



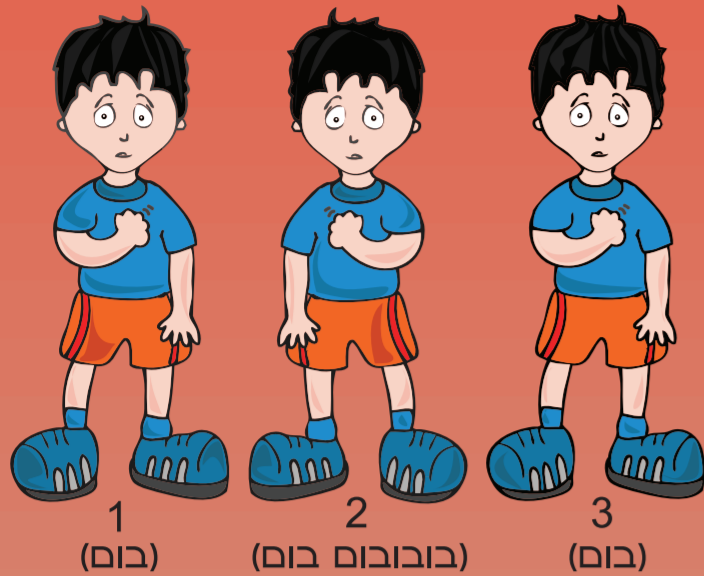
מדינת ישראל  
 משרד החינוך  
 שפי"י - שירות פסיכולוגי ייעוצי

# שיר לצבע האדום

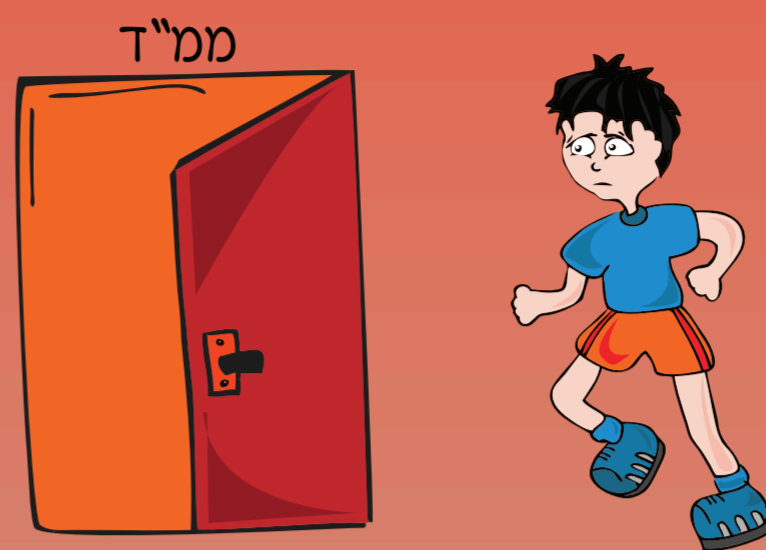
התנועות הנילוות



העמותה לתכנון ולפיתוח  
 שירותים לילדים ובני נוער בסיכון  
 ומשפחותיהם (ע"ר)  
 מיסודו של ג'וינט ישראל ובתמיכתם של  
 ממשלת ישראל והפדרציה של ניו-יורק



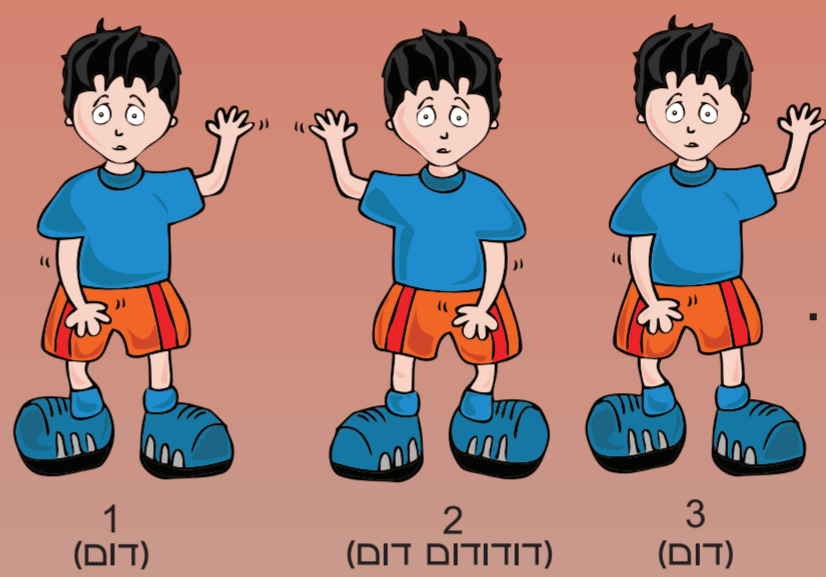
2 הלב שלי דופק -  
 בום בובובום בום בום.



1 למהר למהר למהר  
 למקום מוגן.  
 למהר למהר  
 כי עכשיו קצת מסוכן.



4 אבל אני מתגבר  
 כי אני כבר קצת אחר.



3 הגוף שלי רועד -  
 דום דודודום דום דום.



6 את הגוף ננער ננער ננער



5 נפילה - בום  
 אפשר לקום.



8 ננשום עמוק.



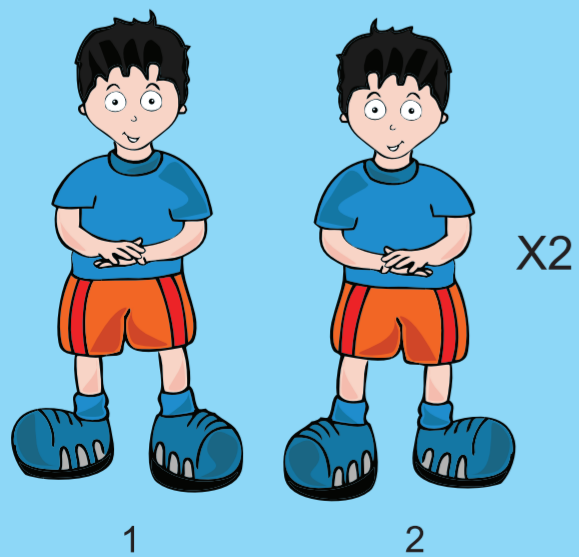
7 את הרגליים  
 נשחרר נשחרר נשחרר



10 ננשום עמוק



9 ננשוף רחוק.



12 הכל עבר  
 וטוב לי שנגמר. x2



11 אפשר לצחוק.



13 יש!!!

חוברת הדרכה

# שיר ליצבע האדום

---

שחר בר, שי חן-גל, פלורה מור, יוכי סימן טוב

---

2007

## תודות:

למירתה שניר- מנהלת שפ"ח על שער הנגב, על פיתוח הרעיון והתמיכה המתמשכת.

לטוביק סקוברוניק, ילדי בית הספר דע"ת סעד, ב"ס נועם-תושיה, ב"ס שער הנגב וגן שיקמה-על הנכונות והחלוציות שהפגנתם.

לגלית נהור ולאופירה פאלק מצוות התערבויות חינוכיות - אשלים, על העריכה המקצועית וההתגייסות המהירה.

## מחברים:

שחר בר- מטפלת באומנות, עוטף עזה

ד"ר שי חן-גל- מרכז פרוייקטים בנושאי טראומה, אשלים-ג'וינט ישראל, שפ"י- משרד החינוך

ד"ר פלורה מור- ראש תחום פיתוח תוכניות פסיכו-חברתיות באשלים-ג'וינט ישראל יוכי סימן-טוב- מנהלת היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ, שפ"י- משרד החינוך

עיצוב גראפי: לילי רוזן-זוהר  
עריכה לשונית: אסתר תירוש

## ראשי פרקים

- א. הקדמה.....
- ב. רקע תיאורטי: עמידות ילדים ובני נוער הגדלים באזורי עימות.....
- ג. היבטים טיפוליים ב"שיר לצבע האדום".....
- ד. הדרכה מעשית ל"שיר לצבע האדום".....
- ה. איורים של התנועות המלוות את השיר.....

## גננות, מורים והורים יקרים!

בשל המצב הביטחוני הקשה באזור שדרות ועוטף עזה, חשופים תושבי האזור כמעט באופן יום יומי לאזעקות "צבע אדום" ולנפילת הקסאמים. רבים מהם נתונים בפחדים ובחרדות מוגברים עקב כך. בנוסף לסכנה הקיומית שבעצם נפילת הקסאם, נמצאים התושבים בסיטואציה של מתח תמידי עקב החשש מעצם חזרתו של המצב המסוכן, כאשר רגע נפילת הקסאם הוא רגע קשה במיוחד.

מטבע העניין, בזמן אזעקת "צבע אדום", נתקפים ילדים רבים (כמו גם מבוגרים) בחרדה, ונמצאים במצוקה רגשית עצומה, כשלפחד הקיומי מצטרפות תחושות משתקות של כעס, תסכול וחוסר אונים. היכולת להתמודד עם רגשות קשים מסוג זה קשורה במידה שבה האדם מצליח לסגל לעצמו תחושה של שליטה במצב. במצבים שבהם אין אפשרות לשלוט במציאות עצמה, עדיין ניתן לשלוט בסיטואציה הרגשית, הפנימית, ולבחור דרכי התמודדות חלופיות.

