץ – אשמח לראות ולשמוע על התנסויות בתקווה.



ד"ר מיכל שרייבר הולנדר

מדריכה ומטפלת באומנות, מרצה במכללת הרצוג בתוכנית לטיפול באומנות ובחוג לחינוך מיוחד. כתבה את ספר הילדים הטיפולי "לולך והילדים בשכונת חיים".

דוא"ל: Michalish1973@gmail.com

פרוטוקול 29: המקום המיוחד שלי

עזרה במצבי אי־ודאות, לחץ וחרדה

מאת חנה שרברין

תקציר

פרוטוקול זה מיועד לעזרה במצבי אי־ודאות, לחץ וחרדה. הוא משלב עבודה ביצירה, דמיון ונשימה מיטיבה, וכולל מידע על פעילות המוח. מתאים ליישום עם מבוגרים יחידים, קבוצות או קהילה. אפשר ליישם במפגש פיזי או בזום.

ההנחיה מובנית וכחומרי יצירה משמשים עיתונים, מגזינים או חומרים מהטבע שימחישו את החיבור למקום הפעולה. מקום מרכזי ניתן לבחירה אישית שמחברת לכוחות ומפעילה עשייה במקום קיפאון וחוסר אונים במצבי טראומה. העשייה מובילה לרגש של תקווה וביטחון במקום חוסר אונים ועוררות יתר. התהליך משלב ויסות על ידי נשימות 11\7 מבוססות מחקר, לשם הורדת רמת הקורטיזול והזרמת אוקסיטוצין. התהליך משלב גם אלמנט של דמיון מודרך ונעזר במיינדפולנס. תהליך הכתיבה וההתבוננות מעשיר את החוויה ומעגן את המקום המיוחד בזיכרון, לכן הוא זמין תמיד.

מילות מפתח: נשימה, יצירה, הפחתת חרדות וויסות רגשי, מינדפולנס, קרקוע.

קהל יעד: מבוגרים, בעבודה פרטנית או קבוצתית.

הקדמה

שם הסדנה במקור היה "מקום בטוח". שיניתי את השם בעקבות הקשר התרבותי־מילולי. בזמן מלחמה המקלט הוא המקום הבטוח, אבל הוא גם מעורר חרדה. לכן שיניתי את השם ל"המקום המיוחד שלי". הסדנה מתחילה בשיחה על פעילות המוח ועל הקשר של גוף-נפש בהרגשת לחץ, פחד, חוסר אונים או עוררות יתר. מושגים מדעיים ולימוד על תפקוד מוחי בזמן סכנה מועברים בהתאם לרמת הידע של המשתתפים. רצוי לערב את המשתתפים ולבקש מהם לחלוק בידע שלהם ורק אז להוסיף עוד ידע, אם צריך. בתום השיחה עוברים לנשימה, לחיפוש ולארגון חומרים, ליצירה, זיכרון של המקום, דמיון מודרך למקום, שהייה בו, וחזרה לכאן ועכשיו. הכלי שנוצר משמש ליצירת ביטחון ורוגע ומאפשר קרקוע. הסדנה

מסתיימת בכתיבת הייקו⁵ מהמילים המשמעותיות שעולות בזמן התהליך, ובשיתוף ובשחזור אישי. חלק מהפעילות נבנה על עקרונות מלימודי SEE FAR CBT, בהם השתלמתי עם פרופ' מולי להד בשנת 2018.

ציוד נדרש: טלפון נייד אישי, דפי A3/A4, כלי כתיבה, צבעים מכל סוג – גירי שמן (פנדה), טושים, צבעי עיפרון, צבעי מים, מגזינים שונים ועיתונים, מספריים, דבק סטיק, נייר ועט לכתיבה.

הנחיה

שלב א'

המשתתפים מתבקשים להתמקם בנוחות, ולהכניס אוויר דרך האף לאיזור הבטן, ללא הרמת כתף, לאורך ספירה של 7, ולנשוף דרך הפה, אפילו עם השמעת קול, לאורך ספירה של 11. שיטה זו הוכחה מדעית כיעילה להעלאת הורמון האוקסיטוצין, שהוא ההורמון הטבעי הגורם להורדת קורטיזול - הורמון הסטרס. רצוי לעשות 3-5 נשימות כאלה ברצף, בעיניים פקוחות או עצומות. אפשר לספור את הקצב במילים או בהקשה.

בשלב זה מציעים להתחבר למקום מיוחד שבו חוויתי או שארצה לחוות שלווה וביטחון, הנאה ושקט פנימי. זה יכול להיות מקום ששהיתי בו, מקום שהייתי רוצה להיות בו כעת, מקום בטבע או במקום בנוי, בחלל או בארץ אחרת. מה אני רוצה שיהיה לי שם, מה אני צריך. מחפשים בעיתונים ובמגזינים השונים תמונות או חלקי תמונות וחפצים, גוזרים וממקמים אותם על הדף. משנים עד שמרוצים. מדביקים ויוצרים את המרחב המיוחד. מוסיפים צבע, ציור, עד שהמקום מספק ומתאים לכל משתתף.

שלב ב'

מתבוננים במקום, נושמים ועוצמים עיניים. מביטים שוב ומוודאים שזוכרים את כל הפרטים, שוב נושמים, עוצמים עיניים ומוודאים שזוכרים את הפרטים. כשבטוחים שהמקום נמצא בזיכרון - מצלמים. כך ניתן יהיה לשלוף את התמונה גם כשאין מקום וזמן לעבור את החלק השלישי של הפרוטוקול. אני מעדיפה את יצירת המקום על ידי חיפוש בחומרים מצויים, גזירה ויצירת התמונה, ומבססת העדפה זו על רעיון חיזוק המסוגלות. אני מאמינה בכוחותיו של המטופל ובאפשרותו לברר לעצמו מהם צרכיו. זו הזדמנות לבנות מחדש את מה שאבד וחסר, ולהבין שתמיד אפשר להיעזר וליצור ממה שקיים סביבנו.

⁵<https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%99%D7%99%D7%A7%D7%95>

שלב ג'

כאן נשתמש בדמיון מודרך, בהנחיה שמאפשרת למשתתפים למצוא בעצמם את הדרך להגיע למקום שלהם.

הנחיה: בקול נמוך, מתון ורגוע, בקצב איטי לומר (שימוש בכל החושים):

"התרווחו בצורה נוחה, שבו על כיסא, על כרית או שכבו, והחלו בנשימות כפי שאתם כבר יודעים לנשום. עצמו עיניים אם אתם רוצים, הרגישו את הרוח על הפנים, מבדרת את השיער, הקשיבו לה, הקשיבו לקולות מסביב, תנו לשמש לחמם אתכם, ראו איך היא מרצדת על הסביבה בה אתם נמצאים, הריחו את הריחות, טעמו את טעם האוויר והמשיכו לנשום נשימות ונשיפות ארוכות, הרגישו את האדמה או החול או האבן. בחרו בדרך שאתם יודעים שתוביל אתכם למקום המיוחד שלכם. כבר מרחוק אתם מכירים את המקום, נכנסים בלי היסוס, נושמים ומתרחבים. זה מקום מבטחים. לכאן אף אחד לא יכול להיכנס בלי הזמנה, אפשר להישאר כאן כמה שרוצים, לבדוק, לשחק, להסתכל מסביב, להסתקרן ולבדוק פינות שלא שמתי לב אליהן, לנשום את האוויר, לשתות קצת מים, פשוט להיות. אפשר להישאר כמה שרוצים ולצאת כשרוצים, בידיעה שתמיד אפשר לחזור כשצריכים או כשרוצים".

משתתקים לכ-2-4 דקות, ואז מובילים לאט החוצה.

"כשתרצו לצאת, בידיעה שתמיד אפשר לחזור, ספרו מ-5 ל-4 ל-3 ל-2 ל-1, ולאט פקחו עיניים, התמתחו, הסתכלו מסביב, מצאו שלושה דברים להתמקד בהם, שימו לב לצבע, לצורה ועוד פרט ששמתם לב אליו. אתם כאן ועכשיו".

שלב ד'

הנחיה: כתבו ברצף במשך דקה חוויות שאתם זוכרים. בחרו חמש מילים משמעותיות לכם מתוך הכתיבה, וחברו הייקו שלא חייב להיות לפי הכללים הנוקשים, אבל הקפידו שתהיינה חמש שורות. אפשר כמובן להוסיף מילים, ושורה יכולה להיות גם מילה אחת. שמרו, צלמו ואם תרצו אפשר להתחלק בחוויות ולזמן את המשתתפים לשיחה. גם כשהמפגש אינו פרונטלי, המשתתפים בדרך כלל מעוניינים להראות את המקום שלהם ולחלוק עם הקבוצה מה משמעות המקום בשבילם. שיחה זו גם מאפשרת הרגשת שייכות וחיבור לעומת חוויית הבדידות שהטראומה יוצרת. הצילום שנמצא איתם משמש להרגשת ביטחון, שיש תמיד על מה להסתמך במצבי לחץ. תרגול הנשימות גם הוא כלי יעיל ומועיל להורדת מתח.

