

## טבע תרפיה מפתחת חוסן

כיצד ניתן להיעזר בטבע, ביצירה ובכוחות הקבוצה כדי להתמודד בהצלחה ולגדול מתוך משברים

מאת: רונן ברגר

מלחמת לבנון השנייה פגעה בסביבת חייהם, שיגרתם ותפיסת עולמם של ילדים רבים 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. בסקר שנערך ע"י מרכז משאבים ובדק את השפעות המלחמה על הילדים בצפון כחודש לאחר תום המלחמה (להד, שחם ושחם 2007), עולה כי כ-15% מהם, כ-55000 סובלים בעקבותיה מדרגות גבוהות של סימפטומים פוסט-טראומטיים וחיים בתחושה כי "המלחמה נמשכת". למרות כי נראה כי רוב הילדים חזרו לתפקוד תקין והשתלבו בכיתות בהצלחה מנהלי בתי ספר רבים מדווחים כי בעיות ההתנהגות השנה רבות מאי-פעם. בשבועות האחרונים, עם התקרבות חופשת הקיץ וריבוי "נבואות מלחמה" נראה כי גל חדש של תופעת חרדה מבצבץ... מציאות זו דורשת מהמורה להתמודד עם אותן תופעות ולספק לילדים מקום בטוח. מאמר זה משתף בדרך בה ניתן להיעזר בטבע, בדמיון ובקבוצה כדי להתמודד בהצלחה עם תופעות אילו, לפתח חוסן, לחבר לכוחות ולבסס תחושת אמון, ביטחון וסדר. המאמר מתבסס על עבודה שנעשתה במסגרת תוכנית מקום בטוח שהופעלה השנה בעשרות בתי ספר וגנים בצפון.

### מתחברים לכוחות

כל אדם נולד עם מנגנונים בעזרתם יכול להתמודד בהצלחה עם מצבים מורכבים של לחץ ואי-וודאות. יכולות אילו, הנקראות "חוסן" הן אוסף של כשרים התנהגותיים רגשיים וקוגניטיביים שעוזרים לאדם לווסת את הרגשות המפריעים לו ולהגיב בדרך חדשה ומתאמת. מודל גש"ר מאח"ד (שידוע גם בשם BASIC-PH) שפיתח פרופ' מולי להד טוען כי בבסיס החוסן נמצאות שש שפות: גוף, קוגניציה (שכל), רגש, משפחה – חברה, אמונה ודמיון אשר הרחבתן עוזרת להתמודד ביעילות רבה יותר עם מצבי לחץ ומפחיתה את הסיכויים לפתח פוסט-טראומה. עבודת פיתוח חוסן אינה מתמקדת בקושי או בפתולוגיה אלא בחיבור לכוחות הקיימים, תוך הרחבת שפות ההתמודדות, חיזוק הבטחון ופיתוח גמישות. מכיוון שמערכת החינוך בישראל בחרה לעודד את השפה הקוגניטיבית השולטת בעולמנו המודרני היא נאלצת להזניח את פיתוח שפות הדמיון, הרגש והחברה. בחירה זאת מתבטאת בדרך הלימוד המקובלת בה הילד מתבקש לשבת על כיסא (צמצום הגוף), בטורים או מול מחשב (צמצום החיברות) ולתת תשובות מדעיות ונכונות (צמצום הדמיון והרגש).

האם יתכן כי הלמידה המתרחשת כיום בחלק גדול מבתי הספר אינה מפתחת חוסן אלא מצמצמת

אותו?

## טבע תרפיה – מחלימים וגדלים יחד, אדם וטבע

הטבע מכיל את כל סיפורי החיים שלנו: לידה והתבגרות, חולי וריפוי, הזדקנות ומוות והתאוששות. החיבור למחזוריות הטבע ולכוחות התחדשותו יכולים לחבר אותנו לכוחותינו ולעזור לנו להתמודד עם תהליכים מקבילים מחיינו. המפגש בציפור נודדת, בחרדון מת או עלה מלבלב יכולים להוות גירוי לביטוי סיפור דומה שעד כה התביישנו בו, לנרמל אותו ולטעת תקווה. המגע הבלתי אמצעי באלמנטים הטבעיים, ברוח, בבועץ ובצומח מחבר אותנו לגופנו ומעורר את עולם הדימויים והרגש. שיטת הטבע תרפיה שפותחה ע"י המרכז לטבע תרפיה יוצרת תיאוריה ומודלים הנעזרים באלמנטים אילו כדי לקדם תהליכי ריפוי, גדילה והתפתחות. השיטה, שמושמת במגוון מסגרות חינוכיות זכתה להצלחה מיוחדת בקרב ילדים עם צרכים מיוחדים שנהנים מאופייה היצירתי, זה שמאפשר להם להתבטא גם ללא מילים.