"שיר לצבע האדום" הוא הצעה להתמודדות רגשית אלטרנטיבית ברגע נפילת הקסאם, שמטרתה להקל, ולו במעט, על המצוקה הרגשית שבה נמצאים הילדים והמבוגרים באותו זמן. מי שבוחר לשיר את השיר ולבצע את התנועות שנלוות אליו, בוחר באלטרנטיבה לחוסר האונים ולחולשה, המאפיינים מצבים מסוג זה. הבחירה של הילדים והמבוגרים לשיר את השיר ולבצע את התנועות מבטאת בחירה פנימית שלהם להתמודד, ועל ידי כך מפחיתה את התופעות הפיזיות והרגשיות העולות בזמן שמיעת האזעקה.

מדובר בשיר פשוט שמתאים לכל גיל, ושניתן ליישמו בכל מקום ובכל זמן. המטרה היא שבעת שמיעת האזעקה "צבע אדום", הילדים והמבוגרים שלצדם, ישירו את השיר ויבצעו את התנועות הנלוות אליו, כאשר המכלול - סילות השיר והתנועות, נותנים לילד מסגרת מכוונת, אמפטיית, מחזקת, משחררת ומרגיעה.

פרויקט השיר לצבע האדום" מופק כחלק מתוכנית התערבות של עזרה לצפון ולעוטף עזה מטעם אשלים-גי'וינט ישראל ושפ"י- משרד החינוך, בסיוע הקהילות היהודיות של צפון אמריקה.

### עמידות בקרב ילדים ובני נוער הגדלים באזורי עימות

המצב הביטחוני שבו מצויים תושבי שדרות ועוטף עזה מציב אותם בסכנה קיומית לחייהם ולשלמותם הפיזית. מזה שבע שנים נופלים פצצות קסאם, כמעט ללא הפסקה, באזור שדרות ועוטף עזה, כאשר לפי הערכות הצבא נפלו יותר מ-5000 פצצות קסאם באזור בשנים האחרונות. מצב זה מוביל לפגיעות בנפש, פציעות גוף ופגיעות חרדה בקרב האוכלוסייה. הילדים החיים במציאות היום יומית הזאת, מתעדכנים במתרחש בכל אמצעי התקשורת, צופים במבוגרים מלאי החרדה, וחשופים לפחד, לקושי ולמועקה הגוברת, האופפת את חייהם וסביבתם.

בנוסף לסכנה הקיומית, מצויים התושבים, ובעיקר הילדים ובני הנוער, במצב המוגדר כמצב "סיכון". בהקשר זה, מתייחס המושג "סיכון" לרמת הסבירות שייווצר איום משמעותי על התפתחותו ותפקודו התקין של האדם. גורמים רבים נחשבים כגורמים מסכנים, אשר עלולים לפגוע בהתפתחות התקינה ולגרום למצבי מצוקה רגשיים. במקביל, קיימים גם גורמים מגנים אשר מפחיתים את רמת הסיכון ומצמצמים את האיום על ההתפתחות התקינה. חשיפה מצטברת למצב מתמשך של מצוקה ולחץ מהווה גורם המסכן את ההתפתחות התקינה בטווח הארוך.

השפעת גורמי הסיכון וההגנה על האינדיבידואל הינה ההשפעה מורכבת ומצטברת ולכן לא ניתן להתייחס אליה כמונחים של סיבה ותוצאה ולומר כי גורם זה או אחר הביא בוודאות להיווצרותה של תופעה כזאת או אחרת. בנוסף לכך, השפעת הגורמים המסכנים והמגנים הינה אישית וסובייקטיבית, ומכאן ההבדלים הגדולים באופן שבו אנשים מגיבים למצבים דומים וצורות ההתמודדות המגוונות שהם מאמצים. לא ניתן לחזות מראש איך יגיב ילד או נער זה או אחר לאירוע טראומטי, לא על פי מאפיינים אישיים, ולא על פי עוצמת האירוע. עם זאת, ניתן לפעול בדרכים שיפחיתו באופן משמעותי את רמת הסיכון בקרב ילדים, ויובילו לבנייה של חוסן ועמידות מפני מצבים מלחיצים<sup>1</sup>.

ניתן לאפיין מצבים אשר עלולים ליצור פגיעה נפשית טראומטית המסכנת את ההתפתחות התקינה. מצב טראומטי הוא מצב הגוזל מן הקורבן את תחושת הכוח והשליטה. אירועים שבהם ישנה אלימות מכוונת, עלולים לפגוע יותר ממצבים הנגרמים בשל אסון טבע או תאונה, שכן הם עלולים לגרום לתחושות קשות של כעס ואכזבה, חוסר בטחון וחוסר אמון.

ככל שהילד או הנער קרובים יותר לאירוע הטראומטי, קירבה נפשית או פיזית, הנזק הנפשי גבוה יותר, כאשר במקרים מסוימים פגיעה נפשית עלולה ליצור תגובה קשה יותר מאשר פגיעה פיזית. תגובה טראומטית עלולה להיגרם גם עקב חשיפה עקיפה לאירוע הטראומטי, דרך קשר עם בני משפחה או חברים שנפגעו, או דרך סיקור האירועים באמצעי התקשורת. תגובה טראומטית נגרמת גם במצבים שבהם מצב הלחץ קצר ורגעי, אבל עלול להיווצר בכל רגע, מבלי שיש לילד או לנער אפשרות לשלוט בו או לדעת מתי הוא יתרחש.

<sup>1</sup>Yehuda, R. & McFarlane, A.C. (1995). Conflict between current knowledge about post traumatic stress disorder and its original conceptual basis. American Journal of Psychiatry, 152 (12), 1705-1713

הספר: "זה לא מקום להיות ילד - לגדול באזור מלחמה"<sup>2</sup> נכתב על התמודדותם של ילדים המתגוררים במספר אזורי עימות בעולם (קמבודיה, מוזמביק, ניקרגואה, שיקגו ורצועת עזה). מחברי הספר ראינו ילדים המתגוררים באזורי עימות ומלחמה, ובדקו כיצד התמודדו הילדים עם חייהם באזורים של סכנה ומתח מתמשכים. מחברי הספר מצאו מספר גורמים החוזרים ועולים כתשובה לשאלה - "כיצד מתגברים ילדים על נסיבות חיים מלחיצות". גורמים אלה נמצאו כמקדמים חוסן ועמידות, וכמובילים להתנהגות פרו-חברתית ולהסתגלות בריאה של ילדים החיים באזורי עימות:

**התמודדות אקטיבית עם המתח** - ילדים הגדלים באזורי מלחמה נעזרים בגורמים היוצרים התמודדות אקטיבית עם המציאות, תוך פיתוח מערכות יחסים חיוביות עם אחרים. ילדים בעלי נטייה לפעלתנות, אוריינטציה של פתרון בעיות וחברותיות, מתמודדים טוב יותר מילדים הנוטים לפאסיביות, התנתקות והתכנסות. גם במצבי מלחמה ניתן לעשות דברים. אלה שמוותרים חווים פגיעות פסיכולוגיות מוגברות. אלה הממשיכים להיאבק כדי למצוא משמעות בעולם, אלה אשר דואגים לאחרים, הינם עמידים יותר. יש ילדים שנולדים יותר אקטיביים ומוחצנים מאחרים. הבדלים אלה בטמפרמנט עשויים להשפיע. מחקרים רבים מצאו שלילדים "מושכים", שהצליחו לשרוד בנסיבות קשות, היו כישורים ייחודיים שאפשרו להם למצוא את מקורות העזרה החברתיים והאישיים להם הם נזקקו. ילדים שלא נולדו עם כישורים כאלה, יכולים ללמוד לאמץ לעצמם סגנונות התמודדות אקטיביים.

**ראייה נכונה של המציאות והיכולת להתמודד ולפתור בעיות** - היכולת להבין דברים, לקרוא מצבים ואנשים ולמצוא אלטרנטיביות, עוזרת לילדים הגדלים באזורי מלחמה. עבור ילד המתגורר באזור מלחמה, כל 'גרם' של אינטליגנציה מעלה את סיכוייו לשרוד. האינטליגנציה עוזרת לו להגן על עצמו מפני פרשנויות פשטניות של המציאות, המביאות להרס עצמי או חברתי בטווח הארוך. תחושה של מסוגלות עצמית (self-efficacy) והביטחון העצמי הנוצר בעקבותיה, יוצרים דימוי עצמי חיובי. החיים באזורי עימות יוצרים שחיקה מתמדת בעצמי. הילד זקוק לכל המקורות אשר יכולים לחזק את הדימוי העצמי שלו. בנייה של תחושה חיובית של העצמי היא השקעה בעמידות.

**מערכת יחסים יציבה עם הורה או סבוגר אחר** הם מקור חשוב באמצעותו יכול ילד להתמודד עם נסיבות קשות. ילדים הגרים באזורי מלחמה, אשר חווים יחסים חמים וחיוביים עם הוריהם, מפתחים מעין מודל פנימי של "מה זה להיות אדם" המשמש אותם ומחזיק אותם בזמנים קשים. הבנה של איכות היחסים עם ההורים היא המפתח להבנת הבריאות הפסיכולוגית של אלה החיים באזורי עימות.

**אקלים חינוכי פתוח ותוסך** - גורם זה משמעותי בעיקר כאשר מדובר בילדים הנמצאים בתקופת הילדות המאוחרת או בגיל ההתבגרות. ילד הגדל בנסיבות קשות, זקוק לעזרה בעיבוד החוויות שהוא חווה בסביבה חברתית תומכת המעודדת תהליכים של פרשנות חיובית. חינוך העוזר לילד ומכוון אותו לשביל המוביל לקיום מוסרי בו הוא יכול להתקיים עוזר לילדים להתמודד עם נסיבות קשות.

