

ד ובים ויער

"מקום בטוח" – גן הילדים כמרחב המפתח
חוסן באמצעות טבע, משחק ויצירה

מצב הביטחוני בישראל – מלחמת לבנון השנייה, פגיעות קאסמים ופיגועי טרור חושפים את הילד בפני מציאות מורכבת, אשר בנוסף להתמודדות יומיומיות יכולה לפגוע בתחושת ביטחונו ולהשפיע על



רון ברגר

המשך התפתחותו כבוגר.

מה מקום הגן במתן כלים להתמודדות עם קשיים שכאלו? באיזה אופן יכולה הגנת לעזור לילדים לפתח את חוסנם ולעזור להם להתמודד בהצלחה עם אי-ודאות ומשברים?

מאמר זה יציע פרספקטיבה המכירה בחשיבות הדמיון, המשחק, הגוף והקבוצה כמרכיבים מרכזיים בפיתוח חוסנו של הילד ובחשיבות גן הילדים והגנת כבעלי משמעות מרכזית לפיתוחו.

תוך כדי התייחסות לתכנית הטבע תרפיה – "מקום בטוח", שהופעלה אחרי מלחמת לבנון השנייה בעשרות גנים בצפון ועם אלפי ילדים יציג המאמר את מודל החוסן ואת שיטת הטבע תרפיה וכן דרכים שניתן ליישמן בגן. הוא יכלול רקע תיאורטי, התייחסויות מחקריות ודוגמאות ליישומיים מהשטח.

רון ברגר הוא מנהל המרכז לטבע-תרפיה ותוכניות טבע-תרפיה במשרד החינוך, ומנהל תוכנית ההכשרה בטבע-תרפיה במכללת ספיר, אוניברסיטת חיפה, מרכז שילוב ות.ל.מ.



חוסן מהו...

כל אדם נולד עם מנגנונים שבעזרתם הוא יכול להתמודד בהצלחה עם מצבים מורכבים של לחץ ואי-ודאות. יכולת אלה מסבירות מדוע מרבית האנשים שעברו חוויות קשות וטראומטיות כדוגמת מלחמה, התעללות, אובדן וכדומה מצליחים לחזור לתפקוד נורמלי ולקיום חיים תקינים. יכולות אלו, הנקראות "חוסן", הן אוסף של כשרים, שעוזרים לאדם לווסת את הרגשות המפריעים לו ולהגיב למציאות החדשה בדרך מותאמת. מודל החוסן "גש"ר מאח"ד" (שידוע גם בשם BASIC-PH) שפיתח פרופ' מולי להד (2006) טוען, כי בבסיס החוסן נמצאות שש שפות/ערוצים: גוף, קוגניציה (שכל), רגש, משפחה – חברה, אמונה ודמיון, אשר עוזרים לאדם להתמודד בעילות עם מצבי לחץ ומפחיתים את הסיכויים לפתח פוסט-טראומה*. השימוש בערוץ הקוגניטיבי יעזור לאדם להבין את החוויה ולמצוא פתרון אסטרטגי הולם, אולם זו לא בהכרח תרגיע את הנפש ו/או תקל על הסימפטומים הגופניים שעשויים להתעורר בעקבות החוויה הקשה. מכיוון שהזיכרון של החוויה הטראומטית אגור באונה הימנית של המוח, זו שאחראית על הרגש, התחושה והדמיון ריפוי הסימפטומים וההחלמה ידרוש גם עבודה וביטוי רגשי וגופני. השימוש בערוצי הרגש והגוף יכול לעזור לפרוק את משקעי החוויה הקשה ולהבנות ממנה משמעות חדשה (להד 2006).

כאן חשובה גם יכולת הפרט להשתמש בערוץ החברתי, מכיוון שבלעדיו הוא לא יוכל לשתף את האחר בחווייתו ועשוי להישאר עם תחושת בדידות וחוסר אונים. מחקרים חדשניים כדוגמת זה של קפלנסקי (2008) מדגישים את פוטנציאל ההתמודדות וההחלמה הגדולים הקיימים בשימוש בשפת הדמיון, שכן זו מאפשרת לאדם לברוא מציאות חליפית-מועדפת, כזו שעשויה לטמון בחובה את האסטרטגיות היעילות ביותר להתמודדות עם הסיטואציה החדשה. מחקר של להד מגלה כי לכל אדם מערך התמודדות ייחודי המורכב מצירוף השפות שנגישות לו ביותר, ככל שאדם "יוכל לדבר" בשפות רבות יותר, כך יגדלו כישורי התמודדותו עם שינויים ויכולתו למנוע התפתחות מצוקות נפשיות וטראומות. עבודת פיתוח חוסן אינה מתמקדת בסיפור הפסיכולוגי של האדם ו/או בפתרון

אירוס מתוך הספר "מקום בטוח", איגור קוביאר



הקושי או הסימפטומים, אלא בעצם הרחבת ערוצי/שפות ההתמודדות של האדם. היא שמה דגש על החיבור לכוחות הקיימים בילד ועל הרחבת גמישותו, שכן זו תתרום להתמודדות עם השינוי. חשוב להדגיש כי עבודה המבקשת לפתח חוסן אינה מהווה תחליף לטיפול בפוסט-טראומה, יתרה מזאת עבודת חוסן יכולה למנוע את היווצרותה (להד 2006):

החיים המודרניים והמערך החינוכי בישראל תצמצמים חוסן - הייתכן?