בלילה, אם אינני מצליחה לישון והמחשבות רצות, אני שוכבת בשקט, נושמת שלוש או יותר נשימות של 11\7 ועושה את דרכי למקום המיוחד שלי. במשך השנים יצרתי לי כמה מקומות, ויש לי כעת ברירה היכן להיות. אני מרשה לעצמי להישאר שם עד הבוקר ולקום רעננה.

אני מקווה שתשתמשו בפרוטוקול זה כדי הדמיון המפותח שלכם. אלתרו וצרו את הדרך המתאימה לכם ולאוכלוסייה איתה אתם עובדים. חשוב לברר ולכבד את הרקע התרבותי, להתחשב במצב החברתי ולהתאים את החומרים והסביבה. בהצלחה, חנה שרברין

מקורות

להד, מ. ודורון, מ. (2017). מרחב האפשרויות הבלתי מוגבלות: דמיון, משחקיות ויצירתיות כמקור להחלמה מטראומה. *מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית*, כ"ה (46-45), עמ' 4-46.

Rubinstein, D., & Lahad, M. (2023). Fantastic reality: The role of imagination, playfulness, and creativity in healing trauma. *Traumatology*, 29(2), 102–111. <https://doi.org/10.1037/trm0000376>

7-11 breathing: How does deep breathing make you feel more relaxed? (26 October 2012). *Human Givens Blog*. <https://www.hgi.org.uk/resources/delve-our-extensive-library/resources-and-techniques/7-11-breathing-how-deep>

חנה שרברין

מדריכה בכירה, מטפלת באומנות, התמחתה בטיפול בטראומה ודיסוציאציה במבוגרים ובוגרים, טיפול פרטני וקבוצתי. מעבירה סדנאות בארץ ובעולם, מרצה ומנחה בכנסים בין-לאומיים, כתבה פרקים בחמישה ספרים ומאמרים רבים. השתתפה בפיתוח "הסטודיו הבטוח" בארץ ולימדה מטפלים באוקראינה להשתמש במודל. העבירה קורס למטפלים באוקראינה בטיפול בטראומה בזמן מלחמה וממשיכה להדריך. מאז ה-7 באוקטובר 2023 מדריכה את מודל "סטודיו בטוח" בארץ. משלבת בטיפול באומנות גם מודלים טיפוליים מתחום הגוף-נפש, פולי-וגאלי, מודל ה-Internal Family Systems Therapy, פסיכולוגיה חיובית והיבטים הוליסטיים. יוצרת בחומר, נהנית תמיד להמשיך ללמוד, חגגה 82 שנים וממשיכה לשחק ולחלום.

אימייל: hannah@share-a-brain.com

אתר: <http://www.loremartis.com>

פרוטוקול 30: מודל החמסה

חמישה צעדים פשוטים להפיג חרדה ולהחזיר את תחושת השליטה

מאת ד"ר דורית דרור הדר

תקציר

הפרוטוקול מציג דרך פשוטה ומעשית להחזרת תחושת השליטה בגוף. הוא עיגון גופני, המרה של קולות חיצוניים ושל הרגשת חוסר האונים - לקולות פנימיים המביאים תחושות של יכולת, של רגיעה ושל שליטה.

מילות מפתח: מקום בטוח, מד הדאגה, עיגון גופני, דמיון, אונות ימין ושמאל.

קהל יעד: מבוגרים בכל גיל.

סידור המרחב: כל חדר שיש בו פרטיות.

הנחיה

- א. הסבר על התהליך העומד להתרחש - חשוב לציין בפני המשתתף שהמנחה נשאר כאן כל הזמן, מקשיב ומשגיח ואפשר יהיה לדבר איתו ולהפסיק את התהליך, אם יהיה צורך.
- ב. המפגש מתחיל בשיחת היכרות קצרה ובזיהוי שני אלמנטים, שיהיו המדד לבקרה בסוף התהליך ושעליהם יישאלו המשתתפים:

1. **מד הדאגה** - בתרגום לאנגלית, לדאגה יש שני אלמנטים:

א. to worry – לדאוג באופן רגשי.

ב. to take care – לדאוג באופן מעשי, פיזי.

בשיחה נזהה את האופן שבו הפרט תופס את הדאגה שלו: האם במובן הרגשי של המילה, דהיינו, חווה סימפטומים גופניים כמו הזעה, דופק חזק ומהיר, אי-שקט, דימויים קטסטרופליים וכד', ו/או הדאגה קשורה בחשיבה על האחריות ועל העשייה הנדרשת מבחינת מושא הדאגה.

2. **יכולת ראייה של תמונה פנימית** - נבדוק בשיחה את ניסיונו ויכולתו של הפרט לדמיין תחושות ומראות באמצעות המחשבה והדמיון. יינתן הסבר לגבי כוחה של תמונה להשפיע על תגובות הגוף כולו, כפי שרנן מציינת כי "הידיעה השכלית של המטופל כי מדובר רק ב'כאילו' - אינה מפחיתה את

השפעת הדמיון על מצב הרוח ועל מצב הגוף. בפעילותם של נירוני הראי, המציאות והדמיון זוכים לתגובה מקבילה" (רנן, 2014).

ג. מודל ה"חמסה" -

1. שלב ראשון: שתיית 1-2 כוסות, שמזכירה לגוף הפרטי שהוא בסדר, שהוא חלק מהטבע. כשיש מים – יש חיים.

2. שלב שני: נשימה.

שלב זה מבוסס על פסיכותרפיית גוף-נפש. נשימה מחזירה אותנו לתחושת מסוגלות ומשנה ומשפיעה מיידית על התדר ועל מצב התודעה שלנו. נשימה היא תמיד בזמינות שלנו. היא עוזרת לארגן את עצמנו בתוך עצמנו ויחסית לסביבה. חוויה סומטית (Somatic Experiencing) פותחה במטרה למנוע ולטפל בקשיים פוסט טראומטיים ובמתח כרוני. הגישה מסייעת למטופלים לנוע מעבר לתהליך הקוגניטיבי של הבנת הטראומה, ו"לתכנת מחדש" את אינסטינקט ההישרדות הפרימיטיבי דרך חיבור חזק יותר אל הגוף (רוס, 2008).

הנחיה: נבקש לשבת בישיבה נוחה, רצוי ברגליים נתמכות, כשהגוף נשען ובעצימת עיניים. נמקד את תשומת הלב בתהליך הנשימה. נשים לב עד כמה הוא יכול להיות שקט, עמוק, יציב. ניתן לגוף לנשום בעצמו, בהתאם לקצב הפנימי שלו. נציין שעם כל נשיפה ייתכן ש'תהיה מופתע למצוא את עצמך רגוע יותר, רפוי, משוחרר, שקט'.

3. שלב שלישי: דמיון/קלפים.

שלב זה מבוסס על מחקרים שמצאו כי סוגסטיית המועברות בדרך של דמיון מודרך, השפעת עמוקה יותר מאשר סוגסטיית המועברות רק בצורה מילולית (אליצור, 2019) וכי המוח האנושי מגיב בצורה זהה לפעילות שאנו מבצעים בפועל, ולאחר פעילות שאנו מעלים בצורה מדויקת בדמיון (כריס, 2011, וידלין, 2019) (Doidge, 2015).

הנחיה: ננחה לדמיין תמונה מרגיעה ומיטיבה של שלוה ושקט, תמונה בה אתה מרגיש בטוח ונוח. אפשרות נוספת, במיוחד למתקשים לדמיין תמונה פנימית, היא להציע לעבוד עם קלפים, מהם לבחור דימויים או תמונות שאותם ירחיב בדמיון.

לעודד את המשתתף למצוא "מקום בטוח", בו הגוף יעבור למצב של הרפיה ושל רגיעה. מצב זה יאפשר את ההכרה הפנימית והיכולת לדמיין, בעין הפנימית, מקום מיוחד משלו, מקום עם איכויות של ביטחון, נינוחות, שקט ושלוה – ולשהות במקום. להתבונן בו. להיות בו.

4. שלב רביעי: משפטי אמת.

המשתתף יאמר לעצמו, וישמע באוזן הפנימית, משפט אמת עכשווי בגוף ראשון. למשל, 'אני נושם', 'אני חי'. לומר את משפטי האמת בקול רם, לחזק את המקום הבטוח, להיות במקום ולספוג אותו פנימה כמה שיותר.