**עזרה ותמיכה חברתית מאנשים שמחוץ למשפחה** - ילדים אינם רק חלק מן המשפחה. ילדים הם גם חלק מן הקהילה. העזרה וההדרכה שהקהילה מציעה לילד ולהוריו משחקים תפקיד מכריע באופן שבו הילד מתפתח. לקהילה השפעה משמעותית גם על גורמים התפתחותיים אישיים כמו אינטליגנציה או שיפוט מוסרי.

# היבטים רגשיים של מצבים טראומטיים

## טראומה ובדידות

חוויות הבדידות מהווה מרכיב שכיח בחוויה הסובייקטיבית של טראומה. לתחושת הבדידות אספקטים רבים, אך במצבים בהם אוכלוסייה שלמה נמצאת בסכנת חיים מתמשכת, תחושת הבדידות קשורה בעיקר לאמונה של הילד שאין איש היכול להבין אותו או לעזור לו. תחושה זו נגרמת כיוון שאנשים בסביבתו של הילד נמנעים מלדבר איתו על החוויה המטרידה ועל האופן שבו היא משפיעה עליו, משום שאינם רוצים להיזכר בחוויה, לחשוב עליה ולחוות את הרגשות שהיא מעלה. המבוגרים הסובבים את הילד רוצים לחזור לשגרה ולהמשיך הלאה, וחוששים שכל דיבור מיותר על החוויה השלילית יפריע לכך. הם רוצים להישאר אופטימיים, לא "להיכנס" לזה יותר מדי, להתרכז בחצי המלא של הכוס. בהקשר אחר, אפשר לומר שחוויות הבדידות קשורה בכך שאנשים בסביבתו של הילד נמנעים מלהיות איתו במקום של כאב ומצוקה, משום שאינם מסוגלים להתמודד עם תחושות הפחד, הכאב וחוסר האונים שהכאב והמצוקה מעלים בהם. הנגיעה בילד מחייבת אותם לגעת בפחד ובכאב שלהם עצמם. פעמים רבות, ההימנעות מנגיעה נובעת מחוסר נכונות להיות עם הילד במקום כל כך פגיע ואינטימי, מרצון להישאר במקום של "תפקיד", ומניסיון להציב גבול ברור בינו לבינם. נגיעה אמיתית במקרה הטראומטי מחייבת לעצור את הזרימה הרגילה של החיים, ולעסוק בדבר שעדיף להתרחק ממנו ולהתעלם מקיומו.

## השפעת המבוגר על הילד החווה חוויות טראומטיות

באופן טראגי, הילד החווה את הטראומה תורם למעגל ההימנעות, בכך שהוא עצמו מגונן על עצמו, ונמנע מיצירת קשר אינטימי עם אחרים. הילד חש שהנגיעה בכאב ובמצוקה מכבידה על האחרים. במקרים אלה, הצורך להמשיך ולהתקיים גובר על הצורך להתמודד. הילד הופך לחשדן, סגן על עצמו בנוקשות מפני אחרים, ואינו מאפשר לאיש להתקרב אליו ולסייע לו. מרבית הילדים, המתגברים על מצבי טראומה ומצליחים להתפתח היטב בצל הטרגדיה, עושים זאת לנוכח מבוגר הזמין להם בחיי היומיום, המאשר, תומך ומקל על ההתמודדות היומיומית. נוכחות זו מייצרת, בתהליך ארוך ואיטי, שינוי פנימי אצל הילד המתמודד עם טראומה. ניתן לומר שנוכחות מגדלת של המבוגר, מאפשרת את הנוכחות המגדלת של הילד את עצמו, מאפשרת לו להמשיך לגדל את הערך העצמי שלו ולהתמודד עם מטלות החיים. יש בכוחה של הנוכחות המתמשכת של המבוגרים בחיי התלמידים להביא להחלמה. ההגדרה במילון אבן שושן ל"נוכחות" היא "הימצאות במקום האירוע, מי שמצוי באותו מעמד ומשתתף", נוכחות חיה, "כאן ועכשיו" בחיים הממשיים, נוכחות שיש בה כדי להקל על מצוקתם של נושאי הטראומה.



# השפעת המערכת החינוכית (הגן ובית הספר) על רמת החוסן והעמידות של ילדים הגדלים באזורי עימות ומלחמה

חוקרים<sup>3</sup> מצאו, שכאשר אנשי חינוך נוהגים ברגישות כלפי התלמידים ומחפשים פתרונות לקשייהם, כ-80% מן התלמידים מתנהגים בצורה מסתגלת וגמישה. בכל מערכת אנושית, התפתחות מוצלחת תלויה באיכות היחסים, ובהזדמנויות להגשמה של המשתתפים בה.

נמצאו מספר מאפיינים עקביים במערכות חינוכיות התומכות בצמיחה והתפתחות, ביניהם: **א. יחסי דאגה - תמיכה אוהבת, נוכחות קבועה ויציבה של המבוגר לסען הילד או הנער.** תלמידים יוצאים נשכרים, כאשר בבית הספר שוררים יחסי אמון ואהבה בלתי מותנית, המתקיימים באופן בלתי תלוי בדפוסי ההתנהגות של הילד. יחסים אלה נובעים מיכולתו של המבוגר לראות את מה שמסתתר מאחורי ההתנהגות החיצונית. המבוגר מכיר בצער העמוק של הילד, המסביר את פשר התנהגותו. ההתעניינות של המבוגר בילד אונטנטית, וביטוייה האופייניים: הכרות אישית, הקשבה פעילה, מתן תוקף ומשמעות לקיומו בעזרת גילוי משותף, ואישור הכוחות והכשרונות שלו מתוך בנייה משותפת של נרטיב חייו. כפי שטענה השחקנית תהל רן (אישונים מדברים, 1998): מה שהציל אותה מחיי אומללות הייתה נוכחות של מבוגר שעמד לרשותה ברגעים הבלתי אפשריים, מישהו שהושיט לה יד ברגעי ההתמוטטות.

**ב. מבוגר המבחר ומכיר בחוויה הקשה של הילד.** אליס מילר<sup>4</sup> חקרה ילדים עמידים אשר עברו טראומה והתעללות, והדגימה את הכוח המרפא שחוו נערים אשר הצליחו לספר את סיפורם האישי למבוגר שהקשיב להם. בכל מקרה של הסתגלות מוצלחת היה קיים מבוגר משמעותי, אשר עזר לילד לאשר את האופן שבו הוא מבין את המציאות, ובכך אפשר לו להכיר בכך שנעשה לו עוול

**ג. ציפיות להישגיות ולתפקוד אופטימאלי תוך מתן תמיכה הולמת.** ציפיות ודרישות להישגיות, הנעשות תוך הבנייה, החזקה וגבולות בהירים של המסגרת החינוכית, יוצרים הרגשת ביטחון ואפשרות לחיזוי. השפעה דומה מתקבלת על ידי מנהגים וטקסים המכוונים ומארגנים את הבלבול הפנימי המאפיין ילדים החשופים למצבי סיכון ולמצבי חירום. הילדים צמאים ליד מכוונת, המגדירה ויוצרת בהירות.

**ד. הזדמנות להשתתפות אקטיבית -** התפתחותם התקינה של ילדים ובני נוער מצריכה מתן הזדמנויות למעורבות ולקחת אחריות. כל מסגרת המספקת להם הזדמנות של ממש להשאיר את חותמם האישי, מעודדת התפתחות וגדילה.

<sup>3</sup>Garbarino, J. & Kostelny, I. (1992). Child Maltreatment as a Community Problem. *Child Abuse and Neglect*, 16, pp. 455-464. Benard, B. (1992). Peer programs: A Major Strategy for Fostering Resiliency in Kids. *The Peer Facilitator Quarterly*, 9(3)

<sup>4</sup>Miller, Alice (1990). *The Untouched Key: Tracing Childhood Trauma in Creativity and Destructiveness*. New York: Anchor/Doubleday

גם במציאות של מתח וסכנה מתמשכת יכול בית הספר להוות גורם מגן, מרגיע ומרפא עבור הילדים. למבוגרים המתגייסים למען הילדים ולמען עצמם, ומנסים למצוא פתרונות יצירתיים, יש השפעה משמעותית על יכולתם של הילדים להתמודד בהצלחה עם המצבים המלחיצים ולפתח כוחות של התגברות והתמודדות. סביבה חינוכית, הפועלת כמרחב בטוח וכמשענת לפרטים הנזקקים לתמיכה, מייצרת התייחסות אנושית רציפה לצרכים הסמויים והגלויים של תלמידיה.

ה"שיר לצבע האדום" עשוי, למרות פשטותו, ואולי בזכותה, להוות גורם מגן אשר מצמצם את הסיכון שחווים תלמידים המתגוררים באזורי עימות.

## תופעות גופניות ונפשיות במצבי סכנה ולחץ

אחד המצבים הקשים ביותר לאדם הוא מצב בו הוא נדרש לקפוא בחוסר אונים אל מול מציאות מאיימת, מול סכנות של מוות ואובדן. היותו סביל, מוגבל ביכולותיו להושיע את עצמו ואת הקרובים לו מן הסכנה, מביא לתחושות קשות של תסכול, אימה, חוסר תקווה וייאוש.

הרמן<sup>5</sup> מתארת את תחושותיו של האדם הנחשף לטראומה, כאסונו של חסר האונים. "בזמן התרחשות הטראומה, הנפגע עומד חסר ישע לנוכח כוח חזק ממנו... האירועים הטראומטיים כרוכים בדרך כלל באיום על החיים או על השלמות הגופנית, או במפגש אישי קרוב עם אלימות ומוות. אירועים אלה מעמתים את האדם עם מצבים קיצוניים של חוסר ישע ואימה ומעוררים בו תגובות של קטסטרופה.