נדמה כי לצד ההתפתחויות הנרחבות שהתרבות המודרנית מציעה, העלייה באיכות החיים וביכולת המדעית-טכנולוגית, כך, באופן פרדוקסאלי מצמצמת זו חלק ניכר מאותם מדדי החוסן ובעיקר את ערוצי הרגש, הגוף, הדמיון והחברה. כשילדינו בני שש או שולחים אותם לבית-הספר שמבקש לפתח בעיקר את הערוץ הקוגניטיבי, שלדעתו יקדם את הילד במסלול חייו, יאפשר לו להשתלב בהצלחה באוניברסיטה ובמעגל העבודה. במרבית בתי הספר יתבקשו הילדים לשבת בשקט על כיסאות (צמצום הערוץ הגופני), בטורים או מול מחשב (צמצום הערוץ החברתי) ולתת תשובות קונקרטיות ו"נכונות" לשאלות מדעיות (צמצום הדמיון והרגש).

מציאות זו יכולה להימשך גם בבית. אין זה נדיר לשמוע הורה אומר לבנו בן הארבע להפסיק לבכות כי "בנים לא בוכים" או לביתו ששואלת על פיות ודרקונים ש"תפסיק לדבר שטויות ושאין דבר כזה" (צמצום הדמיון). בנוסף יש לציין את סדר היום העמוס של חלק גדול מההורים, את צמצום ההוויה השכונתית במקביל להתפתחות המדיה הווירטואלית. כל אלה יכולים ליצור מצב שבו ילד מבלה את שעות אחר-הצהריים מול המחשב או הטלוויזיה, נמנע ממשחק יצירתי ומאינטראקציה חברתית (צמצום הערוץ החברתי, רגשי, גופני ודמיוני). תוצאות מחקר עדכני המלווה את תוכנית "מקום בטוח" מרמזות על כך כי לא זו בלבד שבתי הספר אינם מפתחים חוסן, אלא, יתרה מזאת, הם מצמצמים אותו (Berger, In preparation). מבט ביקורתי על המתרחש במערך הגנים בישראל כיום יגלה גם הם מושפעים מאותה קידמה טכנולוגית. נראה כי "הסטנדרטים בחינוך" מוחדרים גם לגן, הנדרש להגביר את הדרישות הלימודיות-דידקטיות. לרגע נדמה כי הגן הופך לקורס הכנה לבית הספר (סנפיר 2008) ולא כמרחב המאפשר לילד התפתחות בדרך התואמת את גילו, כזו שהמשחק הספונטאני והמחקר היצירתי נמצאים במרכזם (ויניקוט 1996, לוי 1989, 1999).

לאור כל זאת נדמה כי ילד, ואולי גם גננת או מורה המבקשים לתת ביטוי למכלול ערוצי הגש"ר מאח"ד נאלצים להתמודד לא רק עם המציאות הביטחונית המורכבת אלא גם עם ההשלכות של החברה המודרנית והטכנולוגית על תפיסות מסוימות הרווחות כיום במשרד החינוך הכוללות "סטנדרטים בחינוך" ומערך לימודים מוכתב. יחד עם תהליך זה, שעליו אני מבקש לקרוא תיגר ולהזהיר מפני המחירים הרגשיים-חברתיים שעשויים להיות לו, נראה כי עדיין במרבית הגנים בישראל



מאת: רונן ברגר, מיכל דורון וילך ברגר-גליק. ייעוץ פסיכולוגי: פרופ' מולי להד

מותר להרגיש ולדמיין, להיות לבד ובקבוצה. לשחק. כן, נראה כי הגן והגנת מהווים מרחבים חשובים והכרחיים לפיתוח חוסן.

טבע תרפיה

במקביל להתפתחות הטכנולוגית התרחקנו מהטבע. מחיים דתיים ומיסטיים בקבוצה שבטית החיה בהדדיות עם הטבע עברנו לחיות חיים אינדיווידואליסטים וקפיטליסטים בעיר. משיטות טיפול מסורתיות אשר במרכזן עמד הטקס, שהתקיים בקבוצה בעלת אמונה משותפת ובצורה חווייתית, דרך ריקוד, דרמה ומוזיקה, עברנו לגישות מדעיות לריפוי, אשר במרכזן עומד ההסבר הרציונאלי, ההבנה והמילה. את השאמאן החלפנו ברופא או בפסיכולוג ואת החונך הזקן בגננת או במורה. מבט שטחי יראה כי במירוץ אחר הקדמה איבדנו ידע בסיסי וחשוב. מעבר לכך, היום חלק מילדינו אינם יודעים שמקור השניצל הוא בתרנגולת שחיה בשדה או בלול ולא בפלסטיק שהוצא מהמקרר בסופר. מציאות פסיכו-חברתית זו יכולה להסביר את התפשטותן של תופעות כגון בדידות וניכור ואיתם גם את הדיכאון (Berger, Berger & Kellner 1974; West 2000; Berger, 2007) ותופעות "חיפוש" קולקטיביות דוגמת אלו של יוצאי הצבא שנוסעים לחפש משהו מעבר לים... תהליך זה מסביר גם את כניסת "העידן החדש" (The new age) המתפשט גם בממסד – מהיוסדות שיטות "הוליסטיות" לטיפול והוראה עד לפיתוח מוצרי בריאות שנושאים את סיסמת החיבור הקשורה מאוד ל"טבע". נראה כי למרות השפע החומרי איננו מסופקים וכי משהו קורא לנו לשוב ולהתחבר לגוף, לרוח ולנפש, לאדמה.

