

# מי יעזור לי לסדר את "הבלאגן"? טיפול באמנויות כאמצעי תומך ומכיל

מירית נייס לוי, מטפלת באמנויות, ברנקו וייס ע"ש  
רבין, מזכרת בתיה

## "בלאגן" גדול בגיל ההתבגרות

גיל ההתבגרות הוא תקופה מבלבלת מאוד, אפילו עבור בני עשרה שהסתגלותם טובה. ר' שמעון רפאל הירש, אחד ממפרשי התורה, מזהה את מקורה של המילה "נעורים" בשורש נע"ר. ואכן, תקופה זו מאופיינת בתנועת ניעור חזקה; המתבגר בוחן את גופו ויצריו, את הוריו, את ערכי החברה ואת הנורמות המקובלות. זו תקופה של התרגשות והרפתקאות, והיא מלווה באין ספור "מלכודות". תקופה זו מציבה בפני הנער/ה דרישות חברתיות רבות, התמודדות עם מערך בית הספר והמשפחה, בד בבד עם התרחשותם של שינויים פיזיולוגיים מהירים ומבלבלים.

במקרים שבתקופה מורכבת זו יש התמודדויות גם עם קשיים משפחתיים, לימודיים, רגשיים ואחרים יחולו לרוב קשיים בתפקוד, והם יקשו מאוד על הנער/ה ולעתים ישפיעו גם על כלל הכיתה.

## חדר "תרפיה": מה זה? אפשר להציץ?

בכל פעם שתלמיד מגלה את חדרי ומעז להציץ פנימה מתרחש רגע קסום. תלמיד פוגש מרחב אחר, כילד הפוגש גן שעשועים במקום לא צפוי, וברגע מהיר חש געגועים עזים לשחק. "יואו... תני לי עוד דקה... אני חייב קצת להרביץ ל"נחום תקום", לבעוט בכדור ואולי לצייר קצת בצבעי ידיים...".

תרפיה באמנויות מאפשרת מרחב אחר, שהוא מרחב טיפולי רגשי המשתמש באמצעי תקשורת טבעיים: ציור, מוזיקה, תנועה ומשחק דרמטי. לתלמידים ניתנת הזדמנות להשתמש באמצעים השונים מהשפה השגורה, ובכך להרחיב את הדיון ואת האפשרויות לתובנה. השימוש בטכניקות לא מילוליות עוזר למתבגרים, שמתמודדים עם קשיים

שונים ומתקשים לבטא אותם במילים, לגלות את מחשבותיהם הכמוסות, ולחוות תהליך טיפולי מארגן ואף מרפא לחוויה הרגשית.

## בית ספר כה גדול, מי רואה אותי?

רבות מדברים על הכלה בבית ספרנו. אני מתרגשת בכל פעם מחדש כשממעלים אותה בנושא בישיבות, בהשתלמויות ובימי היערכות. אך באמת, בית ספר כה גדול, והכיתה עמוסה לעתים, והמציאות אינה פשוטה לאותו הנער ולאותה הנערה... כאן זו הזדמנות לומר תודה למערכת החינוך שענייה פקחה, ושילבה תרפיסטים כחלק ב"מערכה".

אני מגיעה לבית הספר בחדווה, גם אם אני יודעת שבעוד רגע אפגוש מכאובים, ואף כאלו בועטים. המפגש הקבוע שלנו, שבו הדלת נסגרת ואפשר להתחיל "לנער" כל דבר; כעסים על העולם, על ההורים, על המורים ועליו; שאלות מטרידות על מין ומיניות; עצב וכאב על משפחה מתפרקת; אנרגיה מתפרצת ותסכול על חוסר קשב ועוד - המפגש הזה נותן להם "חמצן" להמשך השבוע.

לעתים תלמידים יבחרו לקיים תהליך רק בשימוש באמצעים האמנותיים; ציור, פיסול, משחקים ואף משחק כדורגל... בתוך אלו יישזר הקשר הבין-אישי שלנו, שיהווה בסיס לבנייה הרגשית. עם ביסוס התהליך נוצר אמון, מתפתחת אינטימיות בקשר, וכך מתחילים אלמנטים של ריפוי.

בחדר התרפיה אני פוגשת כארבעים תלמידים בשנה לתהליך טיפולי. חלקם נפגשים עמי באופן אישי, וחלקם בקבוצה. לתלמידים אלו, המתמודדים עם קשיים מורכבים כל כך וקשים לעתים, יש ידיעה בטוחה שיש מי שרואה אותם. בשנה האחרונה הוספתי למערך התרפיה גישה של טיפול דיאדי, שבו הורי התלמיד שותפים מלאים לתהליך הטיפולי. הטיפול הדיאדי מתמקד בקשר בין התלמיד והוריו, והפגישות מתנהלות לסירוגין: פעם התלמיד עם אמו, ופעם עם אביו. אחת לכמה שבועות מוזמנים ההורים לפגישת הדרכה. הכנסת אפשרות טיפול זו כחלק מהשירות שבית הספר נותן מרחיבה את התמיכה ואת ההכלה הרגשית, מתוך הבנה שלעתים תמיכה בקשר עם ההורים תאפשר לתלמיד להשיג תפקוד מיטבי.

"המקום" שבו בית הספר משלב את התרפיה הוא הרבה מעבר לחדר הטיפול. השותפות שהנהלה והצוות מאפשרים לי ומבקשים ממני מאפשרת לי להביא את השפה הטיפולית לרוח בית הספר. אני מרגישה שמאפשרים לי "לרדת" את מערכת היחסים החינוכיים בהתבוננות במצבים רגשיים הטמונים בה. השותפות בישיבות פדגוגיות, בוועדות השילוב ובפגישות ייעוץ רבות אחרות מאפשרת לי לתת מהידע שלי ולקבל הכרה במקצועיות ומוטיבציה להתפתחות מקצועית.

התמזל מזלי לעסוק במקצוע המאפשר "לגעת בלב", ואני שמחה על הפתיחות וההכלה המתקיימים בבית ספרי. הן מאפשרות לטיפול באמנויות להיות אמצעי משמעותי ותומך לתלמידים הזקוקים ל"סדר בבלאגן". ■

מירית נייס לוי, miritnicel@gmail.com