" על פי comprehensive textbook of psychiatry, המכנה המשותף לטראומות הנפשיות הוא הרגשה של "פחד עז, חוסר ישע, אובדן שליטה וסכנת הכחדה."

בשעת הסכנה, מתחילה לפעול מערכת מורכבת ומתואמת של תגובות גופניות ונפשיות כאחד. מערכת העצבים הסימפתטית מתעוררת וגורמת לזרימת אדרנלין ולמעבר למצב דריכות. במקביל מתעוררים רגשות עזים של פחד וכעס. מעבר זה למצב של עירור מוגבר ומיקוד יתר של תשומת הלב בתפיסה וברגש הם תגובות נורמאליות, הסתגלותיות למצבים שיש בהם סכנת חיים. תפקיד התגובות הפיזיולוגיות - לגייס את האדם השרוי בסכנה לפעולה נמרצת של לחימה או מנוסה, פעולה הישרדותית שהיא מחויבת המציאות. לוי<sup>6</sup> מציין כי "הסימפטומים של הטראומה נוצרים בתהליך ספיראלי שמתחיל במנגנונים ביולוגיים פרימיטיביים (...), כאשר כתגובה לאיום עשוי האורגניזם להילחם או לברוח. כשאין מקום לתגובות של לחימה או בריחה מתכווץ האורגניזם אינסטינקטיבית כשהוא פונה לתגובה אחרת, תגובת הקיפאון." מצב שבו האדם צריך לעצור ולקפוא במקומו כדי לשרוד, בשעה שהתגובות הפיזיולוגיות של גופו מכוונות לפעילות גופנית נמרצת (בריחה או התקפה) הוא מצב מזיק, בעיקר כאשר מדובר במצב החוזר על עצמו שוב ושוב במשך תקופה ממושכת.

מניעת התגובות הטראומטיות מתאפשרת, כאשר האדם משיב לעצמו את תחושת הכוח והשליטה. כדי לחזק את תחושת ההתעצמות והתקווה במצבים קשים, האדם צריך לחוש שליטה על עצמו ועל האירועים שסביבו. הוא נדרש לקחת עמדה פעילה לעומת סבילה. יכולתו לפעול באופן אקטיבי ולהוביל, מחזירה את התקווה ויוצרת חוסן ותחושת יכולת.

להלן מובאות מספר הגדרות מילוניות<sup>7</sup> למונחים:

**חוסר אונים** - "אי יכולת לפעול או לעשות משהו; רפיון, אין אונים, חולשה."

**שליטה** - "1. פיקוח והשפעה על מישהו או על משהו. 2. היכולת להפעיל משהו או לכוון את פעולתו. 3. ידיעה מלאה, בקיאות רבה;"

**בשליטה** - "מצב שבו יש לאדם שליטה על הרגשות, ההתנהגות וכד' והוא פועל מתוך מחשבה."

<sup>5</sup>הרמן, ג' (2004) טראומה והחלמה. תל-אביב: הוצאת עם עובד.

<sup>6</sup>לוי, פ' (1999). להעיר את הנמר - מרפאים את הטראומה. הוד השרון: הוצאת אסטרוולוג.

<sup>7</sup>רב מילים, המילון השלם / יעקב שויקה

## ג. היבטים טיפוליים בשיר

ה"שיר לצבע האדום", נוצר כדי לסייע לילדים בעת שמיעת אזעקת ה"צבע אדום". האזעקה מתריעה על התקפת פצצות קסאם, ועל הצורך לרוץ באופן מיידי ומהיר (עד 22 שניות) ולהיכנס למתחם סוגן. בעת האזעקות, ניתן לראות ילדים ובני נוער מבוהלים מאוד, מתרוצצים ומחפשים אחר המיגון הקרוב ביותר - חלקם צורחים מפחד, חלקם בוכים, באוויר נשמעות צעקות, יש דחיפות ואווירה של פאניקה. בזמן האזעקה, חווים הילדים תופעות גופניות, כמו: רעד בכל הגוף, חולשת גפיים, דפיקות לב מואצות והזעה. חלקם קופאים במקומם ואינם יכולים לזוז, וחלקם נשארים במצב חרדה גם הרבה לאחר סיום התרחיש. מצב הלחץ המתמשך מחליש את הילדים. הורים וילדים מדווחים על רגרסיה: יש הנמנעים מלהתרחק מן הבית או ממקומות ממוגנים, יש המדווחים על הרטבת לילה, קשיי הירדמות, פחד מחושך, פחד להישאר לבד, חשש להיכנס לחדר השירותים והמקלחת ללא ליווי, ורבים מדווחים על מצב של עירור יתר - דריכות למשמע כל רעש מוגבר.

על מנת לסייע לילדים להתמודד עם מצבים אלה, ולצמצם את ההשפעה הטראומטית שלהם, עלה הצורך למצוא כלי טיפולי שיוכל לעזור לילדים להתמודד עם הפחד והחרדה, כל אימת שנשמעת אזעקת הצבע האדום.

"השיר לצבע האדום" נבנה כך, שיקלול מספר מרכיבים רלוונטיים לילדים במצבי לחץ, כמו: הרפייה תנועתית, הרפייה נשמית, יוגה וצחוק. השיר כולל גם שימוש באלמנטים מסייעים משיטות טיפול שונות, דוגמת ה-EMDR ואוטוהיסטוריה. מרכיבים אלו נבחרו בהיותם מוכרים בספרות המקצועית כיעילים ומסייעים להתמודד עם מצבי מצוקה ולחץ בקרב ילדים.

מטרת השיר - להבטיח שהילד יגיע בזמן המהיר ביותר למקום המוגן, ובנוסף, לתת בידיו כלי עזר להתארגנות, טיפול עצמי והעצמה. מילות השיר והתנועות הנלוות אליו נבחרו כך שייבאו את הילד למצב של התמודדות אקטיבית, ויספקו לו ריטואל מוכר של פעולה, שירתום את המערכת הגופנית לתנועה מכוונת, מרפאה ומרגיעה. השיר מתעל את כוחות הנפש להתמודדות רב-ממדית, ובכך הוא מחזק את יכולת העמידות נוכח המצב המאיים. המגמה בשיר היא טיפולית ומניעתית גם יחד. הרעיון הוא, לסייע באופן פעיל בזמן אזעקת האמת, ובהמשך - למנוע ממצבי המצוקה להתפתח לכלל טראומה.

את ה"שיר לצבע האדום" יש לתרגל במסגרת החינוכית המוכרת לילד, בזמני רגיעה, וכמובן להשתמש בו בזמן אזעקת אמת. תפקיד הגננת או המחנכת משמעותי ביותר בתהליך הלמידה והיישום. המחנכת המתרגלת את השיר פעמים רבות עם הילדים, הופכת למודל לחיקוי פיזי והתנהגותי. התרגול מעצים ומחזק את דמותה מול קבוצת הילדים. מחנכת, השותפה באורח פעיל לתחושות הילדים ורגישה לתכנים העולים בזמן ולאחר השיר, עשויה להיות דמות משמעותית ביותר עבור הילדים הנמצאים במצוקה.

השיר והתנועות המלוות אותו מצריכות את הילד להיות אקטיבי - להניע את גופו בדרך ברורה ומובנית, לא לאפשר לגוף להגיע למצב של פאסיביות וקיפאון, ולהפעיל את מערכות הגוף והנפש גם יחד. הילד מתנועע ושר את המילים. הוא הופך להיות פעיל פיזית וגם קולו נשמע. הוא מוציא את עצמו מן הפאסיביות למקום של נוכחות שאינה שותקת עוד ומקבלת בהכנעה את הנעשה לה, אלא קמה, פועלת ואומרת את דברה.

## המרכיבים הטיפוליים בשיר

השיר כולל מספר היבטים תרפויטיים:

אחת הדרכים להחזרת השליטה היא הכרה מלאה במצב - ידע, ולכן השיר מתחיל בהעברת ידע ונתונים ברורים: מה אני צריך לעשות כעת, והסיבה לכך שאני צריך לבצע פעולות אלו.

במשפטים הראשונים של השיר:

”למהר למהר למהר למקום מוגן  
למהר למהר כי עכשיו קצת מסוכן.”

מילות השיר אומרות לילד לשמור על עצמו, מורות לו לבצע את הפעולה הנדרשת כדי לשרוד, להיות אקטיבי, להגיב, להזדרז, למהר למקום מוגן. ושוב, העברת אינפורמציה ברורה - למה אני צריך למהר כעת? כי עכשיו קצת מסוכן. הפתרון לסכנה במצב שכזה, הוא להיכנס למקום מוגן. במשפטים אלה מוחזרת לאדם היכולת להתמצא בנעשה, להבין ולפעול. וכתוצאה מכך - להיות בשליטה.

שני המשפטים הבאים בשיר:

”הלב שלי דופק- בום בובובום בום בום  
הגוף שלי רועד- דום דודודום דום דום.”

יש ערך טיפולי רב, הן למילים והן לתנועות.