*במלחמת לבנון השנייה גם הטבע נפגע: יערות נשרפו וחיות ברחו מביתם. עם זאת, שבועות ספורים לאחר סיומה כבר ניתן היה לראות את התחדשות היער ולשמוע את ציוץ הציפורים ששבו.*

## מקום בטוח – תוכנית לפיתוח חוסן הפועלת מתוך הקשר והדיאלוג עם הטבע

להבדיל מסיפורי ההתמודדות עם טראומה שפגשנו קודם למלחמה, בהם פרט או משפחה התמודדו (באופן פרטי ואישי) עם משבר הבנו כי כאן, במציאות בה אלפי ילדים נחשפו לאיום וחוסר אונים ממשים אנו עשויים לפגוש טראומה קבוצתית. נראה היה כי לקולקטיב הזה של תושבי הצפון הצטרף גם הטבע, עצים ובעלי חיים שמצאו עצמם חשופים לאותם קטיושות ולאותה השריפה.

תהינו כיצד ניתן לעזור? איך ניתן להפוך את הפגיעה המשותפת לאלפי אנשים, לחי ולצומח למרחב אחד בטוח להתחזקות ולהחלמה?

מתוך ניסיונו המצטבר של המרכז לטבע תרפיה בתמיכה בילדים ונער ובעבודה במערכים בית ספריים, וניסיונו הרב, בארץ ובח"ל של מרכז משאבים בעבודת חוסן ובטיפול בטרומה החלטנו לשלב את סיפור התחדשות הטבע בתוכנית חדשנית לפיתוח חוסן בשם "מקום הבטוח".

"מקום בטוח" הינו מונח יסודי בטיפול בפוסט-טראומה שבא לעזור לאדם לבנות מחדש את דרכי הגישה לאותו מקום פנימי שעצם החיבור אליו מרגיע, מחזק ומרפא. מכיוון שבמלחמה נפגע גם המקום הבטוח החיצוני (יער, עיר, בית, בית ספר) יצרנו מודל המשלב את שיטות החוסן והטבע תרפיה, כזה הקושר בין התאוששות והתחזקות הטבע להתחזקות הילדים. כדי לפתח את שפת הדמיון (שמאפשרת לאדם להמציא סיפור חליפי ומיטיב לחוויה הקשה) חיברנו סיפור המספר על שומרי היער שחיים בקרבה ליער אהוב שנפגע משריפה גדולה וממושכת. הסיפור מספר על דרכי התמודדות העצים והחיות ועל האופן בו, לאחר תום השריפה יצאו שומרי היער לעזור ליער להתאושש ולהתחדש. לאחר פעילות בכיתה, בה הילדים מצירים את עצי היער ואת דרכי התמודדותם המוצלחות עם השריפה ולאחר שביצעו טקסים מחזקים הם יוצאים לטבע הסמוך

לתכנן ולבנות בו את מחנה שומרי היער- המקום הבטוח. בהמשך הם בונים סמלי כוח שעוזרים להם במשימותיהם עד שיטעו עצים צעירים, סמל להמשכיות החיים והתחדשותם. מהמחקר שמלווה את התוכנית עולה כי החיבור למטפורת שומרי היער, ההתבוננות בהתחדשות העצים והתהליך הקבוצתי והיצירתי של בניית המקום הבטוח, בתכנון משותף של הילדים ומחומרים שהם מוצאים בשטח, אפשרה להם לפתח את שפות הדמיון והרגש ולשכלל את יכולת התקשורת החברתית. התכנית גם עזרה לילדים לבטא סיפורים מורכבים, לנרמל חוויות קשות, לחזק תחושת מסוגלות ולהתחבר לתקווה. כדי לשתף באופן בו ניתן להיעזר באלמנטים מתוך "מקום בטוח" בעבודתו השוטפת של המורה והגננת מובא סיפור מהתוכנית, מעבודתה של המנחה תחיה סוקול. הסיפור לקוח מהמחקר שמלווה את התוכנית, מתוך עבודה שנעשתה עם כיתה א' באחד מבתי הספר באצבע הגליל. כדי לשמור על פרטיות הילדים שמותיהם בדויים.