הערה: לפעמים יהיה משתתף שמתקשה עם השיח ה'רוחני', שיוכל לזרוק לחלל החדר "אני לא

מרגיש כלום", "אלה סתם בלבולי מוח" וכו'. תגובת המנחה תתייחס לאמת של המשתתף: "כן, זו המחשבה שיש לך עכשיו ואולי יש עוד כאלה כאן בחדר שחולקים איתך מחשבות אלה. זה בדיוק מה שתגיד לעצמך – את האמת שלך. אני מזמין אותך להמשיך לנשום, כי גם זו אמת, שאתה נושם ויכול לומר: 'אני נושם!' יפה שאתה ממשיך להתאמן כאן יחד עם הקבוצה, עם כל המחשבות שיש לך, ובהדרגה תלמד לחזק את המחשבה המחזקת".

5. שלב חמישי: לתופף לסירוגין על צד ימין ועל צד שמאל.

מבוסס על הרעיון שבאמצעים שונים של מעבר/תיפוף בין ימין לשמאל, ניתן להקל על פתיחת ערוצי תקשורת בין שתי האונות, הימנית והשמאלית, ובכך מתאפשר עיבוד זיכרונות טראומטיים (אורן וסגל, 2020). בונשטיין מתאר אף הוא את תפקידם המסייע של מקצבים דו-אוזניים כמסייעים לשיפור קשב, זיכרון ומוטיבציה (בונשטיין 2023).

הנחיה: להצליב ידיים כמו פרפר – יד ימין לכתף שמאל ויד שמאל לכתף ימין. לטפוח, פעם בימין ופעם בשמאל, לחיזוק ולחיבור אינטגרטיבי בין מוח ימין לבין מוח שמאל. לעשות זאת לאט, כשתי דקות.

להניח את היד על הלב או לחבק את עצמך ולהישאר מעט במצב הזה. לשאוף ולנשוף ולומר לעצמך 'תודה שאני מסכים לעצור ולהיות עם עצמי ולשים לב לפנימי שלי. אני אוהב אותי, אני מכבד את עצמי, אני בסדר, אני נושם'.

ד. סיום - הובלת המשתתף בחזרה לעולם המציאות, לשיחה וליצירה שאחרי:

הנחיה: לכוון לרגעים אחרונים להיות, לחוש ואז להרחיק את התמונה, כמו בסרט. המנחה יגביר את קולו ואת קצב הדיבור, יקרא בשם המשתתף ויחזיר אותו לכאן ועכשיו. רצוי שהשיחה תהיה קצרה ולא מנתחת. מומלץ להתייחס למד הדאגה וליכולת לראות את עצמו הפנימי כדי שיינתן מקום לבחינת השינוי שעבר בתהליך העבודה עם המודל.

אפשרות נוספת היא לצייר את המקום הבטוח ו/או כל תחושה או דימוי פנימי שעולה כרגע.

תם ולא נשלם

מקורות

אורן, א., סגל, ד. (2020). EMDR הפסיכותרפיה של המאה ה-21: תיאוריה, יישום, סיפורי טיפול. בעריכת ד"ר אודי אורן ודורית סגל. פסיכה: ספריה פסיכולוגית. הוצ' מודן.

אליצור, ב. (2019). זהירות יתר – נועזות יתר. <https://www.israpsych.org>

בונשטיין, א. (2023). מדיטציה במקום ריטלין: תפקידם המסייע של מקצבים דו-אוזניים (Binaural Beats) בשיפור תהליכי קשב, זיכרון ומוטיבציה. פסיכולוגיה עברית. [למאמר](#)

ידליון, ר. (2019). מה קורה במוח כאשר אנחנו מדמיינים. [למאמר](#)

כריס, פ. (2011) מוח ונפש. הוצאת ש. זק ירושלים.

רוס, ג. (2008). מעבר למערבולת הטראומה אל מערבולת ההחלמה. הוצאת נורד.

רנן, י. (2014). הדמיון והמוח. הוצאת עולם חדש.

Berger, R. (2021). Introduction. In: Berger, (Ed). Arts therapy in a changing world. 1-17.

Nova. [למאמר](#)

Dror Hadar, D. (2016). 'Sparks of Hope - Dramatherapy with Terminal Patients' in Holmwood, C. Jennings, S. *The International Handbook of Dramatherapy*. (pp. 250-261). Routledge.

Doidge, N. (2015). The Brain's Way Of Healing. Penguin Group.

ד"ר דורית דרור הדר

דרמה תרפייסטית, פסיכותרפייסטית, מורה ומדריכה בכירה שנים רבות בתחום הדרמה תרפיה בתוכנית לתואר שני במכללה האקדמית תל חי, ובמרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט במסלול לטיפול באומנויות ותנועה. ניהלה, ריכזה ולימדה בשלוחת הדרמה תרפיה במיגזר הערבי וברומניה. פירסמה מאמרים. מומחית למצבי אובדן ושכול, הדרכת הורים וזוגיות גם במשבר. מטפלת באמצעים יצירתיים המסייעים לתת מקום לניצוץ התקווה הקטן ביותר להיראות.

דוא"ל: digosmooth@gmail.com

פרוטוקול 31: צלילי הנפש

הקשבה למוזיקה נבחרת, צלילים ומיינדפולנס,

להפחתת מתח וחרדה

מאת הראל גל

תקציר

הפרוטוקול מציג דרך בה באמצעות שילוב של הקשבה למוזיקה, צלילים ומיינדפולנס ניתן להפחית מתח וחרדה. הוא כולל שתי אפשרויות: בחירת שירים ויצירת רשימת השמעה; האזנה לקטעי מוזיקה או לצלילים (מונוקורד) מוכנים מראש. ניתן לבחור באחת משתי האפשרויות או לשלבן יחד, בין אם במפגש אחד או יותר.

מילות מפתח: הקשבה למוסיקה, קצב, שיר, מיינדפולנס, גוף, הקשבה, הרפיה.

קהל יעד: ילדים מגיל עשר.

ציוד נדרש: טלפון נייד, רמקול בלוטות' או אוזניות, כשהעדיפות היא לשניים האחרונים כי מנעד התדרים המושמע באמצעות טלפונים ניידים הוא מוגבל בדרך כלל.

יש גמישות רבה בשימוש בפרוטוקול זה. ניתן להשתמש בכלול או בחלקים ממנו וכן לשלב אותם בהתערבויות אחרות.

ההתערבות מורכבת משלושה שלבים:

1. היכרות והרפיה.
2. הקשבה לשירים/צלילים (מונוקורד).
3. הרחבת המשאב וסיכום.

ההתערבות זו שולבה במהלך עבודתי עם ילדים מאושפזים בבית חולים 'העמק', עפולה, ובמסגרות אחרות בעבודה עם ילדים, עם נוער ועם מבוגרים.

שלב א' – הערכת מצב ראשונית והרפיה

לפני תחילת ההתערבות חשוב לבדוק את רמת הפניות של האדם שמולנו. כדי לנסות להעריך זאת, יש לשים לב לכמה סממנים חיצוניים היכולים להעיד על רמת החרדה, אם קיימת:

תזוזה של העיניים, "בריחה" של המבט, רעידות של הרגליים, חוסר שקט גופני, לחיצות או התעסקות עם אצבעות כפות הידיים, שתיקה, חוסר רצון לדבר או דיבור מהיר מאוד וקפיצה מנושא לנושא, נשימה שטחית ואיטית או מהירה.

אפשרות נוספת היא לשאול, בסולם של 1-10, מהי רמת המתח / חוסר שקט כרגע? בהמשך, בין השלבים השונים ו/או בסיום ההתערבות, ניתן לחזור על השאלה שוב.