ההחלטה לפעול במשפטים אלו, בתנועות שהולכות לסירוגין משני צדי הגוף ובאלכסון, לקוחה מתוך שיטת הטיפול EMDR. זוהי שיטה לטיפול קצר וממוקד בבעיות פסיכולוגיות שונות שנמצאה יעילה, בטיפול בסוגים שונים של הפרעות חרדה, פחדים ופוביות, חוויות וזיכרונות טראומטיים, הפחתת לחץ ועוד. השיטה פותחה בשנת 1987 על ידי הפסיכולוגית האמריקאית ד"ר פרנסין שפירו, אשר גילתה באקראי, שתנועות עיניים מהירות מפחיתות את עוצמתן של מחשבות מטרידות בתנאים מסוימים. ד"ר שפירו קראה לשיטה שפיתחה עקב כך - EMDR, שהוא קיצור ל-Eye Movement Desensitization and Reassessment, שהיא שיטה שפיתחה - "יעיבוד מחדש והקהיה שיטתית באמצעות תנועות עיניים". הטיפול מתבצע כך, שהמטופל מעלה אירוע טראומטי, נכנס לחוויית האירוע ומספרה ברצף שוב ושוב. המטפל מסייע למהלך הטיפול באמצעות תנועות מכוונות של עיני המטופל או גירוי דו צידי אחר של המוח, דבר שמגביר את יעילות הטיפול. ככל הנראה EMDR משפיע באופן ישיר על האופן שבו המוח מתפקד. במהלך הטיפול מתחדש התהליך הנורמלי של יעבוד אינפורמציה, וכתוצאה מכך מונע פלישה מחודשת של גירויים מטרידים כשהאירוע עולה במחשבה. ניתן לחשוב על EMDR כעל תרפיה על בסיס פיזיולוגי, שעוזרת לאדם לעבד התנסות טראומטית בדרך חדשה ופחות מלחיצה. השיטה נחקרה ונמצאה יעילה הן בטיפול בטראומה ובפחדים בעצמה גדולה, והן בנושאים אחרים הפוגעים באיכות החיים.

בכתב העת Journal of Consulting and Clinical Psychology פורסם מחקרם של וילסון, בקר וטינקר (1995). המחקר אשר כלל 80 נחקרים עם מצבי לחץ פוסט טראומטי, הראה שמצב הנחקרים השתפר משמעותית ולאורך זמן לאחר הטיפול ב-EMDR.

התנועות לסירוגין במהלך השיר, מתבססות על ההנחה שכאשר נעשה שימוש בתנועות זז, נוצר גירוי מוחי ומעבר תנועתי בין המוחות, מה שגורם לטיפול מידי באפקט הטראומה על האדם. השימוש בתנועות אלו משמעותי ביותר בזמן הלחץ - להפחתת חרדה, וכן למניעה או הפחתת הטראומה והשלכותיה להמשך תפקודו התקין של האדם.

השימוש במילים: "הלב שלי דופק, הגוף שלי רועד."

משפטים אלו, מעלים על פני השטח חלק מהתגובות השכיחות למצב החרדה. **חרדה** - מורכבת מתגובה פסיכולוגית והתנהגות פיזיולוגית גם יחד. כשאדם נכנס למצב חרדתי, גופו מגיב במגוון תופעות כמו דפיקות לב מואצות, מתח שרירים, יובש בפה, הזעה, רעד בלתי נשלט וסחרחורת. ברמה הפסיכולוגית, עלולה החרדה להתבטא בתופעות כמו שיתוק, ניתוק מהעצמי, חשש למות או להשתגע. מצבי חרדה מתגלים בצורות ובעצמות שונות, כשהטווח נע ממצב של חוסר נוחות ועד לתגובות גופניות קיצוניות. הטיפול באדם הסובל מחרדה, כולל טיפול בתופעות פיזיולוגיות במקביל לתופעות הנפשיות. מילות השיר מציגות את תגובת הגוף למצב הנפשי של האדם. הן מעלות על פני השטח את מצבו, ומשקפות את הרגשותיו כחלק מגישה האומרת, שכאשר ניתן אישור לרגש המכאיב וניתנת לגיטימציה לחוויה שהאדם חווה, מתחיל תהליך הקבלה העצמית והריפוי.

הרמן<sup>8</sup> כותבת על הקושי לעמת את פגיעותו של האחר. "העימות בין הרצון להכחיש מעשים נוראיים ובין הרצון להכריז עליהם בקול רם הוא הדיאלקטיקה המרכזית של הטראומה הנפשית... התגובה הרגילה למעשי זוועה היא לסלקם מהתודעה. ישנן הפרות מסוימות של הסדר החברתי שהן נוראיות מלהביען בקול. אולם מעשי הזוועה מסרבים להיקבר. לא פחות מהרצון להכחישם, חזקה ההכרה שהכשתם לא תצלה. הזכירה והסיפור של אירועים מחרידים כהווייתם מהווה תנאי מוקדם, הן להשבת הסדר החברתי על כנו והן לריפוי הנפגע היחיד... רק כאשר זוכה האמת להכרה, בסופו של דבר, יכולים הנפגעים להתחיל בתהליך ההחלמה." אם כן, על המטפל להציג את הרגש האמיתי כמות שהוא, לתת לו ווידוא (אישור והכרה), כדי שתוכל להתחיל להתרחש פעולת הריפוי. בשני משפטי השיר הללו, אנו מאפשרים לכך לקרות.

מילות השיר: "אבל אני מתגבר

כי אני כבר קצת אחר."

במשפטים אלה ישנה הכוונה, בקריאה להתגייסות היכולות כדי להתגבר על תחושות הפחד והחרדה. השימוש במשפט מביא לידי העצמה אישית ואוטונומיה. אוטונומיה (השאה עצמית) הוא תהליך פסיכולוגי שבו בני אדם יכולים לשנות את דעותיהם, עמדותיהם, רגשותיהם ואמונותיהם, ע"י שכנוע עצמי והשפעה תת-מודעת על מרכיבים אלה. האוטונומיה נעשית בדרך כלל במטרה לשכנע את תת-המודע בדברים חיוביים, במטרה לשנות התנהגות מסוימת. אחת הדרכים המקובלות לאוטונומיה היא חזרה חוזרת ונשנית על משפט חיובי כלשהו, ועל ידי כך לגרום לתת מודע לאמין בנכונות הדבר. המילה סוגסטיה נובעת מהמילה הלועזית suggestion שמשמעותה "הצעה" וכך למעשה פועלת הסוגסטיה - היא מציעה לאדם דרך פעולה מסוימת. הסוגסטיה יכולה להיעשות בצורה מילולית, בצורה פיזית או באמצעות סימני גוף.

ב"שיר לצבע האדום", הן במילות השיר והן בתנועותיו יש מן השכנוע, מן האוטונומיה. לאנשים ששרים, ניתנה הכוונה לשיר את המשפט בעוצמה ובאנרגיה מתגברת.

למרות הכל, אני מתגבר. אני יוצר בעצמי את השינוי ומרכז כוחות נפש וגוף כדי להתגבר. תנועת הגוף במשפט זה, היא כיווץ אגרופים לכיוון הגוף תוך כדי העלאת הידיים. שוב, התארגנות פיזית ונפשית לעצמה וכוח.

<sup>8</sup>הרמן, שם.

”נפילה - בום, אפשר לקום.”

משפט זה חוזר על אלמנטים שהיו בתחילת השיר - העברת ידע ברור, התמצאות והכרה במציאות. אנו חוזרים להקשיב לרחשים החיצוניים, להיות בקשר עם המציאות, ולהסביר כיצד לפעול במצב זה. מילות השיר מספרות לנו מה קורה. התרחשה נפילת קסאם, שמענו את רעש הנפילה - את ה”בום” - אנו מבינים מה קרה, וכעת הסכנה העיקרית חלפה. אפשר לקום (סן השכיבה על האדמה, סתחת לשולחן וכיו”ב). שוב, ידע, הבנה, התמצאות במה מצופה ממני לעשות ומתוך כך - יצירת שליטה במצב.

המשפטים הבאים בשיר מהווים את חלק השחרור, ופירוק המטען הפיזי והנפשי, ומחזירים את האיזון גוף - נפש. “את הגוף ננער, ננער, ננער, את הרגליים נשחרר, נשחרר, נשחרר.”

ניעור ושחרור הגוף כולו, תוך כדי מתן דגש על הרגליים, נועדו ליצור מספר מצבים “מתקני תגובות חרדה.” אנו מחזירים לגוף תחושות, שייטכן שאבדו לו או קהו בזמן הלחץ. אנו פורקים אנרגיה קפואה שהצטברה בגוף, ו”מנערים” אותה מתוכנו. אנו מחזירים את זרימת הדם, מחדשים יתר תנועתיות וחיוניות, ויוצרים הרפייה תנועתית, המסייעת להחזרת הגוף לאיזון ולהרגעה.

ליון<sup>9</sup> מבהיר, כי “סימפטומים טראומטיים אינם נגרמים ע”י האירוע הימנעורי עצמו. הם נובעים מהמשקע הקפוא של אנרגיה שלא התפוגגה ונפרקה. משקע זה נשאר לכוד במערכת העצבים, שם הוא יכול לעשות שמות בגופנו וברוחנו. כשאיינו יכולים להשלים את תהליך הכניסה, השהייה והיציאה ממצב אי-תזוזה או ‘קיפאון’, מתפתחים סימפטומים ארוכי טווח, מעוררי חרדה, מתישים, ולעיתים קרובות גם משונים, של הפרעה פוסט טראומטית (PTSD). עם זאת, נוכל להפשיר אותם, אם נעודד את היכולת המולדת שבנו לחזור למצב של איזון דינמי.”

לפעילות הגופנית קיים אפקט נוסף, שמעלה את מצב הרוח וההרגשה הטובה. פעילות גופנית משחררת אנדורפינים במוח, והם אלה שתורמים לתחושה זו. האנדורפינים (Endorphins) ובשם המלא (Endomorphins) הם רכיבים ביוכימיים בעלי תכונה מאלחשת, המצויים באופן טבעי במוח, ומסייעים לשיכוך הכאב ולשיפור מצב הרוח.