הטבע מזמין אותנו לתת מקום לילדי – זה שמרגיש ומדמיין, זה שנוכח בחוויית המשחק. החיבור למחזוריות הטבע יכול לעזור לנו להתחבר לתהליכים מקבילים בחיינו ולהתייחס אליהם בהקשר רחב ואוניברסאלי. המפגש בציפור נודדת, בחרדון מת או בעלה מבלבל יכולים להוות גירוי לביטוי סיפור דומה בקרבינו, שעד כה התביישנו בו. השיתוף בסיפור יכול לנרמל אותו ולטעת תקווה. המגע הבלתי אמצעי באלמנטים הטבעיים, ברוח, באדמה ובצומח מחבר אותנו לגופנו ומעורר את עולם הדימויים והרגש. משהו במפגש עם הטבע וכוחותיו מחבר אותנו לעצמנו – לכוחנו ולמשאבי התמודדותנו.

טבע תרפיה היא שיטת טיפול המתקיימת בטבע באופן חווייתי ומתוך זיקה וקשר עם הטבע מתוך הנחת היסוד כי המפגש במשאבי ריפוי והחלמה שבטבע יכולים לקדם תהליכים מקבילים בקרב האדם (ברגר ומקלאוד 2007), (Berger, 2003; Berger, 2007). ברגר, שפיתח את השיטה בעבודת הדוקטורט שלו, המשיג, חקר ופיתח תאוריה ומודלים אשר יכולים לסייע למטפל העובד בטבע להיעזר במאפייני הטבע כדי לקדם את התהליך הטיפולי ואף להרחיבו לממדים אקולוגיים, רוחניים וחברתיים, שבדרך כלל אינם נכללים בשיח הטיפולי. בהגדרתו את המונח הבסיסי "לגעת בטבע" טוען ברגר כי "במגע ובקשר הבלתי אמצעי עם הטבע יכול האדם לגעת גם בטבעו הבסיסי שלו: לחוש אותנטיות ולפתח מרכיבים אישיותיים ודרכי חיים חשובים שהתקשו לקבל ביטוי בתוך אינטנסיביות החיים המודרניים" (ברגר 2005ב, עמ' 38). הגדרה זו מתייחסת לפרספקטיבה האקו-פסיכו-סוציאלית של

הטבע תרפיה ולפתרונות שמנסה לתת למצוקות שהטכנולוגיה וסגנון החיים המודרני יצרו (McLoed 1997), זאת, תוך כדי העמקת תחושת ההדדיות והדאגה לטבע. השיטה פועלת באופן חווייתי ויצירתי ומשלבת גישות טיפול חווייתיות כדוגמת הטיפול בהבעה ויצירה (בדרמה, תנועה, אומנות ומוסיקה) והגשטלט ואלמנטים מהשאמאניזם. דרכי העבודה של הטבע תרפיה מתבססות על האמונה כי במשחק הספונטאני, בחוויה הגופנית ובתהליכי היצירה טמונים משאבי התמודדות חשובים, שהרחבתם יכולה לשפר את איכות החיים בכלל כמו גם את ההתמודדות עם קשיים ספציפיים. הקשר עם הטבע משולב במעשה הטיפולי בצורה המתאימה במיוחד לעבודת חוסן. העשייה בפועל נעזרת טבע ובאי הוודאות שהוא מכיל, כדי להרחיב את שפות הגש"ר מאח"ד, לפיתח גמישות ולהרחיב את הפרספקטיבה על הסיפור הקשה שהילד נושא.

מלחמת לבנון - תקדים המבהיר את הצורך המערכתי בתכנית לפיתוח החוסן

מלחמת לבנון השנייה פגעה בסביבת חייהם, בשגרתם ובתפיסת עולמם של אלפי ילדים בצפון. הרחבת החזית לעומק המדינה, פינוי הבתים והפיכתם "ללא בטוחים", וכמובן פגיעת רקטות ושריפת יערות יצרו תחושת פחד ואי-ודאות, שערערו צרכים בסיסיים של סדר, שליטה וביטחון.

המלחמה יצרה תקדים שבו לאלפי תושבי הצפון שנפגעו מהמלחמה הצטרף גם הטבע – עצים, נופים ובעלי חיים שנמצאו חשופים לאותן קטיושות ולאותה השריפה. כדי לנסות ולעזור התקבצו אנשי טיפול וחינוך לחשוב יחד: איך ניתן להפוך את הפגיעה הקולקטיבית, המשותפת לאדם ולטבע למרחב בטוח ומיטיב, שיעזור להתחזקות ולביסוס תחושת ביטחון?

מקום בטוח - תכנית דגל לפיתוח חוסן ומשאבי התמודדות בגן

מתוך ראייה המבקשת לחבר את סיפור התחדשות היער שנפגע במלחמה עם עבודה לפיתוח החוסן, כזו שתפתח גמישות, תנרמל חוויות קשות ותקנה ביטחון, יצרנו



תכנית המחברת בין הטבע תרפיה ובין מודל הגש"ר מאח"ד. התמקדנו בחיפוש אחר מטפורה שתוכל לעזור לילדים להתחבר למקור הכוח הפנימי, זה שהחיבור אליו יחזק וירגיע ויעזור למגר את החרדה ולבסס את תחושת הביטחון. בשביל להעיר את שפת הדמיון ולהשתמש בה כדי לעזור לילד להמציא סיפור שיחליף את זיכרון החוויה הקשה, חיפשנו סיפור מסגרת, שיכיל מטפורות מרפאות, כאלו שיאפשרו לילדים בגן להתחבר אליהן ולשאוב מהן כוחות. מכיוון שבמלחמה נפגעה גם הסביבה החיצונית (היער) המצאנו סיפור הקושר בין התאוששות והתחזקות הטבע להתחזקות הילדים. סיפור זה נתמך על האנלוגיה המתקיימת בין העץ שהוא מטפורה לאדם היחיד ליער שהוא מטפורה לקהילה כולה (ברגר 2007).