לאחר שיחת פתיחה, היכרות והערכת הפניות, נעבור להרפיה. מטרתה לעזור בהורדת רמת החרדה ולהחזיר את תחושת הנוכחות והשליטה בגוף. כמו כן, שלב זה יכול לחזק את הקשר ואת האמון עם האדם שמולנו. להלן נקודות כלליות ליישום שלב זה:

- **מנח פיזי.** לכל אורך ההרפיה חשוב לתת תחושה שהשליטה בידי האדם שמולנו, כך שבמקום להשתמש במילים של ציווי, נשתמש במילים של הזמנה ואפשרות. לדוגמה, "אני מזמין אותך למצוא תנוחה נוחה לשיבה". לא ננסה לשנות את התנוחה בה בוחרים לשהות, גם אם זה נראה לנו מאוד לא מתאים. מניסיוני, פעמים רבות קורה שהאדם בוחר בתנוחה מסוימת שאולי נראית סגורה יותר, אך עם התקדמות ההרפיה התנוחה משתנה ונעשית פתוחה ונינוחה יותר. כאשר זה קורה באופן טבעי, האמון יגבר וכך גם האפקט על האדם שמולנו.
- **מודעות לסביבה.** שימת לב לקולות מסביב, לומר בקול מה אנחנו שומעים. אפשרות נוספת בעיניים פקוחות היא לעשות סריקה במבט אחר חפצים בחדר ולנוח עם המבט לכמה רגעים במקום שמרגיש לנו נעים.
- **עיניים.** נזמין לעצום עיניים, להסיט את המבט כלפי מטה או לעצום באופן חלקי. להישאר בעיניים פקוחות זה גם בסדר וחשוב לציין זאת.
- **שימת לב לתחושות גוף.** סריקה כללית של חלקי הגוף השונים מכפות הרגליים עד לראש. נבקש להתבונן ולבדוק מה התחושה בכל חלק וחלק בגוף. אין צורך לומר זאת בקול רם, אבל אם זה נאמר באופן טבעי - נאפשר זאת. נבקש להפנות את תשומת הלב לתחושה של כפות הידיים המונחות על הרגליים או זו על זו, לתחושת המגע עם המושב של הכיסא ועם המשענת ותחושת המגע של הבגדים על הגוף.
- **שימת לב לנשימה.** נזמין לקחת שאיפה עמוקה של אוויר, ואם יש צורך ורצון - עוד כמה שאיפות. שימת לב למשקל של הגוף. עם כל נשיפה נרגיש איך כל הגוף נעשה רפוי יותר וכבד. אם יש איזור בגוף שמרגיש מתוח, ניקח שאיפה עמוקה של אוויר ובנשיפה ננסה להרפות אותו.

- **גירוי בילטרלי.** ניתן לשלב גירוי של שני צידי הגוף, כגון טפיחות עדינות על הירכיים או טפיחות פרפר. להלן קישור יוטיוב להוראות ביצוע באנגלית:
<https://youtu.be/iGGJrqscvtU?si=4pvGxYwVf22K9RuZ>
- שימת לב לתחושה נעימה בגוף. נבקש לנסות ולמצוא איזור או איבר בגוף בו מרגישים תחושה נעימה. זה יכול להיות בכל מקום, גם אם נראה קטן ולא משמעותי. נבקש להישאר שם קצת ולהתבונן בתחושה.
- נזמין לצאת מהמצב הרפוי. לשים לב לתחושה של כפות הרגליים על הקרקע, משם לקולות ששומעים מסביב ופקיחת עיניים.
- אפשר לדבר קצת על החוויה ועל התחושה כרגע. נבדוק האם יש שינוי כלשהו בהרגשה לעומת המצב שהיה קודם.

שלב ב'

אפשרות ראשונה - בחירת שיר והשמעתו

מחקרים רבים מראים שההקשבה למוזיקה ובמיוחד לשירים שהאדם מכיר ואוהב, יכולה להרגיע ולהפחית חרדה (Reynaud et al., 2021). ההקשבה לשירים יכולה לעזור בהפחתת חרדה ולחזק תחושת שליטה של האדם.

לעיתים בחירת שיר יכולה להיות משימה לא פשוטה, בעיקר עבור ילדים. ילדים רבים מקשיבים לשירים דרך הטיקטוק או היוטיוב, ללא התעכבות או שימת לב לשם השיר או המבצע. אם יש אפשרות, כדאי לבקש באמצעות ההורים, שהילד יסתכל בפלייליסט קיים בנייד שלו, אם יש כזה, ויבחר שיר מתוכו או דרך אחת האפליקציות בהן הוא משתמש.

בדרך כלל מוזיקה אינסטרומנטלית (ללא שירה) בעלת קצב איטי יכולה להביא לתחושת רגיעה ולהפחתת חרדה. אולם יש חשיבות גדולה להעדפתו האישית של האדם (Mélo & Andrade, 2020). באופן אידיאלי רצוי לבחור שיר שהכי אוהבים ומכירים. בעבודה עם ילד, אם אין כזה או שקשה למצוא, אפשר לשאול את ההורים אם יש שירים שהילד מקשיב להם, או אם יש סגנון מוזיקלי שהוא אוהב. השימוש בשיר אחר, גם כזה שהילד לא מכיר אך מסגנון מוזיקלי קרוב, יכול גם הוא להביא לתוצאות טובות בהפחתת רמות חרדה.

רצוי לסייע לאדם לבחור שיר כאשר הוא במצב נינוח יחסית ויש יותר סיכוי לשיתוף פעולה. בעבודה עם ילד, אפשר לבקש ממנו או מההורים שיחשבו על כך יחד ויחזרו אליכם יותר מאוחר עם רעיון לשיר.

חיפוש שירים בספוטיפיי יכול לעזור מאוד במציאת שיר או סגנון מוזיקלי מתאים, זאת בהנחה שכבר מצאתם שיר אחד.

אם יש קושי במציאת שיר, אפשר לשאול כמה שאלות כגון 'האם יש סדרה או סרט שאתה אוהב' ולקחת שיר משם, או 'האם יש זמר, זמרת או להקה שאתה אוהב' ואז לגלול שירים שלהם ביוטיוב או בספוטיפיי ולמצוא שיר שמכירים.

אפשר גם להכין פלייליסט של שירים מרגיעים, כך שניתן יהיה לחזור אליו בכל רגע.

אפשרות שניה - הקשבה למוזיקה מוכנה מראש

מוזיקה עם קצב איטי יכולה לעזור ביצירת תחושת רוגע (Mofredj et al., 2016) אולם במקרים בהם רמת החרדה גבוהה, ייתכן שזה לא יעזור ואולי אף יגביר את תחושת החרדה. על כן, חשוב להעריך את המצב לפני שמתחילים ואף לשלב הרפיה. ישנם כמה מנגנונים פסיכולוגיים ופיזיולוגיים המאפשרים לנו לחוש תחושות שונות באמצעות מוזיקה (Västfjäll & Juslin, 2008). אחד המנגנונים העיקריים הפועלים בהקשר של שימוש במוזיקה לרגיעה הוא 'סחיפה' (Entrainment). בקצרה, מנגנון זה מאפשר השתנות של קצבים פיזיולוגיים כגון תדירות נשימה או דופק, בהשפעת קצבים מוזיקליים (פעימה). הקצב האיטי של המוזיקה יכול להשפיע על מערכות הנשימה והדופק, להכניס לפעולה את המערכת הפאראסימפטטית ולייצר רגיעה בגוף.

ניתן לבחור בסוגי מוזיקה שונים, אולם רצוי להשתמש במוזיקה איטנסטרומנטלית, ללא מילים. כמו כן, עדיף להימנע מקטעים מוזיקליים מוכרים מאוד, העלולים להעלות חוויות פסיכולוגיות קודמות, שעשויות להיות פחות נעימות. הרעיון הוא לנסות ליצור חוויה נייטרלית ככל האפשר, כדי שהאדם יתמקד פחות בשכל ובהיגיון ויותר בתחושת הנוכחות ברגע.

דוגמה ליצירה של מוזיקה קלאסית בספוטיפיי:

Reverie, Claude Debussy

<https://open.spotify.com/track/6F0NhaKwlopEQvmS87oLPc?si=6ZhVylArRY6NgCcSFDyZkQ>

אותה יצירה ביוטיוב:

<https://youtu.be/a4msKHe8xtQ?si=l9UNC8RXqklmsgNi>

אפשרות נוספת היא שימוש בהקלטה של צלילי מונוקורד. המונוקורד הוא כלי נגינה המשמש בעיקר למדיטציה. לרוב, יש לו אפקט מרגיע (Sandler et al, 2017). כלי זה בנוי מתיבת תהודה מעץ, עם עשרות מיתרים המתוחים עליו. למונוקורד יש צליל מונוטוני ומתמשך. לפני שמשמיעים קטע ממושך של צלילי

המונוקורד, כדאי להשמיע כחצי דקה עד דקה ולבדוק איך זה מרגיש למאזין. באופן כללי זה יכול להתאים יותר לנוער ולמבוגרים, אבל אפשר לנסות גם עם ילדים ולבחון את התגובה.