אפקט נוסף של שלב השחרור התנועתי הוא אפקט ההרפייה. המושג “הרפייה גופנית - שרירית ותנועתית”, אותו הטביעו אילון ולהד<sup>10</sup>, מתייחס לאחת משלוש שיטות ההרפייה המרכזיות, ונועד לסייע לאדם לשחרר מתח באמצעות תנועה טבעית ריתמית, שתתן לו תחושה של רגיעה. ג'קובסון (1002) מצא, כי אצל אנשים שנמצאים במתח נפשי או בהתרגשות יתר, גם השרירים הרצוניים נמצאים במתח. כלומר, מתח נפשי תמיד מלווה במתח שרירי הגוף. במידה ששרירי גוף האדם משוחררים, האדם רגוע מבחינה נפשית. סכאן הגיע ג'קובסון למסקנה, ש”ניתן להשתמש בהרפיית שרירי הגוף בצורה מכוונת והדרגתית על מנת להפחית חרדה, דאגות, רגשות שליליים ולמנוע מצבי מתח שונים.”

<sup>9</sup> ליון, שם.

<sup>10</sup> ולהד, מ' ואנקור, ח' (1993) (ע"פ אילון ולהד, 1990) פחד אז. קרית ביאליק: הוצאת אח.

ב"שיר לצבע האדום", נועד שלב ניעור הגוף להחזרת האיזון לגוף, ולשחרור מטען האנרגיה השלילית (הקפואה) שהצטברה בגוף בזמן הלחץ. זהו שלב הכרחי להבאת האדם לאיזון, הרפייה והרגעה, והוא פועל במישור הנפשי והפיזי כאחד.

המשפטים הבאים באים על מנת להכניס את הגוף למצב של רגיעה והרפייה נוספת, שחרור, הקלה והחזרת תחושות השמחה.

"ננשום עמוק  
ננשוף רחוק  
ננשום עמוק  
אפשר לצחוק."

קיימות מספר טכניקות של התרגעות, שמסייעות לאדם להתמודד עם תופעות של חרדה ולחץ בזמן ההתרחשות, והן גם יעילות, (בתרגול מתמשך) בפיתוח יכולות התמודדות עתידיות. הן מסייעות ביצירת חוסן. הטכניקות הללו כוללות תרגול של נשימה נכונה, כפי שכתבים אילון ולהד<sup>11</sup>: "לאחר ההרפייה מתחדשים הכוחות הגופניים והנפשיים. ההרפייה יעילה בהורדת חרדה, בהרגעת רוגז, ברענון הקשב, בהגברת יכולת החשיבה והפעולה. בתקופות משבר, לחץ, מתח, משמשות תקופות קצרות של הרפייה גם מעין "פסק זמן" לאגירה מחדש של כוחות להתמודדות... הרפייה היא פעולה פיזיולוגית הפועלת נגד התוצאות השליליות של הלחץ. מכאן שמיומנות של אדם בהשגת תגובות הרפייה, תפחית תלונות סומטיות, תוסיף לתחושות של ביטחון עצמי ולדימוי עצמי חיובי, תשפר שילוב חברתי והישגים בלימודים, ותעודד תחושה פסיכולוגית וגופנית טובה. לכן יכול אדם להניח, שלימוד ואימון באחת משיטות ההרפייה, תעניק לו תמיכה וכוח למקרה שיתמודד באירוע מעורר לחץ. ב"שיר לצבע האדום", נעשה שימוש בשיטת ההרפייה התנועתית. בשלב זה, אנו מוסיפים את ההרפייה הנשימתית אשר מתמקדת בקצב הנשימה ובכמות האוויר הנשאף לריאות.

על פי אילון ולהד (1990)<sup>12</sup>, "תגובות הלחץ האוטומטיות והספונטניות מכניסה לפעילות מערכות פיזיולוגיות רבות. מערכות אלו מגיבות מיידית בפעילות דחק ומתפקדות בהתאם. רוב המערכות הללו קשורות למערכת האוטונומית, אולם מערכת הנשימה היא היחידה שבעזרת מודעות ניתן לשלוט על הקצב שלה. שליטה על קצב הנשימות, קרי, מנשימות חטופות ומהירות של דחק גופני, לנשימות עמוקות ואיטיות, משדרת למערכת הדחק הגופנית, כי ניתן להפחית את פעילות הדחק בכל הגוף, ועל כן מאיטה ומחלישה אותה, ומועבר מסר גופני של רגיעה."

העבודה עם נשימות עמוקות ואיטיות ידועה זה מכבר. משתמשים בה בטכניקות הרגעה ושחרור - החל בשיטות טיפוליות, דרך תרגול יוגה, תורות מן המזרח, וכחלק מתהליכי ריפוי אלטרנטיביים שונים. ב"שיר לצבע האדום" השתמשנו בשתי טכניקות הרפייה מרכזיות: ההרפייה התנועתית וההרפייה הנשימתית. שאיפת אוויר ע"י נשימה עמוקה, נשימה רחוקה - הבאה להדגיש את הוצאת האוויר באיטיות ולאורך זמן, ושוב נשימה עמוקה. אנו מרגיעים את הנשימה התכופה שהייתה לנו במצב הלחץ, משדרים מסר של הרגעה לכל מערכות הגוף, ומכאן גם מרגיעים את הנפש.

המשפט בשיר: "אפשר לצחוק."

לאחר ההרגעה, ניתן להשתחרר לחלוטין, בעזרת פרץ צחוק בריא. להד ואנקור<sup>13</sup> ציינו כי "הצחוק יפה לבריאות. פרץ של צחוק משחרר אנרגיה עצורה ומבטל מתח שרירי."

<sup>11</sup>ש.ם.  
<sup>12</sup>ש.ם.  
<sup>13</sup>ש.ם.

הטיפול דרך צחוק, הפך להיות רווח בשנים האחרונות בישראל ובעולם. בשנת 1989 נוסדה במסגרת שרותי הבריאות של מערב בירמינגהאם בבריטניה, מרפאה לשחרור ממצבי לחץ, ובשנת 1991 הקים רוברט הולדן במסגרת שרותי הבריאות הלאומיים, מרפאת צחוק ראשונה.

הצחוק כתרופה אינו תופעה חדשה. חוקרים ואנתרופולוגים מצאו הוכחה לתרופת הצחוק בהרבה מן התרבויות העתיקות. הפילוסוף הרברט ספנסר אשר חי במאה התשע עשרה, היה מחלוצי המדע שהתייחסו ברצינות להשפעות של הצחוק על הבריאות. הוא האמין כי תפקיד הצחוק לשמש כשסתום ביטחון, כדי לעמוד בהצפה של פרצי מתח נפשי וכדי לשחרר תנועות שרירים לא רצויות. הוא האמין שהצחוק הוא מנגנון חיוני לחידוש רווחת הגוף, ולהבאתו למצב של הרמוניה ביולוגית וסדר פנימי.

בעבר הרחוק נהגו לערוך פסטיבלי צחוק כדי לזרז ריפוי של חולים בקהילה. מאחר שאנו כבר יודעים שמתח, מחשבות שליליות, צער ואבל, עלולים לפגוע בבריאות, הרי החיוך, הצחוק, מחשבות חיוביות ושמחה, יכולים לרפא את תחלואינו. האנרגיה של הצחוק משחררת ומשפיעה על הרגש, הגוף, הרוח והנפש. ד"ר פריי ויליאם הקדיש שלושים שנה מחייו לחקר פוטנציאל הריפוי הטמון בהומור, בצחוק ובעליזות. בראיון שנתן (1991) אמר: "ההומור משנה את האדם. כוח השפעתו אינו מסתיים באזור הצוואר, הוא מלווה בזעזועים של כל הגוף. הוא פורט עלינו כאילו היינו גיטרה ענקית. זו התנסות של הגוף כולו, שבה משתתפות מערכות השרירים, העצבים, הלב, המוח, והעיכול. לצחוק שני שלבים: גירוי בריא והתרגעות עמוקה." ב"שיר לצבע האדום", השלב החותם של שחרור הצחוק, סוגר למעשה את תהליך השחרור, ההרגעה והרפיית הגוף, ומאפשר תחושות של הקלה ושמחה - צרי, ארוכה ומרפא לגוף ולנפש.

המשפטים האחרונים בשיר:

"הכל עבר  
וטוב לי שנגמר  
יש!!!"

במשפטים אלו, תנועות הידיים הן החלקה של יד על יד, הלוח ושוב. התנועה היא כשל "רחיצת ידיים מן העניין", ניקיון הידיים, חיסול המעשה. אנו "מנקים את עצמנו באופן מוחלט מן האירוע". אנו יכולים להשאיר אותו מאחורינו - הכל עבר, ולחזור לכאן ועכשיו - לדבר באופן גלוי ומוחצן על ההרגשה שלנו כעת, "טוב לי שנגמר." תחושת הקלה ורווחה על כך שהכל עבר, שאנו שלמים ובריאים, שעמדנו היטב במשימת ההישרדות הזאת. יכולנו לבצע את המטלה החשובה לאין ערוך של שמירת עצמנו, שמירת שפיותנו וקור רוחנו, לבצע את השיר על כל חלקיו, וליהנות מן התוצר - החיים והחזרה לתפקוד נורמטיבי יום יומי. קריאת הניצחון ושחרור השמחה - "יש!" - ידיים המורמות מעלה בתנועת ניצחון (כשל ספורטאי שהגיע להישג גבוה), על הצלחה, על תחושת הישג והכרה בו.

