

רחל פרינס

עבודה חינוכית בתנועה ובמוסיקה

בסביבה בה אנו חיים מצויים, לעתים, אנשים השונים במקצת מסביבתם. שונותם דורשת לעתים טיפול, ודרכי הטיפול בחריגים אלו הן רבות ומגוונות. הדרך המקובלת ביותר היא באמצעות שיחה, פגישות עם פסיכולוג וכיו"ב.

בעבודתי כמחנכת בכיתות טיפוליות מצאתי כדרך מובחרת את הטיפול באמצעות המוסיקה והתנועה. המוסיקה יכולה לשמש כאמצעי תקשורת במקום הדיבור. שילוב של תנועה ומוסיקה יוצר שפה, אשר באמצעותה נוצרת תקשורת טובה עם חריגים, אפילו הם בעייתיים. התוצאות הינן משביעות רצון.

שפת המוסיקה והתנועה "מדברת" יותר אל התחושה והרגש של האדם. היא מפעילה ברזמנית אלמנטים של זמן, עוצמה, צליל וצורה, בעוד שבשפת הדיבור פעילים הפה והשכל בלבד. בשפת המוסיקה והתנועה פועלים, בעת ובעונה אחת, הן אברי הגוף והן השכל.

יותר מאשר ב"שפת הדיבור" יש חשיבות ראשונה במעלה בשימוש ב"שפת המוסיקה והתנועה" בשליטה בדיבור נכון בה. למותר לציין, שצריך לדעת להתאים שפה זו למצב שבו נתון המטופל – רק אז אפשר להשיג את התוצאות הרצויות. במשך למעלה מ-5 חודשים עבדתי עם קבוצה של 3 ילדים, אשר לדברי הפסיכולוגית החינוכית של המוסד, שבו שהו, היו הם שונים משאר הילדים, ומאופיינים בגילויים של אגרסיביות רבה. האגרסיביות התבטאה בהכאת חברים ללא סיבה, דחיפות, גילויי כעס וקושי להשתלב בפעילות השוטפת של המוסד. הבעייתיות הקיפה את כל מערכת התנהגותם של הילדים, החל בלימודים, היעדר הקשבה, חוסר ריכוז, וכלה במשחקים בכיתה ובחצר. הורי הילדים מודעים לבעיה ומשתפים פעולה בכל הנוגע לדרכי העזרה לצמצום האגרסיביות. הבה נציג לפניכם את הילדים:

משה – בן 6, הבן הצעיר אחרי ארבע בנות. אביו ארכיטקט ואמו מורה, ומצבה הכלכלי של המשפחה טוב. בבית זוכה משה לפינוקים. את חבריו הוא נוהג להכות בכל הזדמנות.

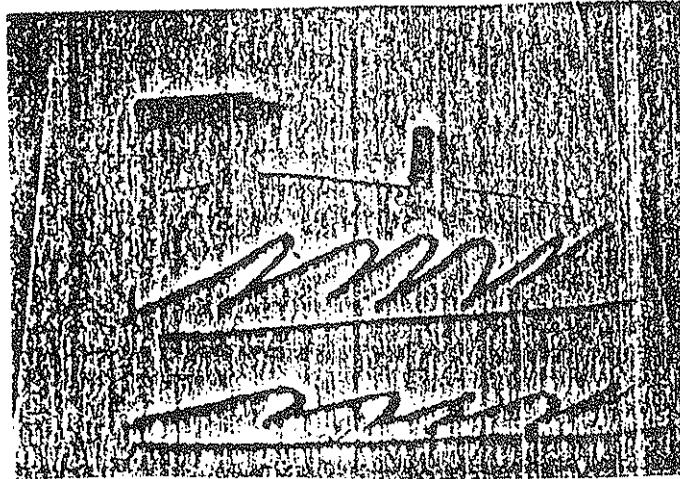
אברהם – בן 5, הבן הראשון במשפחה. יש לו אח צעיר ממנו. אביו איש עסקים ואמו מזכירה. הילד מתבודד ואינו מתקרב לחברים. כשהוא בפעולה, הוא תמיד ביקורתי, מציע הצעות, וכועס כאשר אין מקבלים את דעתו.

שלמה – בן 6, הבן הצעיר במשפחתו. יש לו אח גדול בן 9. הוריהם גרושים, ומנהלים משפטים זה כנגד זה, והילדים עדים למריבות. שלמה עקשן ונוהג בביטחון עצמי מופרז.