דוגמה להקלטה איכותית של צלילי מונוקורד בלבד:

<https://open.spotify.com/track/0a07OoTKtErm1AxDSkHgYK?si=pdK4HQPjTSOu5VvSEZ-CQg>

קישור לקטע שאני הקלטתי עם מונוקורד, קערות טיבטיות ושירת צלילים עיליים:

<https://youtu.be/MFgk-4q1Ccs?si=eBsrXK7KsJCOmWO2>

שלב ג' - הרחבת המשאב

לאחר ההקשבה לשיר, אם הייתה לכך השפעה מיטיבה על האדם, ניתן לראות בזה כמשאב. יצירת מודעות למשאב מביאה לתחושה נעימה ולידיעה שניתן להשתמש בו תמיד, בעת הצורך, ברגעים מאתגרים. כדי להרחיב את המשאב ולתת לאדם תחושה שיש לו יכולת ליצור שינוי בתחושה הפנימית שלו, אפשר לשאול כמה שאלות כדי להנכיח זאת. כל אחת משאלות אלה יכולה לפתוח פתח לשיחה מעמיקה יותר. חשוב לציין שהעמקת השיח יכולה להעלות תכנים אשר לא יהיו מותאמים לסטינג שנוצר, ליצור מועקה ואף להעצים קושי רגשי עבור האדם. על כן יש לנקוט במשנה זהירות, במיוחד אם אין ניסיון או הכשרה טיפולית. יש להפעיל שיקול דעת בהתאם להכשרת איש המקצוע, לזמן ולקשר הנוצר.

- איך הרגשת כשהקשבת לשיר?
- איזה חלק הכי אהבת ולמה?
- האם יש משפט כלשהו שהתחברת אליו יותר?
- האם הרגשת תחושה כלשהי בגוף? האם זה היה לך נעים/לא נעים/בין לבין?
- האם זה הזכיר לך חוויה אחרת או מישהו אחר שאתה מכיר?

אפשר גם להתבונן באדם בזמן שהוא מקשיב לשיר ולבדוק האם אנו מבחינים בשינוי גופני כגון נשימה שנעשתה עמוקה יותר וסדירה, נינוחות פיזית, פנים רכות וכו'. אם אכן הבחנו בשינוי כזה, כדאי להנכיח זאת. לסיכום, ניתן לחזור ולתאר בקצרה את התהליך שעברנו עם האדם, להנכיח את הכוחות וגם את הקושי, אם היה, ואת התנועה שקרתה במהלך המפגש ולאחר ההתנסות. אפשר לשאול איך היה לו ומה הוא לוקח מהמפגש, ייתכן שהיה משהו מסוים שהתחבר אליו יותר.

אם יש ספק לגבי יצירה או קטע מוזיקלי, או שאלות כלשהן לגבי יישום הפרוטוקול אפשר ליצור איתי קשר ולהתייעץ.

מקורות

Juslin, P. N. & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: the need to consider underlying mechanisms. *The Behavioral and brain sciences*, 31(5), 559–621.
<https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293>

Mélo, D. & Andrade, N. (2020). Exploiting the Importance of Personalization When Selecting Music for Relaxation. In *MultiMedia Modeling: 26th International Conference, MMM 2020, Daejeon, South Korea, January 5–8, 2020, Proceedings, Part I* 26 (pp. 49-61). Springer International Publishing.

Mofredj, A., Alaya, S., Tassaioust, K., Bahloul, H. & Mrabet, A. (2016). Music therapy, a review of the potential therapeutic benefits for the critically ill. *Journal of critical care*, 35, 195-199.

Reynaud, D., Bouscaren, N., Lenclume, V. & Boukerrou, M. (2021). Comparing the effects of self-selected MUsic versus predetermined music on patient ANXxiety prior to gynaecological surgery: the MUANX randomized controlled trial. *Trials*, 22(1), 535.

Sandler, H., Fendel, U., Peters, E., Rose, M., Bösel, R. & Klapp, B. F. (2017). Subjective experience of relaxation – Induced by vibroacoustic stimulation by a body monochord or CD music: A randomised, controlled study in patients with psychosomatic disorders. *Nordic Journal of Music Therapy*, 26(1), 79-98. doi: 10.1080/08098131.2015.1089312

הראל גל M.A.

מטפל במוזיקה ומוזיקאי, בוגר החוג לטיפול במוזיקה מטעם אוניברסיטת חיפה. במהלך השנים למד בכמה סדנאות בארץ ובעולם בנושאים הקשורים לטיפול באמצעות צליל וחקר את הנושא באופן עצמאי. בוגר קורס בטיפול בטראומה ובניית חוסן בהנחייתה של ג'ודיתה בן דוד SE-MBSE. מטפל בבית חולים 'העמק' בעפולה, במסגרות נוספות ובאופן פרטי. מעביר סדנאות, הרצרות וקורסים ברחבי הארץ והעולם בנושאים של מדיטציה וטיפול באמצעות צליל.

דוא"ל: harelgal111@gmail.com טלפון: 0525507198

פרוטוקול 32: גשרים אל עצמי

הפגת מתח, גילוי משאבים וחיבור לתקווה באמצעות שבעת האלמנטים והיומן הוויזואלי

מאת רקפת הדר

תקציר

הפרוטוקול יציג תהליך יצירה של דף ביומן ויזואלי, על ידי שילוב סגנונות וטכניקות מגוונות, כדי לעזור לאנשים להפיג מתח, להתחבר לכוחות ולהרחיב פרספקטיבה. הוא משתמש בעקרונות שבעת האלמנטים מתוך גישת "דפי הנפש" בהנחיה מובנית ובשלבים, ומדגים את יכולתם לקדם את התהליך ולעזור בגיוס מוטיבציה ליצירה, גם של אנשים שלא אוהבים/"יודעים" ליצור.

מילות מפתח: יומן ויזואלי, שבעת האלמנטים, עוגן, צבע, משאבים.

קהל יעד: אנשים בני עשר ומעלה.

ציוד נדרש: צבעי מים או אקריליק, מגזינים או ספרים עם תמונות שניתן לגזור מהם דימויים, דבק, עט פילוט שחור, טוש שחור, טושים אקריליים או מסוג אחר.

הקדמה

יומן ויזואלי או יומן אומנות הוא מחברת שבה ניתן לבטא את הנפש באמצעות חומרי יצירה וטכניקות רבות. קתי מלקיודי, מאושיות הטיפול באומנות בארצות הברית, מתארת בבלוג שלה את ההיסטוריה של היומן הוויזואלי: "מטפלים הנעזרים ביומן הוויזואלי עושים שימוש במגוון שיטות ייחודיות על מנת לטפל בעוררות יתר, בהפחתת הסבל והלחץ וכאמצעי להשגת איזון פנימי" (Malchiodi, 2013).

מלקיודי טוענת שהיומן ככלי טיפולי הוא ייחודי מהסיבות האלה: קשר אמפתי ורפלקטיבי עם המטפל; עבודה טיפולית המשלבת כתיבה נרטיבית ועיגונה באמצעים ויזואליים; השילוב הסינרגטי בין הטקסט לבין הביטוי האומנותי יוצר שילוב גם בין שני חלקי המוח ומביא, לטענתה, להפחתת לחצים ולשחרור מטרומות; ולבסוף – היומן הופך לחפץ משמעותי אשר מתעד את הטיפול ומשמש למעשה כחפץ מעבר (Malchiodi, 2013).

בספרה הקנוני "היומן היצירתי", לוצ'יה קפיציונה (Capacchione, 2015) מתארת את התקופה הקשה שחוותה כאשר התחילה ליצור ביומן היצירתי. תקופה זו עזרה לה לבנות את התיאוריה שלה בנוגע לשימוש ביומן ככלי טיפולי חשוב במסגרת הטיפול באומנות.

"דפי נפש" (SoulPages©) היא שיטה פשוטה שפותחה על ידי כדי לאפשר יצירה אומנותית פשוטה, כמעטפת של יומן ויזואלי, באמצעותה ניתן להרגיע את הנפש (הדר, 2019). השימוש באמצעים ויזואליים ועיגולם לכדי יומן, מאפשרים ביטוי לא מילולי לרגשות כואבים וכן לרגשות שאין לנו יכולת לתארם במילים. לא בכדי אנחנו שומעים ממפונים רבים את המשפט: "נגמרו לי המילים..."

היצירה בשיטת "דפי נפש" מבוססת על שבעה אלמנטים פשוטים המאפשרים שחרור רגשי, הבעה, חיבור למשאבים הפנימיים ולמקורות חוסן פנימי. בשיטה זו אנחנו נותנים ביטוי ויזואלי לרגשות, למחשבות ולתחושות שבקרבנו, מחברים ויוצרים אינטגרציה בין חוויות טראומטיות, אובדנים, כוחות ותקווה. לקריאה מפורטת על שיטה זו בספר "מסעות ביומן הוויזואלי" או [באתר](#). לינק [לגלריית עבודות](#).

ההנחיה שמה דגש על תחושת השותפות והקהילתיות, גם אם זו קהילה חד-פעמית שנפגשת למטרת המפגש הנוכחי.

הפרוטוקול

מומלץ להתחיל בהסבר קצר על היומן הוויזואלי ועל שבעת האלמנטים. כל אלמנט הוא שכבה נוספת של משמעות, המחברת אותנו למשאבים מסוימים. השימוש באלמנטים מאפשר לנו לחבר את החלקים הפנימיים שלנו ליצירה שיש בה היגיון והמשכיות.