ואכן, לכל אדם שחווה באופן תדיר ולאורך שנים, את אימת הפחד, את החשש המתמיד להישרדותו, כזה המצליח לגייס את משאביו הנפשיים והפיזיים שוב ושוב כדי לשרוד - מגיעה ההכרה על ההישג, טפיחת העידוד וההערכה על השכם, שמחה ותחושת ניצחון - "יש!"



להד<sup>14</sup> מדבר על תהליכי התפתחותה של התפיסה ההוליסטית, המשלבת גוף, נפש ורוח, למכלול אחד, שהיווה בסיס לעבודתו וליצירת "מודל התמודדות רב מיסדי". הוא מצא שישנם שישה ערוצי התמודדות שנקראים בראשי התיבות שלהם: **גשיר סאחיז**. ניתן לראות כיצד ה"שיר לצבע אדום" פונה לכל אחד ואחד ממשאבי ההתמודדות. באופן כזה, ישנה העצמה של היכולת להתמודד עם המציאות במגוון דרכים. סוגי המשאבים והאופן שבו הם באים לידי ביטוי בשיר:

**ג - גוף** - התמודדות דרך החושים, התמצאות במרחב, תחושת מתח והרפייה פנימיים, תנועות גוף, פעולה, עשייה, התמודדות עם מציאות.

השיר כולו עוסק בהפעלה הגופנית דרך התנועות השונות. הוא מביא לכדי התמצאות במרחב: "למהר למקום מוגן" - קיים צורך לזרז את הגוף, למצוא את המרחב המוגן ולרוץ אליו. בשיר קיימים שני סוגי הרפייה: הרפייה תנועתית - במשפטים: "את הגוף ננער, את הרגליים נשחרר", וכן קיימת הרפייה נשימתית, במשפטים: "לנשום עמוק, לנשוף רחוק, לנשום עמוק, אפשר לצחוק." אין כל ספק שהשיר מביא לכדי התמודדות אקטיבית עם המציאות.

**יש - שכל** - סגנון התמודדות שסומך על היכולת לחשוב בצורה הגיונית, ללמוד דברים חדשים, לגלות שיטות חדשות, לנתח בעיות ולמצוא פתרונות.

בשיר מתקיימת העברת ידע ברור ומושכל, הפונה לתשובות לשאלות: "למהר למקום מוגן - מדוע? - כי עכשיו קצת מסוכן." המשפטים הללו, לא משאירים את הילד בתהייה, אלא מסבירים לו לשם מה עליו לפעול. הדבר בא לידי ביטוי גם במשפט: "נפילה - בום, אפשר לקום." גם כאן מסבירים את המציאות, ואת התגובה המתבקשת ממצב זה. התרחשה נפילה, האיום המיידי הסתיים ולכן אנו יכולים לקום מתנוחת ההתגוננות.

**יר - רגש** - סגנון התמודדות רגשי קשור ביכולתנו להיות מודעים לרגשותינו. דרך ביטוי רגשי, ביטוי לא מילולי כמו: ריקוד, שיר וכיו"ב, פורקן רגשי.

בשיר קיימים ביטויים לא מילוליים לרגש דרך תנועות השיר - דפיקת היד על אזור החזה - כדפיקות הלב, אופן שירת השיר וכיו"ב. קיים פורקן רגשי רב לאורך השיר כולו, החל ממצב הלחץ: "הלב שלי דופק - בום בום, הגוף שלי רועד דום דום, עד שחרור הצחוק - שמהווה פורקן לרגשות המועקה. וכן המשפט: "טוב לי שנגמר" - שוב משקף את תחושות ההקלה והשמחה. פרץ השמחה - "יש!" מהווה צהלה רגשית גדולה.

**יסא - מערכת אמונות** - אמונה באלוהים, בכוח עליון, אמון באדם אחר ואמון בעצמי.

בשיר, משאב זה מופיע בעיקר ע"י מתן אמון בעצמי, דרך המשפט: "אני מתגבר, כי אני כבר קצת אחר." משפט זה בא לחזק את העצמי, לתת אמון ביכולות העמידה שלי, לתת אמון בחזק ובעוצמה הפנימיים, על כך שאני מסוגל להשתנות, ולהתגבר על הקושי.

**יח - חברה** - קשרים חברתיים ותמיכה חברתית. שיתוף בני משפחה, מילוי תפקידים, פיתוח מנהיגות. השיר כולו מבוצע בקבוצה. יש לכך כוח תרפויטי מאחד - כל ילדי הגן או הכיתה פועלים יחד, שרים ומבצעים את התנועות. בזמן העברת השיר לילדים, ישנה הצעה ללמד גם את בני המשפחה, וכך, גם שלא במסגרת הגן או הכיתה, יכולים הילדים להיות חלק מקבוצה הפועלת לרווחתם ההדדית.

**יד - דמיון** - שורש היצירתיות שבנו, מאפשר לחלום, להיות אינטואיטיבי, להשתנות, לגלות דרכי התמודדות חדשות, ולשנות נסיבות בלתי רצויות אליהן נקלענו.

השיר כולו, למעשה, משנה נסיבות שאינן רצויות לנו, לנסיבות המאפשרות התמודדות ביתר קלות. הביטוי לשיר הוא יצירתי - בשירה, תנועה, עמידה בריתמוס ובקצב. אלמנט נוסף שבא לידי ביטוי בשיר, הוא היכולת להשתנות - במשפט "אבל אני מתגבר, כי אני כבר קצת אחר." כדי ליצור שינוי, אני חייב לדמיין את עצמי בעתיד, ולכן אני מתגבר.

<sup>14</sup>להד, מ' (2006) מציאות פנטסטית. חיפה: הוצאת נורד.

## ד. שיר לצבע האדום - הנחיות להדרכה מעשית

### מטרות השימוש בחוברת הנוכחית:

1. יצירת שליטה מרובה יותר של הילד על מעשיו, רגשותיו, ודרך הבעתם בזמן אזעקת אמת של "צבע אדום".
2. הסחת המחשבה מ"מושא האימה" לעשייה בונה ומחזקת.
3. שחרור הלחץ והחרדה באופן מידי, דרך טיפול עצמי.
4. הבאה לידי רגיעה ושחרור הגוף והנפש גם יחד.
5. מתן לגיטימציה לרגשות הפחד, והכוונה להתגברות עליו.
6. העלאת תחושות חזק ויכולות פנימיות.

**להלן מובאות מספר נקודות המתארות את המרכיבים הטיפוליים הקיימים ב"שיר לצבע האדום":**  
למילות השיר ולתנועות יש ערך תרפויטי ולכן רצוי להקפיד על ביצוע:

תנועות מסוימות (התנועות הפועלות באלכסון ולסירוגין בשני צדי הגוף) לקוחות מתוך שיטת הטיפול: EMDR - טיפול הפועל על הסוח ונמצא יעיל בנושא התמודדות עם טראומות והפגת חרדה.

תנועות הגוף, השחרור הפיזי ושחרור הצחוק - משחררים במוח חומרים כימיים הנקראים אנדורפינים, אשר גורמים להפחתת פחדים ולהעלאת מצב הרוח.

הנשימות העמוקות והאיטיות - מסייעות להיכנס למצב רגיעה.

הקריאות המוגברות בשיר ("...אבל אני מתגבר") ותנועות "הניצחון" ("יש!") - עוזרות לחזק את תחושת הכוח הפנימי והעצמה הנפשית.

המרכיבים של השיר המכוונים לעשייה, לתנועה ולפעילות מוגדרת, תורמים ליצירת שליטה עצמית מוגברת ולהסטת המחשבה מהאימה וחוסר האונים, אל פעולה מחזקת, מרגיעה ומעודדת.

מילות השיר מסייעות לילד ומכוונות אותו לפעול להגנה מירבית ולהבין את הסיבה לפעולה ("למהר למקום מוגן, כי עכשיו קצת מסוכן, כמו גם במשפט: "נפילה - בום, אפשר לקום"). הילד מתבקש להיות קשוב למתרחש בחוץ ומונחה מה עליו לעשות בכל זמן, תוך יצירת תחושת שליטה מסוימת במתרחש ובעשייה האישית.

בשיר יש מתן לגיטימציה לרעשים הפנימיים, לתחושות הפחד ולתגובות הגוף. במצבי מתח וחרדה ישנה חשיבות רבה במתן לגיטימציה לתחושות ולחרדות. עצם אישור התחושות הללו והדיבור הגלוי עליהן, מאפשרים הקלה והתמודדות נכונה ואפקטיבית יותר ("הלב שלי דופק... הגוף שלי רועד..."). במקביל למתן הלגיטימציה לתחושות הפחד והחרדה, קיימת בשיר הכוונה וקריאה להתגברות עליהם ("אבל אני מתגבר").

## תרגול השיר לצבע האדום

ה"שיר לצבע האדום" - הוא כלי עזר לטיפול וחיזוק עצמי. כדי להפיק ממנו, את מלוא התועלת הטיפולית, יש להפכו מוכר, ידוע, שגור בפי הילדים וידידותי.

לשם כך, מומלץ לשים לב למספר נקודות:

**תרגלו את השיר בתדירות יום יומית, כחלק משגרת היום** (לפחות בהתחלה, לאחר זמן מה אפשר להפחית בתדירות). תרגול שנעשה בתדירות, מלמד את הילדים היטב את השיר, והופך אותו מוכר, ידידותי וזמין להתנסות ולשימוש.