"פעם אחת, לפני הרבה שנים היה יער..."

ביער צמחו כל מיני עצים וגרו כל מיני חיות.

בתוך היער, ממש בין העצים, היה בית של אנשים מאוד חזקים, קראו להם שומרי היער.

יום אחד פרצה ביער שריפה, להבות ענקיות, רעש וחום גדול ושורף.

"זהירות!" התריעו שומרי היער בפני החיות. "שריפה! רוצו, הסתתרו..."

כולם חיכו שהשריפה תסתיים, אבל היא הייתה גדולה מאוד.

העצים שנכוו רצו שהיא תסתיים כבר והחיות שהסתתרו רצו לחזור ליער – לעצים שלהם.

אולם שומרי היער אמרו: "השריפה המסוכנת עדיין לא נגמרה, אסור עוד לחזור".

השומרים היו אמיצים מאוד. הם שפכו המון מים על השריפה ועזרו לה לכבות.

הרעש החזק נפסק ונשאר רק ריח שריפה.

"השריפה נגמרה!" קראו שומרי היער. "מותר כבר לחזור אל היער! עכשיו הכל

בטוח!"

(מתוך הספר "שומרי היער" שמלווה את הפעלת תכנית "מקום בטוח")

הסיפור מספר על שבט שומרי יער שחי בקרבה ליער אהוב שנפגע משריפה גדולה



וממושכת... הסיפור מדגיש את דרכי ההתמודדות המגוונות של העצים והחיות עם השריפה – כאלו שעברו ליערות מרוחקים ובטוחים, שהתחבאו מתחת לאדמה וגם על כאלו שנפגעו ואפילו שמתו. בהמשך, לאחר שהאש כבתה מסופר על האופן שבו השומרים עזרו ליער להתאושש ולהתחדש ועל המפגש המרגש בחיות ששבו ליער. סיפור זה, שיצא לאור כספר עם תמונות מרהיבות מהווה מסגרת לתכנית כולה. תוך כדי הקראת הסיפור הילדים משחקים, מציגים ומציירים את דרכי ההתמודדות של החיות ודרכם את סיפורי התמודדותם. אייל שנמלט ולא רוצה לחזור ליער פוגש צבי שמתגעגע. קיפוד שחיפש מקלט מוצא עצמו חולק מחילה עם בואש. מסתבר שלמרות השוני לכולם רגשות ודרכי התמודדות דומות...

המטפורה לובשת דמויות משתנות כאשר בעזרת טקס דרמטי, איפור ואביזרים הופכים הילדים לשומרי יער. מבעל-חיים או צמח שהיה חשוף לשריפה לדמות חזקה, בעלת יכולת ושומרת בעלת תפקיד מגן ומיטיב. מעתה יתחיל כל מפגש בטקס ההפיכה לשומרי יער, שאחריו יוצאים הילדים מהגן לטבע הסמוך (היער) כדי לבנות בו את מחנה השומרים. באופן זה, כאשר הילדים לוקחים אחריות פיזית ובונים את המקום הבטוח, המטפורה והדימוי הופכים למוחשיים וממשיים, החלש לחזק, הקרוב למגן. בהמשך שומרי היער בונים סמלי כוח שעוזרים להם במשימות ובאתגרים שהעמידה המוצלחת בהם מאפשרת להם לטעת ביער עצים צעירים ולמקם בו תיבות קינון ותחנות האכלה לציפורים. השומרים פועלים לטובת היער ולוקחים חלק בשמירה על המשכיות החיים והתחדשותם. בתום התהליך חוזרים שומרי היער לכפרם ומקבלים את הברכה וההערכה של קהילתם (ההורים והיישוב).

"מקום בטוח" מועברת בצורה תהליכית בגן, בסדרה של שנים-עשר מפגשים של שעותיים כל אחד, המונחים על ידי מנחה חיצוני ובהשתתפות הצוות. היא משותפת למרכז לטבע תרפיה ומרכז משאבים, מאושרת על-ידי השירות הפסיכולוגי-חינוכי ומשרד החינוך ומסובסדת על-ידי הקואליציה הישראלית לטראומה. כדי להקנות לגננת כלי עבודה בתחום, לקרב אותה למתודות התכנית ולהרחיב את דרך התבוננותה בתהליך, התכנית מלווה גם בהשתלמות ובהדרכה לצוותי הגנים המשתתפים בה. את הלווי נותנים מדריכים מיומנים (supervisor) שמלווים על ידי כותב המאמר. זוהי תכנית פרוטוקול המעוגנת במקראה, שבה יש תאוריה ופירוט של מערך המפגשים. מערך זה מתווה את התכנים ואת ההתנהלות של כל מפגש ומפגש ומציע דרכים להתאמתן לצרכים הייחודיים של כל קבוצה וקבוצה.