### **מעגל אבנים, סיפור מהשטח**

תחיה מספרת: כבר במפגש הראשון ראיתי שיש ילדה אחת שלא רוצה לדבר. כשביקשתי לצייר את "העץ" היא לא הסכימה וכשהזמנתי אותה למעגל היא לא באה. בסוף המפגש שאלתי את המורה אודותיה. "כן" הוא אמר, "מאז המלחמה אבא שלה בבית חולים, הוא גוסס". בפגישה הבאה יעל לא הסכימה להשתתף בטקס בו הפכנו לשומרי יער אבל עמדה קרוב והתבוננה. במפגש השלישי יצאנו לטבע, לחפש מקום לבניית המקום הבטוח. כשהתקרבו לחורשה ראיתי איך היא מתעוררת לחיים. רצה קדימה בשביל ושרה. פתאום, שמעתי את הילדים צועקים: "יש פה חיה מתה, יש פה חיה מתה". בצד השביל התגלה קיפוד מת, מיובש. יעל ניגשה אליו ואמרה: "הוא מת, צריך לקבור אותו". כן, יכול להיות, אמרתי. אחרי שני מפגשים, בהם בחרנו, בנינו וקישטנו את המקום הבטוח שבנינו בטבע הגיעה הזמן לעשות מדורה ולהכין אוכל לשומרי היער האמיצים. לאחר שחפרנו את בור המדורה בהתלהבות, יעל ניגשה אלי וביקשה את המעדר. "אני צריכה לקבור אותו", היא אמרה. צעקתי לכולם: "חברה, יעל רוצה לקבור את הקיפוד והיא צריכה עזרה, מי רוצה לעזור?" בפעם הראשונה ראיתי את יעל, שתמיד יושבת בצד ולא מעיזה לדבר מנהיגה משהו. היא הראתה לילדים היכן לחפור את הבור והלכה להביא את הקיפוד. לאחר שהניחה אותו בבור הצעתי שנאחל לו משהו, "שירגיש טוב, שלא יהיה עצוב, שיהיה שמח, שלא יבכה, שלא יהיה לבד, שלא ימות". אמרו הילדים. המורה קפץ: "תגיד, אתה שומע מה אתה אומר, איזה שטויות, מה אתה מאחל לו לא למות, הרי הוא כבר מת". "כן, אבל בכל זאת, הלוואי שלא ימות", אמר הילד...

הם סימנו את המקום במעגל אבנים וכיסו אותו בפרחים וענפים.

כשכל הילדים חזרו למדורה ראיתי שיעל נשארתי, שומרת על המקום. במפגש הבא, רצינו לרפא את היער. הילדים, בתפקיד שומרי היער היו אמורים להסתובב ולבדוק איך העצים מרגשים ואם מישהו לא מרגיש טוב לעזור לו. הילדים הזכירו לי שגם הקיפוד לא מרגיש טוב. אחרי שריפאנו צמחים פצועים: שרנו להם שיר, השקינו וחבשנו אותם עצרנו שוב ליד קבר הקיפוד. אמרנו לו שלום וחזרנו לכיתה. מאז, בכל מפגש הם חזרו לקבר, פעם כיסו את המעגל בפרחים צהובים של חרדל ופעם באבנים יפות שמצאו. במפגש הפרידה, בבית שבנינו בטבע, בקשתי מהילדים לכתוב או לצייר על אבן משהו שנותן כוח. הם צירו והניחו את האבנים במעגל במרכז הבית. חלק מהילדים לא הסכימו להיפרד מהאבן, הם החזיקו אותה חזק בתוך כף היד וביקשו לקחת אותה איתם לכיתה. זה בסדר אמרתי, אפשר להשאיר ואפשר לקחת. בדרך בחזרה לכיתה ראיתי את יעל וירדן נעצרים ליד הקבר של הקיפוד. יעל התכופפה וירדן הניח עליו את האבן ששמר. בזמן שהתרחקו ורצו לכיתה יכולתי לשמוע את ירדן צועק, "להתראות, נבוא לבקר אותך..."

### כולנו זקוקים למקום בטוח

חלק גדול מקשיי הילדים שאנו פוגשים בבתי הספר נובע מערעור של אותו מקום פנימי, "המקום הבטוח". גירושי הורים, קשים חברתיים, מעבר דירה, פרידה מהורה או מורה אהוב, וקשיים בלימודים הם חלק מהגורמים השכיחים לערעור. סיפורה של יעל והקיפוד, מדגיש את האופן בו השימוש באלמנטים מגישה הטבע תרפיה וממודל הגש"ר מאח"ד יכולים לעזור בהתמודדות עם קשיי התמודדות נפוצים, ולא דווקא מכאלו הקשורים לחוויות מלחמה, קטיושות או קאסמים. אישית, מניסיוני בניהול תוכניות טבע תרפיה במשרד החינוך, הכשרת צוותים וליווי מורים, וכן כאב לילדים צעירים, אני חושב כי לבית הספר, למחנכים ולגננות יש תפקיד חשוב בביסוס תחושת ביטחון אצל הילדים, זו היוצרת את אותו "מקום בטוח". בעיני ראוי כי תפקידי ההוראה המקובלים של המורה יתרחבו גם לכאלו הקשורים בפיתוח חוסן ולא יוגבלו רק להוראה דידקטית. הרחבה זו כרוכה כמובן בהעשרת ופיתוח צוותי ההוראה, בלימוד תהליכים קבוצתיים במתן כלים לא מילוליים ולגיטימציה לתהליך ולא דווקא לתוצר. מהמחקר שמלווה את תוכניות הטבע תרפיה בבתי ספר עולה כי עבודה זו לא רק שמעשירה את המורים, מפתחת את ביטחונם העצמי ואת היצירתיות שלהם אלא אף מצמצמת בעיות התנהגות של ילדים ומעלה את יכולת הלמידה בכיתות.

רונן ברגר – מיסד הטבע תרפיה וראש המרכז לטבע תרפיה. מנהל תוכניות הטבע תרפיה במשרד החינוך ותוכניות הכשרה במכללת תל-חי, מכללת ספיר, אוניברסיטת חיפה ות.ל.מ. מנהל תוכנית מקום בטוח במשאבים.