תרגיל ראשוני להגדרת עוצמת הבעיה

כדי לעמוד על טיבה של האגרסיביות ושל ההתנגדות הכללית לסביבה בחרתי במטלה – על הילדים הוטל להביע את תגובותיהם בכתב למשמע צלילים מוסיקליים שונים. הפעילות התבצעה בקבוצה. כל ילד קיבל דף גדול והתבקש לקפלו בדיוק באמצעו, כך שיוצר קו מפריד בין שני חלקי הנייר. חלק מהילדים קיבלו עפרון שצבעו אדום, ואחרים – ירוק.

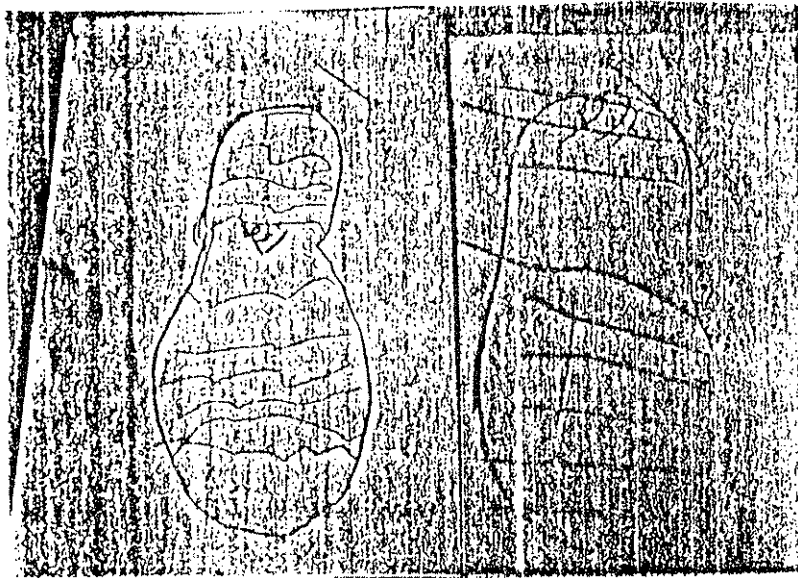
הקדמתי לילדים דברי הסבר: אנו עומדים להקשיב לשני מיקצבים שונים, האחד מכלי הקשה, כשהצליל הנשמע הוא ארוך ומתמשך, כמו זה הנשמע משליש; והשני – באמצעות שני מקלות, כשהצליל הנשמע הוא קצר ומופסק. אתם מתבקשים להביע את עוצמת הצליל באמצעות הצבע והנייר.



התוצאה:

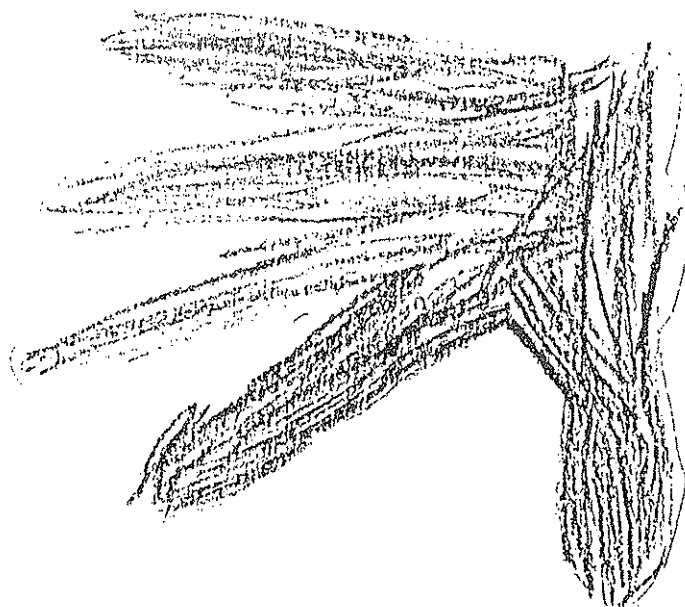
בתרגיל זה הביעו הילדים את עצמם, והפעילו בידיהם עם העפרונות את התחושה שלהם, כל אחד לפי הרגשתו. בדף של אברהם נשארו חורים מרוב עוצמה ואגרסיביות. עיפרון הצבע של אברהם נשבר מרוב הלחץ עליו.

מאוחר יותר נתבקש משה לצייר סביב הנעליים החדשות אותן נעל. הוא צייר בתחילה בצד ימין, וכשהיה רגוע יותר צייר שוב בצד שמאל.