מהמחקר המלווה את התכנית עולה, כי החיבור למטפורת שומרי היער והמשחק הדרמטי של דמויותיו, היציאה לטבע והמפגש וההתבוננות בשינויים המתרחשים בו, תהליך בניית "מחנה השומרים" הנעשה בתכנון משותף של הילדים ומחומרים שהם מוצאים בשטח, טקסי ההעצמה והעבודה הלא מילולית-יצירתית שמתקיימת לכל אורכו עזרה לילדים לפתח חוסן, ובעיקר לפתח את הערוץ החברתי, הרגשי והדמיוני. בנוסף היא עזרה לילדים לבטא סיפורים כואבים, לנרמל חוויות קשות, לחזק תחושת מסוגלות ולהתחבר לתקווה.

מהמחקר עולה כי מרכיבי הסיפור והתכנית בפועל יוצרים בסיס רחב שמאפשר לילדים להשליך, לבטא ולחקור מגוון סיפורים ואינטראקציות ולא דווקא כאלו

הקשורות למלחמה: התמודדות עם מחלה, מעבר דירה וקשיי קליטה, אלימות והזנחה הורית, אובדן ו/או גירושי הורים, קשיים חברתיים ועוד. בנוסף לתרומה האישית שהפיקו ילדים מסוימים כפרטים נראה כי התכנית תרמה רבות לגיבוש הקבוצה ולהפחתת חרדות ואלימות ברמת הגן כולו. היא שיפרה את הביטחון העצמי של הילדים, את יכולת הביטוי הרגשית שלהם ואת יכולתם להתמודד עם שינויים ואי-ודאות. בנוסף היא קירבה אותם לטבע ואפשרה להם להכיר אותו.

מתוך חלקו האיכותי של המחקר, מדברי הגננות על התכנית:

ל'. גננת מגן בקריית-שמונה מספרת: "התכנית תרמה לילדים בעיקר בתחום החברתי והרגשי: בחירת השם לשבט והמקום לבניית המחנה ובהמשך בנייתו הפיזית בטבע ומחומרים שמצאו בו לימדה אותם להתמודד עם אי הסכמה ולשתף פעולה. המשחק הסוציו-דרמטי של חיות היער והשומרים עזרו להם לספר חוויות מהמלחמה, לשחרר מתחים ולהפחית חרדות.

א', מגן בטבריה מספרת: "התכנית הצליחה למגנט את כל הילדים, וזה לא פשוט אצלנו... טקס לבישת חגורת השומרים עזר לילדים להפוך לשומרי היער ממש! ראו זאת לפי שפת הגוף שלהם שנמתח והתגאה. המאמץ המשותף של הבאת הקרשים למחנה והבנייה המשותפת לימדה אותם לעזור אחד לשני בלי ללכת מכות או לקלל. התכנית הרגיעה את הקבוצה וגיבשה אותה".

ד'. גננת מגן בטבריה מספרת: "התכנית הייתה טובה מאוד, ציור שומרי היער והאפשרות לנוע במרחב שבטבע – לצעוק ולפעול פיזית עזרו לילדים שפחדו להתגבר על פחדיהם ולבטא את רגשותיהם. היה ילד אחד שלפני התכנית כמעט ולא שמעתי, אחרי שקיבל את תפקיד שומר היערות הוא התחיל לדבר וספר לי על מה שקורה לו בבית ובשכונה. זה לא היה תמיד קל לשמוע..."

מ'. גננת מגן במטולה: "זאת תכנית מדהימה. בניית המחנה בטבע, המשחקים הקבוצתיים והטקסים שעשינו יחד לימדו את הילדים לשתף פעולה ולקחת אחריות. ילדים שחששו לצאת מהגן קיבלו ביטחון והתגברו על הפחדים. זאת הייתה חוויה מיוחדת במינה".

הגנות - אמונה (גם) על חוסן הילדים בגן

כאמור, ילדים מתמודדים עם קשיים ומצוקות ביום יום, בבית, בגן ובסביבה. התמודדויות אלו מוחרפות בשעת איום ביטחוני קיצוני ו/או מתמשך, שיכול להעמיס על הילד מטענים רגשיים כבדים, לפגוע בחוסנו ובתפקודו. כיום, במציאות שבה מרבית הילדים מבלים יותר "שעות עירות" בגן מאשר בבית, יש לגני הילדים ולגננת תפקיד מכריע לא רק בפיתוח קוגניטיבי של הילד ובהקניית חומר לימודי, אלא גם במתן מענה לצרכים הרגשיים-חברתיים-דמיוניים-גופניים שלו. הגננת אמונה לא רק על הצד החינוכי-דידקטי אלא גם על הצד הרגשי ועל פיתוח שפות החוסן. למרות הניסיון לתחום את גבולות תפקיד הגננת ולהשאיר את הצדדים הטיפוליים לאנשי טיפול מקצועיים נראה שעדיין חלק נכבד מתפקיד חשוב זה מוטל על הגננת, שכן היא זו שנמצאת עם הילד באינטראקציה – רואה אותו, יוצרת ומחזיקה את המרחב שבו הוא פועל ביום-יום. היא זו שאמורה לעזור לו