על האלמנטים

אלמנט הרקע - מהם הקרקע והרקע שלנו? מהיכן הגענו? אלמנט זה מחבר אותנו למשאבים שהם הבסיס שלנו, ההתחלה שלנו, המשפחה, התרבות, הקהילה, השושלת.

אלמנט הכוונה - מחבר אותנו לערכים, לאמונות ולמשמעות עמוקה ורוחנית. מהם הדברים שחשובים לנו יותר מכל, על מה אנחנו מוכנים להילחם.

אלמנט הדימוי - מחבר אותנו לדמיון וליכולת לחשוב וליצור מטפורות מרפאות. שימוש במטפורות מעשיר אותנו ומאפשר לנו חיזוק ונחמה.

אלמנט הקו - מאפשר חיבורים וקישורים בין חלקי הנפש השונים ומאחד חלקים מפוצלים.

אלמנט הצבע - מחבר אותנו לרגשות שלנו. מאפשר לנו לתת ביטוי ומשמעות למנעד הרגשי, כולל רגשות שאנו שמים בצד או מדחיקים.

אלמנט הטקסט - מאפשר לנו להתחבר למשאבים של תקווה ושל תובנה, ולתת משמעות ופרספקטיבה על ידי הפקת תובנות ותמצות של משפט שמסכם את היצירה.

אלמנט קסם המקריות - מחבר אותנו להפתעה, לקסם, לסינכרוניות שיש בחיים וליכולת להרגיש שלמציאות יש שכבות רבות של משמעות (הדר, 2019).

הנחיה

חלק א' - אלמנט הרקע

בחלק זה ננחה את המשתתפים ליצור רקע ולבחור שלושה צבעים "שעושים לי טוב כ'עוגנים'" וצבע אחד שמבטא את הקושי.

ננחה לנשימה עמוקה תוך "הנחת" הצבעים. אפשר לדבר על שילובי צבעים שעושים לנו טוב. לעבוד בתנועות איטיות יחסית כדי להאט את הנשימה.

לאחר מכן נוסיף צבע שמבטא את הקושי, על מנת להדגיש שאי-אפשר להתעלם מהקושי אבל אפשר למצוא דרכים להרגיע אותו.

מומלץ להראות יומנים ויזואליים אם יש לכם וניתן גם להראות עבודות שנמצאות [בגלריית העבודות](#).



חלק ב' - אלמנט הכוונה דרך תרגיל כתיבה

בחלק זה נכתוב את כל המשאבים בחיינו. אפשר להציע לבנות את הרשימה לפי תחומים ואפשר להשאיר פתוח. ניתן לשאול שאלות לגבי חיזוק משאבים: מה הייתי רוצה לחזק בתוכי? אילו משאבים הייתי רוצה שיהיו לי ואני מרגיש שעדיין אין לי?

חלק ג' - אלמנט הדימוי

ננחה את המשתתפים לבחור 2-4 דימויים שמייצגים את הכוחות שלהם וכן לחשוב על משאב שהיו רוצים לחזק.



חלק ד' - אלמנט הקו

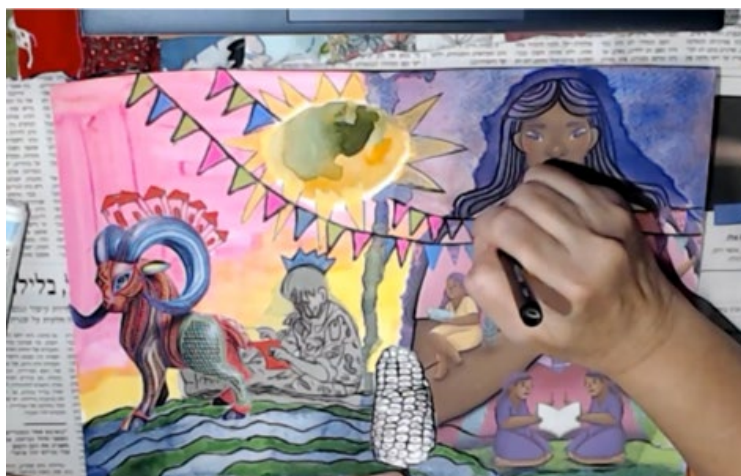
נזמין את המשתתפים להשתמש בטוש שחור דק או בכל טוש אחר כדי לחבר בין הדימויים וליצור רצף שמספר סיפור. בשלב הזה לא צריך לחשוב על הסיפור, אלא רק לעשות פעולות של חיבור על ידי קווים.

אפשר גם לצייר על הדימויים המודבקים.



חלק ה' - אלמנט הצבע

ננחה את המשתתפים להוסיף צבעים לדף בכל דרך שירצו. הם יכולים לצייר בעצמם תוספות או סמלים שיאפשרו להם הקלה ויהוו עוגנים, כמו למשל לבבות, פרחים, בתים וכד'. ניתן להוסיף צבעים שמחזקים תחושות טובות.



חלק ו' - אלמנט הטקסט

זהו החלק האחרון של היצירה ובו נזמין את המשתתפים להתבונן ביצירה שלהם ובטקסטים שכתבו, ולבדוק האם אפשר להרכיב משפטים קצרים מחזקים, מעין מסר מכל המשאבים שביצירה. המשפטים יכולים להיות ספונטניים, כאילו שהמשאב רוצה מאוד להעביר לנו מסר.

למשל "הגוף שלי חזק כמו עץ אלון", "מותר לבכות", "הדמיון שלי מעופף כמו ציפור" ועוד.

כותבים את המשפטים על דף לבן וגוזרים סביבם.

מדביקים על גבי העבודה, היכן שרוצים.



חלק ז' - אלמנט קסם המקריות

לאחר שסיימנו את היצירה הוויזואלית, אפשר להתחיל ולמצוא דברים שמפתיעים אותנו ולשים עליהם זרקור. למשל, בעבודה שיצרתי הדבקתי את הדמות של האייל הצבעוני עם הקרניים. רק בסיום היצירה הבנתי שהאייל מסמל את סבי, צבי הדר ז"ל, שהיה ניצול שואה, איבד את כל משפחתו במלחמה, עלה

לישראל ובנה את חייו מחדש. החיבור הזה לכוחות של סבי ריגש אותי מאוד ועזר לי להתחבר לכוחות הטרנספורמציה שיש בתוכי.

שיתוף

בסיום התהליך ניתן להראות את היצירות זה לזה ולשתף במה שרוצים: אפשר לשתף בתהליך היצירה, אפשר להתמקד במשמעות של חלקים בתהליך היצירתי או בכולו, אפשר גם לתת לחלק מסוים לדבר אותי, כאילו הוא אני. אפשרות נוספת היא לבקש מחברי הקבוצה לשתף מה הם רואים ביצירה של האחר ולהרחיב בכך את הפרספקטיבה.

בהקשר זה מומלץ להשתמש רק בעקרונות הגישה הפנומנולוגית, המדברת רק על מה שאני רואה ביצירה, ללא פרשנות, ללא מתן ציונים או דעה.

אם הזמן לא מספיק, כדאי לעשות רק שיתוף אישי של המשתתפים, שיתוף בזוגות או בקבוצות קטנות.

מקורות

הדר, ר. (2019). מסעות ביומן הויזואלי, הוצאת ניב. [לינק](#) לספר.

לינק-סקופ, ר. (2016). תרפיית "המסע הפנימי": היומן הויזואלי ככלי טיפולי. *בין המילים*, גיליון 11.

Capacchione, L. (2015). *The Creative Journal*, Ohio: Ohio University Press.

Malchiodi, C. A. (2002). *The Soul's Palette*. Shambhala.

Malchiodi, C. A. (2013). Visual Journaling as Art Therapy & Self Care. In *Arts and Health*, Malchiodi (Ed.), Psychology Today.

רקפת הדר

מטפלת באומנות, סופרת ומפתחת שיטת "דפי הנפש" לעבודה ביומן הויזואלי. מנהלת הכשרת "מלוות דרך" בשיטת דפי הנפש.

דוא"ל: rakefetlink@gmail.com טלפון: 0543322464

שיטת "דפי הנפש":

<https://visualjournal.co.il/%d7%9e%d7%94-%d7%91%d7%90%d7%9e%d7%aa-%d7%9e%d7%a8%d7%a4%d7%90/>

אתר בו תוכלו לקרא מאמרים ולקבל קורס יסודות "העירי את הילדה הפנימית":

[/https://visualjournal.co.il](https://visualjournal.co.il)

קישור לקבוצת הפייסבוק 'שבט היומן הויזואלי', ממנה ניתן לקבל השראה והפעלות:

<https://www.facebook.com/groups/948900405127373>

פרוטוקול 33: נעים לתקווה

לחפש את התקווה שבי באמצעות תנועה, יצירה וכתביה

מאת ד"ר דורית רדליך-עמירב ושירה שטרנפלד

תקציר

פרוטוקול להתערבות לחיפוש תקווה באמצעות אומנויות תנועה, יצירה וכתביה. הוא יתחיל בהגדרת המונח וידיגים כיצד ניתן להתחבר אליו בדרך מבוססת אומנויות.