בתרגיל אחר נתבקש אברהם לצייר את כף ידו. עבודה זו מחייבת עדינות כלשהי ושימוש בקווים מעוגלים קמעה, משימה המרגיעה כשלעצמה. בתחילת הדרך היו הקווים ישרים, נוקשים ושבורים.

שלמה החזיק בתחילה את העפרון הארום באגרוף קמוץ ונוקשה, והשתמש בכוח רב כדי לצייר. לאחר כחודש למד לאחוז את הצבע באצבעות, ולהניח לידו השניה. פעולה זו נלמדה על-ידי האבחנה בין המושגים 'חלש' ו'חזק', בעזרת צלילים מוסיקליים מקבילים. לאחר זמן למד שלמה, שכתובה וציור חייבים להיעשות על רקע של רגיעה ונוחות, ולא בכוח ועוצמה. רק בשיטה זו הועבר אליו המסר, שנתפש אצלו בצורה חיובית.



בשיחת סיכום הועלו הנקודות הבאות:

- * כמה אנרגיה אנו צריכים להשקיע בפעילות בעלת עוצמה גדולה?
- * האם יש צורך בהשקעת אנרגיה מרובה לפעילות פשוטה וקלה?

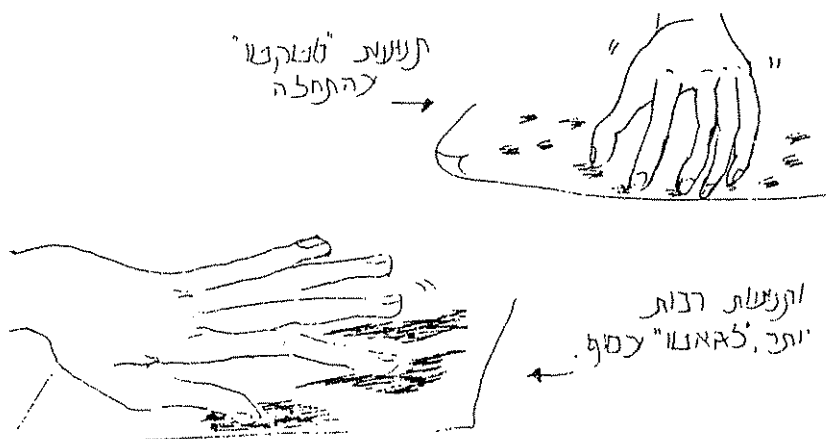
דרך הטיפול על-פי שיטת גבי גרטנר

דרך הטיפול על פי שיטת גבי גרטנר נבנתה בשני כיוונים: האחד בכיוון האישי – טיפול בכל ילד בנפרד, תוך כדי עבודה אינטנסיבית עמו; השני – הכוונה לשילוב הילד בחברה בדרך שלא יהיה שונה מהאחרים. בעבודה הופעלו תרגילי רגיעה, תרגילי חושים, תרגילי סדר, תרגילי ריכוז, תרגילי משמעת ותרגילי חברה.

שלושת הילדים קיבלו שיעורי הכנה בנפרד, כאשר שאר ילדי הקבוצה המשיכו בפעילות רגילה. העבודה בנפרד עם הילדים כללה תרגילים, שמטרתם להרגיע אותם ולהוריד את רמת האגרסיביות שלהם. הדגש בעבודה היה בשימוש בתרגילי חושים ורגיעה מוסיקליים. בשלב ראשון הילדים השתמשו בעבודתם בחומרים לבנייה, המביאה לידי ביטוי עצמי.

בשלב השני של הטיפול קיבלו הילדים הכנה לקראת שילובם המלא בחברה. שלב זה כלל משחקים מוסיקליים, תחילה כל אחד בנפרד, ולאחר-מכן בעבודה משותפת. בשלב השלישי הגיעו הילדים לפעילות משותפת עם שאר ילדי הכיתה.

הבה נתאר את אחת הפעולות, שהונהגה במסגרת תרגילים אישיים: לכל ילד ניתן דף ציור רטוב. הילד קיבל הנחייה לצבוע את הדף באמצעות צבעי ידיים. הילדים נתבקשו לצבוע לפי עוצמת המוסיקה שתושמע להם. הכלי שהשתמשתי בו היה אקורדיון, הנגינה הייתה באימפרוביזציה, והכוונה הייתה להדגיש את ההבדלים בין חזק וחלש, בהיר וכהה. הילדים הגיבו למוסיקה, כל אחד בהתאם להרגשתו. ביטוי לכך ניתן בצביעה באמצעות שימוש בידיים. התקבלה יצירה שצויירה בהשראת המוסיקה. בתחילת דרכם הפעילו הילדים תנועות חזקות ועוצמה רבה בעת הצביעה. לאט לאט ובהדרגה, נחלשו התנועות והעוצמה.