להיפרד מאימו בבוקר, לעזור לו להתמודד עם קשיים חברתיים בגן ולחבוש לו פצע אם נפל בחצר. אף שתכניות ההכשרה המתקיימות בסמינרים להכשרת גננות כיום כוללות, באופן יחסי, מעט לימודים בתחום ואף שהנושאים הרגשיים-דמיוניים-גופניים אינם נכללים במקצועות הליבה של משרד החינוך, נראה כי לגננת יש נגיעה ואחריות רבה בעניין. חשוב להדגיש כי אמירה זו אינה מנסה להפוך את הגננת לפסיכותרפיסטית או למטפלת רגשית, הרי לשם כך הוכשרו לעניין אנשי מקצוע. היא גם אינה מבקשת להוסיף לתפקידיה הרבים של הגננת עוד אחד ולהעמיס עליה עבודה נוספת. יחד עם זאת ולאור החשיבות הרבה שיש לקשר של הילד עם דמות משמעותית מיטיבה, באופן רציף ולאורך זמן, היא מבקשת לא להתעלם מהתפקיד הרגשי החשוב שיש לגננת בתרומה להתפתחות הרגשית של הילד בכלל ובעתות שבהם הוא מתמודד עם משברים וקשיים בפרט (ויניקוט 1995). עמדה זו אינה מבקשת להפריד תפקיד זה מתפקידיה האחרים, אלא לעזור לה להכיל את ההתבוננות והעשייה הרגשית-תהליכית, כזו ששמה לב גם לשפות החוסן בכל אינטראקציה בגן. היא מבקשת לאפשר לגננת ולילד לשוב ולשחק בארגו החול, לפסל בבוץ ולבנות את המחנה. היא מבקשת לתת מקום לילד.

אלמנטים יישומיים מהתכנית שהגננת יכולה ליישם בגן

בפרקים הקודמים הוצגו היבטים שונים של מונח החוסן, שיטת הטבע תרפיה והאופן שבו יצרו מכלול שלם שעליו התבססה הפעלת תכנית מקום בטוח. פרק זה יציג מתודות נבחרות מהתכנית באופן שמוזמין גננות לשלבן בעבודתן השוטפת בגן. לאחר תיאור קצר של המתודה יינתן ציטוט של הגננת או המנחה המדגיש את אופן יישומו והשפעתו על הילדים.

1. "המטפורה תרפאה": להד (2006) טוען כי השימוש במטפורה (דימוי) יכול לשנות את המציאות הפנימית ואת תפיסתנו לגבי המציאות החיצונית. דרך המטפורה יכול האדם לחוות את עולמו בדרך חדשה ובכך לעבור תהליכי החלמה ויצירת מציאות חדשה (רוזן 1996). תכנית "מקום בטוח" וסיפור המסגרת המלווה אותה משתמשים במטפורות מרפאות רבות, כאלו שנבחרו במיוחד כדי



לעזור לילדים להחלים מחוויות טראומטיות ולפתח חוסן. אלו מטפורות רחבות, שמזמינות את הילדים להתחבר אליהן ודרכן, באופן עקיף לספר את סיפוריהם ולהרכיב את דרכי התמודדותם. המשחק הדרמטי של החיות, העצים ושומרי היער מאפשר תהליך זה בעוד שבניית המחנה בטבע מחברת בין המציאות הפנטסטית שבסיפור למציאות הקונקרטית שבחיים (הילדים) באמת נכנסים למחנה ושוהים בו באופן ממש.

2. בניית מחנה שומרי היער: מודל ה"בית בטבע": מודל הבית בטבע (ברגר 2004) מבוסס על הצורך של האדם למצוא ו/או ליצור לעצמו מרחב שבו יוכל להרגיש בטוח ומוגן מפני אי-הוודאות ו/או הסכנות הנמצאות "בחוף" – בטבע. הנחת היסוד של המודל טוענת כי תהליך יצירתי, אקטיבי וקונקרטי זה מאפשר עבודה על נושאים תוך אישיים ובינאישיים בסיסיים, כמו גם על הקשר של האדם עם סביבתו. הגדרת המקום מאפשרת ליחיד לבחון ולהגדיר את יחסיו עם האחר ואת מיקומו בקבוצה בזמן שהאינטראקציה עם הטבע תאפשר לו לבחון את יחסיו עם סביבתו הלא אנושית. השהות בבית והדאגה לקיומו יוצרת תחושת השתייכות של האדם למקום ועם יתר חברי הקבוצה שבנו אותו. תהליך בניית הבית, מחומרים הנמצאים בשטח מלמד את המשתתף כי ביכולתו ליצור את מציאות חייו ב"כאן ועכשיו", תהליך המשרה תקווה ותחושת שליטה במציאות.

ש, גננת בגן בטבריה: "היה מדהים לראות איך עופר (שם בדוי), שהייתה רגונית ובודדה השתנתה לאורך התכנית ושיפרה את מעמדה החברתי בגן. לאחר שהפכנו לשומרי יער המנחה נתנה לה תפקיד אחראי של שומרת שצריכה להביא למחנה את האהבה והסובלנות ולהיות אחראית על כל החברים ביער. היא סיפרה ששומרי היער תמיד שומרים אחד על השני ואז הילדים שמרו גם על עומר. הם עזרו לה להימנע מריב ועזרו לה לנקות ולקשט את המחנה. עומר למדה לדבר איתם והפכה לחלק מהקבוצה. תהליך בניית הבתים היה חשוב מאוד בפרט מאחר שחלק גדול מהילדים בגן באים מבתים קשים. כאן הייתה להם הזדמנות לבנות מקום בטוח. זה עזר לטראומות האישיים של כל ילד וילד וגרם להם לחוש אמון וביטחון. בניית המשותפת של המחנה קירבה בין הילדים והפחיתה אלימות".