מילות מפתח: תקווה, חיבור לכוחות, יצירה, תנועה, כתיבה.

קהל יעד: אנשים מגיל שמונה ומעלה.

ציוד נדרש: דפי מדפסת, בעדיפות ל-A3, צבעי פנדה, טושים, כלי כתיבה, מטפחות/בדים, חישוקים.

הקדמה

אחת ההגדרות לתקווה היא היכולת לדמיין עתיד שבו אנו רוצים להשתתף. על מנת להגיע לעתיד כזה, במיוחד במצבי משבר ואי־ודאות, דרושה תנועה מחשבתית, רגשית, חושית, פיזית ורוחנית, דרכה נוכל לנוע לקראת תקווה. לפי המודל של סיולי, תקווה היא רשת רגשית רב־ממדית בעלת ארבעה ערוצים: ערוץ שליטה (MASTERY), ערוץ הישרדות (SURVIVAL), ערוץ התקשרות (ATTACHMENT), וערוץ רוחניות (SPIRITUALITY) (Scioli, 2011). מודל זה מציע שהתקווה טבועה במורשת האבולוציונית שלנו. היא תהליך דינמי ומסתגל, שמעצים אנשים להתמודד עם מצוקות, לעסוק באתגרים ולנווט במורכבות החיים. החיבור ההדדי של שליטה, התקשרות, הישרדות ורוחניות - יוצר רשת רגשית מקיפה, המשפיעה על האופן שבו אנשים ניגשים לאתגרים, מציבים מטרות ומוצאים משמעות לחייהם. השילוב של ערוצים אלו מתאפשר דרך תנועה ויוצר הבנה הוליסטית של התקווה כתהליך תנועתי, רגשי, חושי, קוגניטיבי ורוחני מורכב. החיבור בין עולם התנועה לבין התקווה נולד במלחמת "חרבות ברזל". התקווה והתנועה גם יחד חשובות להתנועה, להנעה, לוויסות ולשליטה לשם הפחתת לחץ וחרדה, להורדת סימפטומים של דיכאון ולהפחתת הסיכוי לפתח PTSD. בדרך זו, התקווה הופכת להיבט בסיסי של ערכת הכלים הפסיכולוגית והתנועתית שלנו להישרדות, לשלומות ולרווחה.

מטרת ההתערבות היא לחפש את ארבעת ערוצי התקווה ולהתנסות בצירי תנועה המובילים לתחושת תקווה ממשית ברמה האישית, הקבוצתית והקהילתית בתקופה של משבר ואי־ודאות.

הפרוטוקול

הנחיה

פותחים בסבב היכרות קצר במעגל. כל אחד ועל פי סדר, אומר את שמו הפרטי בליווי תנועה המסמלת מהי תקווה עבורו. כולם חוזרים אחריו. ממשיכים כל אחד בתורו.

הפעילויות מתבצעות לפי ארבעת ערוצי התקווה.

ערוץ תקווה 1: שליטה - MASTERY

א. רקע: עיסוקים אשר נותנים תחושת שליטה וביטחון, מהווים משאבי תקווה התורמים לחשיבה מכוונת עתיד. בדרך חשיבה זו אנשים רואים את עצמם כמסוגלים להשפיע ולעצב את עתידם. למשל, תחושת שליטה על פעילות הגוף, כמו הקשבה, קרקוע, וזיהוי המשאבים הגופניים, משמשת חיבור ליצירת משמעות אשר מעלה תקווה ותורמת לשלומות (Wellbeing).

ב. פעילות בתנועה: נתחיל בחימום ובתנועה לפי איברי הגוף (ישיבה, עמידה או במרחב בהתאם לקבוצה). התנועה היא מכפות הרגליים לברכיים, אגן, בטן, גב, שכמות, לכתפיים ולראש. נזמין להליכה במרחב, תוך שליטה בגוף והקשבה מה הצורך שלו כעת – ונאפשר זאת (נתמתח, נרפה וכדומה).

ג. שיח: נזמין את המשתתפים לחשוב ולציין אילו פעילויות או עיסוקים משמעותיים הם עושים ביום יום, המקדמים את תחושת התקווה שלהם. למשל עיסוקים כמו משחק, הכנת קפה של בוקר, הכנת עוגיות או הליכה בחוץ. חשוב לזכור שהתנועה לקידום תקווה היא אינדיבידואלית מאוד ואישית, ומה שמהווה תחושת תקווה עבור האחד, אינו בהכרח מהווה תחושת תקווה עבור האחר. לכן, יש לכבד את השונות והאינדיבידואליות שבאה לידי ביטוי בערוץ השליטה, ולבדוק אם יש עיסוק כלשהו שיכול להתאים גם לאחרים.

לקראת פעילות היצירה - נקריא שיר. לדוגמה: ["מקטעים זעירים" מאת מיטל חודורקובסקי](#).

ד. יצירה: לקחת דף A3 לקפל אותו לארבעה ריבועים שווים. לצייר/לרשום בצבע ו/או בצורה על ריבוע אחד, מילה שתביע את התובנות שלי על ערוץ "השליטה".

ערוץ תקווה 2: הישרדות - SURVIVAL

א. רקע: ערוץ ההישרדות מתייחס להיבטים האינסטינקטיביים של התקווה, הנטועים בהיסטוריה האבולוציונית שלנו. זה כרוך בדחף המולד לוויסות עצמי ובתגובות של הסתגלות לאיומים ולאתגרים. התקווה מורכבת גם מכישורים פסיכולוגיים ורגשיים המגבירים את יכולתנו להתמודד עם מצוקה. בעיתות משבר, מתח או איום, האנרגיה הנצברת בגוף היא מנגנון התמודדות שמתבטא בלחימה או בריחה מהאיום (ואן דר קולק, 2021). בדרך זו, הגוף פועל לוויסות עצמי ועל ידי כך משתחררת האנרגיה של המתח והלחץ שהצטבר. לעיתים, במצבי לחץ גבוהים במיוחד, מתרחשת קפיאה של האנרגיה בגוף ומתגלה קושי לשחרר את האנרגיה הזו. מכאן, שהאדם מתקשה לוויסות עצמי. לכן, התנועה היא זו שמובילה לשחרור המתח ומאפשרת להחזיר את הכוח לקוות.

ב. פעילות בתנועה (מומלץ עם מוזיקה):

1. קרקוע - ישיבה/עמידה במעגל והזמנה להרגיש את מפגש כפות הרגליים עם הקרקע. לדמיין כיצד אנו שולחים שורשים לאדמה, כמו גזע עץ, לפרוס את אצבעות כף הרגל ולהרגיש את הקרקע היציבה שנמצאת שם עבורנו ברגע זה, ונושאת את משקל גופנו. נרקע בכפות הרגליים בישיבה ו/או עמידה.
2. תיפוף (ישיר או בעזרת כדור, אפשר גם בזוגות) - ישיבה/עמידה במעגל והזמנה לתופף על הגוף: נתחיל מזרוע אחת, נמשיך לתופף על בית החזה, נעבור לזרוע השנייה, לבטן, לפני. נמשיך עם הצלבה של הזרועות, נטפח לעצמנו על השכמות (תרגיל הפרפר) ונחשוב על מקום שהוא בטוח לנו.
3. נשימה - Double Inhale – נתרגל נשימה במרכז המעגל. ניקח נשימה (שאיפה) בספירה של 4, נעצור ל-2 שניות, עוד שאיפה אחת קצרה ובנשיפה נשחרר את האוויר. נחזור על כך שלוש פעמים.
- ג. שיח: מה מתוך ההתנסות הרגיש נוח? האם יש פעילויות של ויסות ושל תנועה הנוכחות כעת בחייכם ונותנות כוחות ותקווה? מה עובד שתמצאו לשמר? מה חסר שתמצאו להוסיף?
- ד. יצירה: נצייר על הדף בצבע, צורה או מילה את הערוץ השני - הישרדות.

ערוץ תקווה 3: התקשרות - ATTACHMENT

א. רקע: התקווה קשורה קשר הדוק למערכות היחסים שלנו ולקשרים שלנו עם אחרים. קשרים אלה מתבססים כבר בילדות המוקדמת (Erikson, 1953). בילדות המוקדמת מתפתחים יחסים חיוביים בתוך המשפחה. גם קשר עם חברים או קהילה גדולה, מספק בסיס לתקווה (Scioli, 2007). כמו כן, מתפתחים יחסים עם בעלי חיים כמו כלב או עם חפצים משמעותיים כמו אבן ייחודית או בובה. התקשרות היא גם כוח היחד, הקהילה, שנתפס כמקור לביטחון רגשי ולתמיכה ותורם לתחושת התקווה הכוללת של האדם.