אחר הצביעה קויימה שיחה עם הילדים. בשיחה התברר מפיהם, כי כאשר השתמשו באנרגיה רבה, קיבלו תגובה של מכה באצבעות, וזה לא נעים. כאשר גילו, כי מהמריחה של הצבעים הם נהנים יותר, מצאו קשר בין היצירה ששמעו לבין היצירה שציירו.

תוצאה

בעקבות תרגיל זה (ואחרים שבאו בעקבותיו) החלו הילדים לצבוע בעדינות גם בעפרונות צבע. גם באופן החזקת העיפרון הורגש השינוי לטובה, וכן בהתנהגותם. בתחילה היו תנועות הצביעה תנועות "סטקטו" (ציור 1), ולאחר מכן נעשו התנועות רכות יותר, עד שהגיעו לכדי תנועות "לגאטו" (ציור 2).

תרגילי הכנה להשתלבות בחברה

בתרגילי ההכנה להשתלבות בחברה עשיתי שימוש בנייר עיתון, היות והוא רך וניתן ללישה ולעיצוב צורות שונות בקלות. המוטיב המרכזי היה פיתוח החושים והתנהגות חברתית. הילדים הונחו להקשיב להוראות:

- א. המוסיקה נותנת את הקצב לביצוע המשימה.
 - ב. עליהם להיות רגועים, מרוכזים וממושמים.
- לאחר זאת התחילו בביצוע המשימות הבאות:
1. כל ילד קיבל גיליון עיתון, והניחו על הרצפה. על הילד לעמוד ליד גיליון העיתון. עליו היה לנוע ממקומו ולטייל לפי מיקצב נתון של תוף. בהישמע אות מוסכם, עליו לחזור ולעמוד ליד העיתון שלו (ניתנה הנחייה לחזור למקום בלי לדחוף, ובלי לפגוע בחבר).
 2. תרגיל עם סיפור: העיתון משמש מטרייה. המוסיקה משמיעה צליל פעמונים, לסמל טיפות גשם. ההוראה לילדים: ריצה קלה עם "המטרייה" (העיתון), שתי ידיים מעל הראש, גבוה ככל האפשר. בהישמע נקישות בתוף, עוברים להליכה רגילה ויש לגלגל ולקפל את "המטרייה". התרגיל בוצע לסירוגין. התחלנו בנקישות בתוף, ומדי פעם עברנו לצלילי פעמונים. כל הילדים פתחו את "המטריות" וסגרו אותן בהתאם לכללי המשחק, כשירד גשם (פעמונים), הגבירו את קצב ההליכה. כך הביעו הילדים את עצמם בתנועה.
 3. לי אין "מטרייה", לך יש, יורד גשם ושנינו ברחוב ... – משאירים את "המטריות" (עיתונים) בידי מחצית ממספר הילדים. הילדים כולם יוצאים לטייל בחדר לפי קצב התוף. עם המעבר לצלילי פעמונים נוצרת בעיה – למחצית מהילדים אין "מטרייה". הללו אשר ברשותם "מטרייה" מזמינים חבר שאין לו "מטרייה" לתפוס מחסה יחד עימם. בשלב שני מתחלפים בתפקידים: בעלי "המטריות" נותנים אותן לאלו מחבריהם שלא היתה בידיהם "מטרייה" קודם לכן, כך שאלו שהיו המזמינים – יהיו עתה המוזמנים.

תוצאה:

כל הילדים פעלו, הופעלו ובאו לידי ביטוי. הילדים למדו להתייחס לזולת, לחשוב עליו, להתחשב בו ולהתנהג בהתאם. הילדים למדו לעמוד בלוח זמנים, להבחין במוסיקה משתנה ולנהוג בהתאם.

בתרגיל זה הופעל משחק סוציאלי-חברתי לי אין מטריה ולך יש, ובמהלכו הושמע השיר "שנינו יחד תחת מטריה אחת". שיר אחר שבו עשינו שימוש הוא:

הגשם מטפטף (2)
הגשם מטפטף על הגג,
ולי זה לא איכפת (2)
כי יש לי מטריה ביד.

משחקים אחרים שעשינו בהם שימוש הם:

משחקי תחושה בעיתונים: בתחילת הטיפול היו הילדים אוחזים בעיתונים בכח ובעוצמה. כחודש מאוחר יותר עדיין נשמרה הצורה הכדורית של הכדור, והאחיזה נהיתה עדינה הרבה יותר.
משחק חברתי לימודי:

• כל ילד מקמט את העיתון ויוצר כדור. מוסיקת רקע רגועה ושקטה – מינואט של באך.