צ', גנתת בגן חינוך מיוחד בקריית שמונה: "הילדים חיכו להפוך לשומרי היער, ללבש את החגורות ולבצע את התנועות שהופכות אותם לשומרי יער. עדות לכוחה המרפא של התכנית נראה בשבוע שעבר, כאשר ילד חולה ביקש לנוח בתוך הבית שנבנה במהלכה. התכנית הוטמעה לתוך הווי הגן, דבר שמתבטא בכך שהילדים מבקשים לאכול את ארוחת העשר בתוך המחנה, מרחב שהפך גם ל"פינת הספר". הם יושבים בו רגועים, לא מקללים ומקשיבים בקשב רב. גם אני נהנית להיות שומרת יער".

3. טקסים: לטקסים יש תפקיד חשוב במתן תחושות סדר וביטחון, בטיפוח תחושת שייכות וסיפוק, הרגשה של שליטה בבלתי נשלט (אבנס 1997, חזן 1992, מגד 1998). השימוש בטקסים יכול לעזור מאוד לילדים להתמודד עם שינויים ולהפנים חוקי התנהגות חדשים (ברגר 2005). תכנית "מקום בטוח" מכילה טקסים מסוגים שונים: מטקסי מעבר שבהם בעזרת איפור, אביזרים, תנועות וקולות הופכים הילדים לשומרי היער, טקסים שעוזרים לילדים ליצור את ההפרדה בין פעילות התכנית מחוץ לגן ובהנחיית המנחה החיצוני לזו המתקיימת בתוכו על ידי הגנתו. סוג אחר של טקסים יכול לקדם התמודדות עם שינויים או לפתח הקשבה. בטקס "מקל הדיבור" רק מי שמחזיק אותו יכול לדבר, בעוד האחרים מקשיבים. דרך משחקית זו מרחיבה את דרכי התקשורת, מפחיתה אלימות ומלמדת הקשבה וסובלנות. כולם ישמעו כל זמן שהסדר וההקשבה יישמרו.

מספרת יעל פראן, שהנחתה את התכנית באחד מהגנים שהשתתפו בתוכנית בטבריה: "בטקס מקל הדיבור הילדים סיפרו על דברים שמפחידים אותם: "שאמא לא תרצה אותי יותר, שתהיה עוד מלחמה, שאלך לאיבוד בסופר...". אני מזמינה את כולם לעמוד ולצעוק את הפחד שלהם למרכז המעגל. כולם רוקעים ברגליים ועושים תנועות גירוש בידיים. יאיר צועק "קישתא לפחד" כולם מצטרפים וזה הופך לשיר גדול ומצחיק. אני מסתובבת סביבם וקוראת לפחד לצאת החוצה. לאט לאט המעגל נרגע, כך גם הפחד..."

צידה לדרך - דיון וסיכום

מאמר זה הציג דרך שבה ניתן להיעזר בטבע תרפיה – במשחק, בסיפור, ביצירה ובקשר הבלתי אמצעי עם הטבע כדי לעזור לילדים להתמודד עם קשיים ולבסס את הגן כמרחב המפתח חוסן. הוא התחיל בהצגת מונח החוסן ומודל הגש"ר מאח"ד ודן בחשיבות הדמיון, הרגש, הגוף והמשחק החברתי לשיפור יכולת ההתמודדות עם אי-ודאות ועם משבר. תוך התייחסות להשפעות המודרניזציה וההתפתחות הטכנולוגית הוא העלה שאלות בנוגע לתפקודה הרגשי של מערכת החינוך בישראל ולתפקוד הגן כמרחב מפתח חוסן בפרט. מתוך פרספקטיבה פסיכו-סוציו-אקולוגית הוא הצביע על חלק מהסיבות להתפתחותן של גישות חדשניות והוליסטיות לחינוך ולטיפול ועל יצירת הטבע תרפיה בפרט.

דרך התייחסות לתופעות הדחק הרחבות שהתפתחו בעקבות מלחמת לבנון השנייה הוא הציג את הרציונאל של תכנית הדגל "מקום בטוח", אשר אלמנטים ממנה יכולים לעזור לגנתת בהתמודדותה עם קשיי ילדים ביום-יום ובזמן משבר בפרט. הוא הדגיש את תפקידה החשוב של הגנתת בטיפוח היכולות הרגשיות, הדמיוניות,

אבנס, ג. ר. (1997). מעברי הנשמה. הוצאת אור-עם ברג, ר. (2004). טבע תרפיה - היבטים טיפוליים. טיפול באמצעות אומנות. כרך 3, גליון 2. ע"מ: 69-60. ברג, ר. (2005). נפגשים בטבע - על יתרונה של עבודה חינוכית-טיפולית בטבע. הד החינוך- גליון 10, ע"מ: 28 - 32. ברג, ר. (2005). לגעת בטבע. דורות. גליון 80. ע"מ: 36-41. ברג, ר. (2007). מקום בטוח - פרוטוקול להפעלת התכנית. הוצאת משאבים. ברג, ר. ומקלאוד, ג. (2007). טבע תרפיה - מסגרת תיאורטית ויישומית. מידעוס, גליון 46, ע"מ: 22 - 31. ויניקוט, (1995). דמיון ומציאות. תל אביב, עם עובד חזן, ח. (1992). השיח האנתרופולוגי. הוצאת משרד הביטחון והצבא, להד, מ. (2006). מציאות פנטסטית. הוצאת נורד להד, מ. ודורון, מ. (2007). טראומה מהי? במקום בטוח - פרוטוקול עורך ברג, ר. ע"מ: 10-3. הוצאת משאבים מגד, נ. (1998). שערי תקווה ושערי אימה. הוצאת מודן. לוי, ג. (1999). משחקי ילדים. הד הגן, חוברת ד' סיוון תשי"ס לוי, ג. (1989). גן אחר. הוצאת אח סניפר, ס. (2008). Play-station בחצר הרוטאות. מעמדו של המשחק בגן הילדים הישראלי לאורך 60 שנות מדינה. הד הגן. חוברת ג. ע"מ: 23-14. שבתאי, נ. (2000). מצבי לחץ טראומטיים. הוצאת ש.