ב. פעילות בתנועה (מומלץ בליווי מוזיקה):

1. מעגל ומוסיקת רקע: שיר – "הנה מה טוב ומה נעים" או שיר אחר. באופן טבעי ומנסיוננו, כנראה שהיחידים בקבוצה יתחילו לנוע מצד לצד (הציר האופקי), לעיתים מניחים ידיים על הכתפיים זה של זה. לשהות.

2. חלוקה לקבוצות - נתארגן למעגלים קטנים בקבוצות קטנות של 3-5 אנשים (בהתאם לגודל הקבוצה הגדולה). אם מתאים, אפשר לתת ידיים, לחלק מטפחות או חישוקים שיהוו עוגן למעגל ולתנועה משותפת במעגל. נזמין את המשתתפים לחשוב על עצמם כשבט קטן שפוצח בריקוד סביב המדורה. אם נחוש שיש מבוכה, אפשר להציע את משחק המראה: אחד מחברי הקבוצה מוביל תנועה וכולם אחריו, וכך כולם גם מובילים וגם מצטרפים לחוויה של נראות, של ביחד, של התקשרות ושל חיבור וביטחון כקבוצה.

3. ביחד במעגל רחב עם מטפחות. כניסה למעגל הושטת ידיים קדימה ואחורה; התכנסות, הושטת ידיים לאחור והתרחקות, לסירוגין.



צולם בפעילות עם מפונים מהצפון

ג. שיח:

בימים אלה, האם ואילו אנשים/חפצים/בעלי חיים מסייעים לכם לתחושה של יחסים חיוביים המחברים לתקווה? האם הייתה התחברות לכוח של הקבוצה ולביחד מתוך הפעילות בתנועה שעשינו? מהי התחושה? מה יש בחיים שלך היום שמהווה עוגן של התקווה?

ד. יצירה: על הדף נצייר בצבע, צורה או מילה את הערוץ השלישי - התקשרות.

ערוץ תקווה 4: רוחניות - SPIRITUALITY

א. רקע: ערוץ הרוחניות במודל של סיולי, מביא לתחושה של חיבור למשהו גדול מאיתנו. הוא כרוך בפרספקטיבה טרנסצנדנטית, החורגת מנסיבות מיידיות ומכוונת למטרה או למשמעות גבוהה יותר. משמעות רוחנית מספקת לאנשים תחושת התעלות ותכלית, ועוזרת להם למצוא משמעות גם לנוכח מצוקה. זה עשוי להיות כרוך בחיבור לטבע, לאמונות דתיות או פילוסופיות, ולהנחות אנשים להסתכל אל מעבר

לרגע הנוכחי ולמצוא תקווה במסגרת גדולה יותר, טרנסצנדנטית (Scioli, 2007).

ב. פעילות בתנועה: דמיון בחדר או במרחב - נעצום עיניים (אם נמצאים במרחב בחוץ נשאר חריץ לראות כדי לא להיתקל במשהו), נניח כפות רגליים על הקרקע. נשים לב כיצד משענת הכיסא או חזת בגב שלי, הנשימה מתמלאת ומתרוקנת ונוח לי. נפליג בדמיון למקום שהוא מקום נעים ו/או מקום בטוח עבורנו, למשל מקום בטבע או בבית, מקום פיזי או סיטואציה, רגע בחיים שהרגיש נעים ובטוח. לשים לב לכל הפרטים. מה אתם לובשים, מה אתם רואים, מהו מזג האוויר, מהי השעה ביום, מי נמצא עימכם. שימו לב גם לנשימה. אם הגוף שלנו מבקש תנועה, נאפשר לו לנוע.

ג. שיח: מי רוצה לשתף לאן הפלגתם בדמיון? אילו דברים מצאתם שזמינים לעזרתכם היום? יכול להיות הליכה בטבע, אמונה, לבלוב, זריחה ועוד.

ד. יצירה: על הדף נצייר בצבע, צורה או מילה את ערוץ התקווה הרביעי - רוחניות.

סיכום, סיום ופרידה

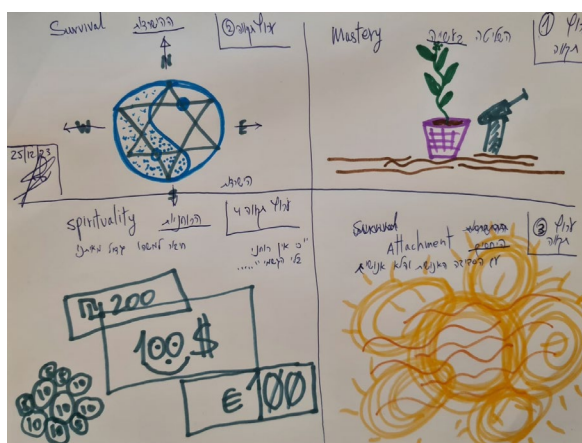
1. הזמנה להניח את כל דפי היצירה בתוך המעגל, בפריסה לפני המשתתפים, לאפשר לכולם לעבור ולהתבונן. תוך כדי ההתבוננות, נשאל: "האם משהו מהסבב הראשון של אסוציאציה למילה תקווה, בא לידי ביטוי פה?"

2. להקריא שיר לסיום:

משהו קטן / נעמה מוזס

ספרי לי משהו טוב
ששימח היום את ליבך,
משהו חדש שגילית על עצמך.
תארי על מה את בוחרת לומר תודה:
חיוך, פרח, מילה טובה בעבודה.
ספרי לי על משהו טוב,
אל תוותר על שום פרט.
הרחיבי את ליבי,
ולו במעט.

3. שיח: מה היה לי טוב; האם גיליתי משהו על עצמי; מה ערוץ התקווה הנגיש לי ביותר; מה אני יכול לעשות כדי להתמלא ולהיות עוגן עבור אחרים; באיזה ערוץ אבחר על מנת לממש ולהתחבר לתקווה שבי; איזה ערוץ נגיש ומתאים לי על מנת שאוכל ללמוד על התקווה שבי.
4. נזמין את המשתתפים לחשוב על התובנה כי תנועות הגוף יכולות להיטיב עימנו כעמדת הטענה, גם לגוף וגם לנפש. נבקש לנסות לאמץ פעילויות בתנועה, במשחק, בשיח או ביצירה לזיהוי התקווה שבכל אחד מהם.
5. במעגל, נסיים עם נשימה, נשיפה, נוסף את הידיים ונשלח אותן לפנינו וקרוב לגוף, כף אל כף. נביט על מי שהיה איתנו כאן היום, בתקווה לחפש את העתיד שבו נרצה להשתתף.



יצירתו של שי א. מתוך סדנת "נעים לתקווה"

מקורות

ואן דר קולק, ב. (2021). נרשם בגוף, מוח, נפש וגוף בריפוי מטראומה. הוצאת פרדס.

וויניקוט, ד. (2023). לחשוב על ילדים - לדבר עם הורים. הוצאת כנרת, זמורה, דביר.

Erikson, E. H. (1953). Growth and crises of the healthy personality. II. *Psyche*, 7(2), 112-139.

Scioli, A. (2007). Hope and spirituality in the age of anxiety. In *Advancing quality of life in a turbulent world* (pp. 135-150). Springer, Dordrecht.

Scioli, A., Ricci, M., Nyugen, T., & Scioli, R. (2011). Hope: Its nature and measurement. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3, 78-97.

ד"ר דורית רדליך-עמירב

מייסדת "נעים לתקווה", מטפלת בטרומה, מרצה, חוקרת תקווה ומרפאה בעיסוק בתחום בריאות הנפש. מנחה קבוצות תקווה (HopeUp) במרכז לבריאות הנפש "גהה" ובעיריית קריית אונו להורים לילדים בסיכון, וכן מובילה את מדד התקווה בישראל בשיתוף מדינות נוספות, ראה לינק: [מדד התקווה בישראל](#).

דוא"ל: redlicha@ualberta.ca

שירה שטרנפלד M.A.

מייסדת "נעים לתקווה", תרפיסטית בתנועה, מדריכה ומרצה. מנהלת תוכנית 'עמיתים לנוער' - לנוער עם קשיים נפשיים, ניהלה והקימה מגוון תוכניות ארציות ותפקידים בכירים בתחום השיקום בבריאות הנפש ולאנשים עם מוגבלות. מנחה סדנאות בכנסים בארץ ובעולם.

טלפון: 0503510440

דוא"ל: Sternfeld.shira@gmail.com