**תרגלו את השיר, עם כניסה למקום המוגן, כפח שמתבצע בזמן אמת.** כאשר מקום מסוים, במקרה שלנו, המקום המוגן - הוא כזה שאליו נכנסים בזמני מצוקה ופחד, יש נטייה טיבעית להתרחק ממנו, כי קשורים אליו זיכרונות כואבים. ברגע שהתרגול מתבצע במקום זה בדרך "משחקית" ומהנה, שוב לא יתקבל בחזקת מקום מאיים בלבד. הטעם הנוסף לכך, שהילד יידע במדויק, להיכן לרוץ ומה לעשות בזמן תרגול ואמת כאחד. זה ייתן לו יתר ביטחון ושליטה במצב.

**תרגלו את השיר בזמן רגיעה.** זמן רגיעה הוא זמן ההתכנסות הטבעית של הגן והכיתה, זמן שבו הילדים מרגישים בטוחים ונינוחים. ניתן למצוא זמן קבוע בסדר היום, לשם התרגול.

**היו עם הילדים בחוויה, כשאתם פעילים יחד עימם.** מקומה של הגננת/מחנכת בהעברת השיר, הוא מקום מרכזי ביותר. המחנכת מהווה דמות חיקוי משמעותית ביותר לילד. התייחסותה לשיר תוביל גם את התייחסותם של הילדים אליו. הנוכחות שלה, כמי שמאמינה בשיר, ומבצעת אותו בעצמה - מעבירה לילדים מסר על חשיבותו ועל יכולת הסייע שבו. הגננת/מחנכת המתמידה בתרגול ומבצעת אותו יחד עם הילדים, באנרגיה של שמחה - מעצימה את יכולות ההתמודדות שלהם ואת רמת האפקטיביות של השיר.

**תרגלו בהתלהבות, מתוך ידיעה עמוקה של סגולותיו לעזור.** פרקי ההקדמה בחוברת זו, מסבירים לעומק את המשמעות הטיפוליות שקיימות בשיר. לפני הבאתו לכלל הציבור, נלמד השיר בשלושה בתי ספר וגן ילדים, בעוטף עזה. מאז התקבלו עדויות רבות של ילדים, הורים ומחנכים, על התועלת הרבה וההקלה המשמעותית שהשיר העניק להם. האמיני ביכולתו להועיל גם לילדים שבכיתתך/גנך, ולהקל עליהם.

**השתמשו בו בזמן אזעקת אמת - בדיוק באותו האופן שאתם משתמשים בו בתרגול.** השיר נועד להתבצע בזמן אמת. מייד ברגע הישמע האזעקה "צבע אדום", התחילו לשיר את השיר תוך כדי הריצה למקום המוגן, ועשו את התנועות הנלוות לו. כאן יתגלה כוחו.

**העבירו מסר לילדים, שימשיכו ללמד בני משפחה, חברים ואחרים - הדבר תורם סטעמים אחדים:** יש ביכולתנו להפוך כלי טיפולי זה לרווחת הכלל; הנחלתו לרבים, תעזור לילד לבצע את השיר, גם כשאנו נמצא במסגרת החינוכית; יש כוח רב בעובדה שניתנת בידי הילדים אחריות ויכולת לעזור לבני משפחתם, ולא רק להיות נעזרים. הדבר מגביר את תחושת הערך העצמי, הכוחות, והיכולת לקחת פיקוד ושליטה.

הזמינו את הילדים להשתמש בשיר בכל זמן ובכל מקום שיהיו בו, בעת אזעקת אמת. הבהירו לילדים, שהשיר נועד לשימוש בכל עת. הוא אינו מוגבל לחלל הכיתה, אלא לכל מקום בו ימצאו וישמעו את האזעקה. אפילו אם ישירו אותו לעצמם בלב, ויעשו את התנועות הנלוות לו - הוא יפעל ויעזור.

את תרגול השיר נפתח בקריאת האזעקה "צבע אדום, צבע אדום" - זהו חלק טיפולי חשוב בפני עצמו. בדרך זו, אנו "נוגעים במושא האימה" של האזעקה, של הדבר המאיים עלינו כל-כך, תוך כדי "משחק כאילו", כאשר אנו נמצאים במקום סוכר, עם סבוגר אוהד וקבוצה תוסכת לידנו. מייד לאחר מכן, נשיר את השיר ונלווה אותו בתנועות המצורפות.

### להלן מספר הערות לשימוש בשיר בזמן אזעקת אמת :

1. את שני המשפטים הראשונים של השיר: "למהר למהר..." - שרים תוך כדי ריצה אל המקום המוגן, כאשר הוא.
2. במידה ובזמן של אזעקת אמת, הילד נדרש להיכנס למקום מוגן מתחת לשולחן - הוא יבצע את המשך השיר והתנועות הנלוות לו, גם מתחת לשולחן - עד השורה בשיר: "אפשר לקום". בשלב הזה, יוצאים מן המקום תחת השולחן, קמים לעמידה וממשיכים את תנועות השחרור.
3. במידה שהאזעקה תפסה את הילד בחוץ ועליו לשכב כשהידיים מכסות את הראש - את התנועות המבוצעות לסירוגין ("בום בום בום" ו"דום דום דום"), הוא יעשה משני צדי הראש. שוב - במשפט "אפשר לקום" - יקום וימשיך בתנועות השחרור בעמידה.
4. במידה שנשמעה נפילת הקסאם מוקדם יותר, עוד בתחילת השיר, ממשיכים לשיר ולהתנועע עד סופו של השיר.
5. במקרה שנשמעה אזעקה נוספת מייד לאחר הראשונה, שרים את השיר שנית, עד לסימו.
6. את המשפט בשיר: "אבל אני מתגבר" - חשוב לשיר בהדגשה יתרה ובעצמה.
7. את קריאת הניצחון - "יש!!!", חשוב לקרוא בקול מתפרץ ושמח.

## ”שיר לצבע האדום”

(כריזה: ”צבע אדום, צבע אדום”)

למהר למהר למהר למקום מוגן  
למהר למהר כי עכשיו קצת מסוכן  
(ריצה למקום מוגן)

הלב שלי דופק - בום בובובום בום בום  
(ידיים בהצלבה - דפיקות לסירוגין על החזה במילים: בום בום בום)  
הגוף שלי רועד - דום דודודום דום דום  
(ידיים דופקות לסירוגין על הרגליים, במילים דום דום דום)

אבל אני מתגבר  
(ידיים עושות תנועת ”חזק” - כפופות מרפקים ומאוגרפות)  
כי אני כבר קצת אחר  
(ידיים עושות תנועת ”חזק” - כפופות מרפקים ומאוגרפות)

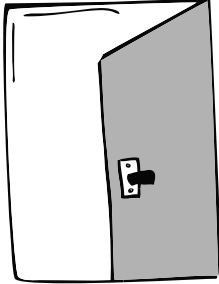
נפילה - בום  
(מחייאת כף - במילה ”בום”)  
אפשר לקום.  
(קיסה לעמידה)

את הגוף ננער ננער ננער  
(ניעור הגוף, טלטול ידיים)  
את הרגליים נשחרר נשחרר נשחרר  
(ניעור רגליים לפניים)  
ננשום עמוק  
(שאיפת אוויר עמוקה)  
ננשוף רחוק  
(נשיפה)  
ננשום עמוק  
(שוב שאיפת אוויר עמוקה)  
אפשר לצחוק.  
(שחרור צחוק)

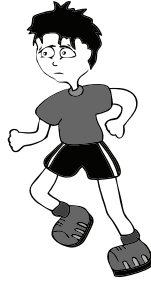
הכל עבר  
(החלקת יד על יד למעלה ולמטה - דמוי מחיאה קלה)  
וטוב לי שנגמר  
(החלקת יד על יד למעלה ולמטה - דמוי מחיאה קלה)  
יש!!!  
(ידיים עולות מאוגרפות - תנועת ”חזק”)

# ה. איורים של התנועות המלוות את השיר

ממ"ד



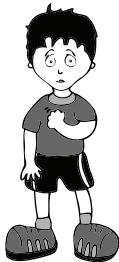
למהר למהר למהר למקום מוגן  
למהר למהר כי עכשיו קצת מסוכן.



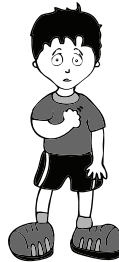
הלב שלי דופק - בום בובובום בום בום.



1  
(בום)



2  
(בובובום בום)



3  
(בום)

הגוף שלי רועד - דום דודודומדום דום.



1  
(דום)



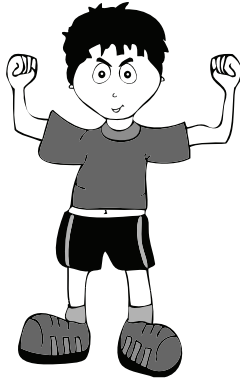
2  
(דודודומדום)



3  
(דום)

---

אבל אני מתגבר  
כי אני כבר קצת אחר.



---

נפילה בום  
אפשר לקום.



(בום)

---

את הגוף ננער ננער ננער



---

את הרגליים נשחרר נשחרר נשחרר



---

ננשום עמוק.



---

ננשוף רחוק.





---

ננשום עמוק



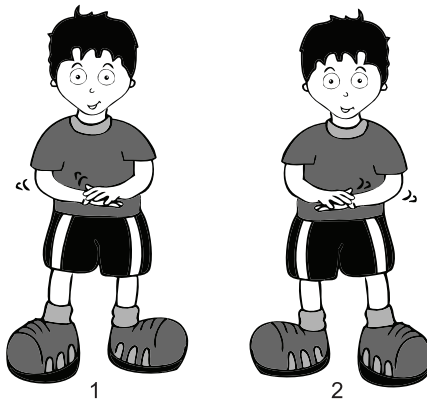
---

אפשר לצחוק.



---

הכל עבר  
וטוב לי שנגמר.



X2



۱۱۱۱