Berger, R. (2003). In the footsteps of nature. *Horizons*, 22, 27-32.
 Berger, R. (2007). *Nature Therapy – Developing a framework for practice*. PhD Thesis, University of Abertay, Dundee, Scotland.
 Berger, P., Berger B. & Kellner, H. (1974). *The homeless mind*. USA: Pelican Books.
 McLeod, J. (1997). *Narrative and psychotherapy*. London: Sage.
 Kaplansky, N. (2008). *Dissociating From Death: An Investigation into the Resilience Potential of Transcendence into Fantastic Reality during Near-Death Experiences*. Anglia Rusking University, Chelmsford, UK.
 West, W. (2000). *Psychotherapy & spirituality: crossing the line between therapy and religion*. London: Sage

תודות: ברצוני להודות ליוויאנה מלמן ולשרה חודורוב על הערותיהן למאמר. בנוסף להודות לכל המנחים והגננות שהשתתפו "במקום בטוח" ולמפקחות שמלוות אותה לאורך כל הדרך. כן אבקש להודות לקואליציה הישראלית לטראומה על סבסודה, שכן בעדיו היא לא הייתה יוצאת לפועל.

הגופניות והחברתיות של הילד (psychological health) ולא דווקא באילו הקשורים הלמידה דידקטית ולקישורים קוגניטיביים. בעזרת ציטוטים של גננות ומנחים שהשתתפו בתכנית הוא הדגים יישומים אפשריים, הלכה למעשה.

מאמר זה הוא חלק מעשייה רחבה של המרכז לטבע תרפיה ומרכז משאבים הפועלים יחד כדי להרחיב את "עשיית החוסן" במערכת החינוך בישראל בכלל ובגנים בפרט. לנוכח המצב הביטחוני בארץ, אי-הוודאות והחשש המתמשך ממלחמה ומטרור נראה כי לנושא חשיבות רבה, כזו שאינה מקבלת כיום מענה מספק. אנו קוראים למערכת האחראית על התפתחות הילדים בארץ ולגננות בפרט להחזיר עטרה ליושנה ולחזק את מקומו של השיח היצירתי-משחקי בן תוך ביסוסו לא רק כ"קורס הכנה לבית הספר" אלא גם, ובעיקר, ככזה המפתח את כל ערוצי התקשורת של הילד ונותן לילד מקום – להתבטא, לגדול ולהיות. כחלק מאמירה זו אבקש גם לחזק את מקומו של הטבע בתהליך – כמרחב שמאפשר משחק וקשר עם הסביבה – עם הגדול ממני, הנצחי והאוניברסאלי. אלמנט נוסף שמאמר זה לא נגע בו, אולם עליו אנו שוקדים רבות בעבודתנו בשטח קשור בהעצמת הגננות, זו הבאה בקשר ישיר עם הילד, בעלת יכולת השפעה רבה על התפתחותו וגדילתו. על נושא זה, כמו גם על ממצאי המחקר שליווה את תכנית "מקום בטוח" ניתן יהיה לקרוא במאמר נפרד.

אני מזמין כל איש חינוך, גננת והורה שהמאמר נגע לליבה/ו לכתוב לי ולשתף אותי במחשבותי, והרהוריו בנושא. אני מקווה שהמאמר כמו גם יום העיון שמתלווה אליו ביוני ירחיב את הדיאלוג בנושא ויעזור לנו לפתח את חוסן ילדינו ואיתו את הקשר בין אדם ואדם, אדם וטבע.

בהקשר למאמר זה ראוי להבחין בין פוסט-טראומה לבין חוויה טראומטית: הראשונה, פוסט-טראומה (PTSD) היא הפרעת חרדה בעלת סימפטומים פסיכו-פיזיים-חברתיים קליניים. האדם ממשיך לחוות את האירוע המשברי גם זמן רב לאחר סיומו, כאילו הוא נמשך בהווה. הסימפטומים הפוסט-טראומטיים פוגעים בתפקודו ורווחת חייו הכללית. השנייה – החוויה הטראומטית היא תופעת תגובתית רגילה אותה חווה כל אדם לאחר אירוע משברי. הסימפטומים אמורים להיעלם כעבור חודשיים-שלושה. אם לא נעלמו יש חשש לפוסט-טראומה (להד ודרון 2007, שבתאי 2000).

ליצירת קשר עם כותב המאמר: ronenbw@hotmail.com

יום עיון בכותרת "התמודדות דרך טבע",
 העוסק בנושא המאמר, יתקיים
 ביום שישי ה־13.6.08 במכללת ספיר.
 השתלמות מסובסדת להכשרת מנחי תכנית
 חוסן בטבע תרפיה בשילוב אמנויות בגני הילדים באיזור
 עוטף עזה תתקיים במהלך חודש יולי במכללת ספיר.