• הילד משחק בכדור כרצונו כדי לעמוד על טיבו. המשך באותה המוסיקה.
• הילדים מגלגלים, לפי הנוחיות, את הכדור מיד ליד על הרצפה. מגלגלים בדחיפה ובחנינים איזו עוצמה דרושה לכך. מוסיקת זמרש התורכי של חציאטוריאן.
• זורקים למעלה ותופסים. האם הוא כבד? צלילים גבוהים נמוכים.

• זורקים על הרצפה. האנו הכדור חוזר? מדוע?

• הילדים מתחלקים לשתי קבוצות. כל קבוצה עומדת בשטח מוגדר שהוא "שלה". יש קו גבול מפריד בין השטחים של שתי הקבוצות. ההנחיות לילדים הן, כי הכדורים הם "מסוכנים", וכל קבוצה צריכה להיפטר מהכדורים שברשותה. כל קבוצה זורקת, כמובן, את הכדורים שלה לשטח של הקבוצה השנייה. לאות מוסכם של נקישה בתוף, מפסיקים לזרוק. כל קבוצה סופרת כמה כדורים הגיעו לשטח שלה.

באמצעות משחק זה למדו הילדים, כי יכול להיות שחפץ בעל צורה דומה לחפץ אחר, יוצר אפקט שונה (הכדור מנייר שצורתו כדור, אך אינו בעל אותן תכונות כמו כדור גומי). ממילא שימוש בעוצמה יתירה בכדורי נייר לא יועיל: עוד למדו הילדים כי יכולה להיות חווייה במשחק גם בכדורים לא גמישים.

תוצאות הטיפול

הילדים האגרסיביים היו זקוקים למעשה להרכה פעילות ותירגול כדי לשחרר מעצמם את האנרגיה העודפת. במרוצת הזמן, באמצעות המשחקים והתרגילים שהילדים עסקו בהם, הם רכשו הרגלים טובים שעזרו להם להתקבל יפה בחברה. שאר ילדי הגן מסכימים עתה לשחק איתם, מזמינים אותם לפעילות משותפת, והם עצמם נוהגים יפה בחבריהם. הגננת, שעד כה נהגה לא לשתף בפעילויות השונות את הילדים האגרסיביים הללו, למדה באמצעות דרך טיפול זו, כי יש דרכים לשיפור ההתנהגות של ילדים חריגים, ושיש מקום לתת גם להם הזדמנות להתבטא.

ההורים של שלמה סיפרו, כי בנם מוזמן עתה אל חברים ומשחק יפה עם ילדי השכונה, דבר שלא קרה חודשים אחדים לפני-כן. בעבר לא הוזמן אפילו לימי-הולדת, מחשש שיהרוס ויקלקל את האווירה. היום הפך שלמה לחלק מהחברה. ההורים של משה סיפרו, כי בנם למד לוותר לחברים. את השיפור בהתנהגותם מפרשים כעניין של גיל, וכתוצאה מהעבודה שנעשתה עימו בגן.

ההורים של אברהם עקבו אחר דרך העבודה עם בנם בגן, והודו, כי בעבר היו קפדנים מאוד כלפי בנם. האם הודתה, כי תכונתה להקפיד על סדר ונקיון באה על חשבונם של אברהם, כאשר לא נתנה לו לשחק בחופשיות, וטענה תמיד כי צריך להיות "מסודר", אולי יבואו אורחים?... האם שינתה את התנהגותה. לחדרו של אברהם החלו לבא חברים, לגזור מיגזרות ולהדביק ביחד. אמנם לא כל-כך "מסודר" בבית, אבל אברהם מאושר. הוא הפסיק לדרוש מכל אחד מתננות, דבר שנהג לעשות קודם לכן.

מסקנות

בעבודתי זו עם הילדים בעלי ההתנהגות האגרסיבית הפקתי לקחים אחדים:

1. צריך לאפשר לילדים לפרוק את עודף האנרגיה שלהם.
2. במקרים מסוימים צריך לאפשר להם להרוס דברים (כמובן שצריך לתכנן שהדברים שיהרסו לא יהיו בעלי-ערך).
3. המלה "לא" היא המלה השנואה ביותר עליהם, כי זוהי המלה שהם שומעים תמיד. אסור להם להרוס ולקלקל, וכל האנרגיה שהם רוצים לפרוק נבלמת בקרבם.