

כיצד מייצרים חוסן רגשי? מה עוזר כשקשה לי – תוכנית לפיתוח משאבי התמודדות לגיל הרך באמצעות בובות תיאטרון

סמדר קופר-קיסרי

תקציר

עוד לפני התפשטות הנגיף Covid-19, הוליד המצב הביטחוני המורכב שבצילו אנו חיים בישראל את הצורך בפיתוח תוכניות התערבות ומניעה שמטרתן פיתוח חוסן אישי, משפחתי וקהילתי. תוכניות אלו מתמקדות בפיתוח דרכי התמודדות עם קשיים ומשברים בהווה ובעתיד כבר בגיל הצעיר.

במאמר זה מוצגת התוכנית "מה עוזר כשקשה לי" – תוכנית המיועדת לפיתוח חוסן בגיל הרך באמצעות בובות תיאטרון. התוכנית פועלת משנת 2007 ברחבי הארץ, בעיקר ביישובי עוטף עזה, שבהם האוכלוסייה חשופה תדיר למצבי סיכון. המאמר יתמקד באפשרויות הטמונות בשימוש בבובות התיאטרון ככלי התערבותי לפיתוח חוסן בקרב ילדים צעירים בכלל ובקרב ילדים צעירים שחוו טראומה בפרט. בהמשך יוצג נושא פיתוח החוסן בגיל הרך תוך סקירה של הנעשה בתחום תוך התמקדות

* ברצוני להודות למספר אנשים שבזכותם התוכנית נוצרה ומאמר זה נכתב. לפרופ' מולי להד שבהשראתו נבנתה התוכנית. למרכז "משאבים", שבתמיכתו יצאה התוכנית לדרך וסייעה לעשרות אלפי ילדים, הורים וצוותי חינוך. למנחות של התוכנית, הרואות בעבודה זו שליחות. למכון מופת ולד"ר נוגה רובין, שלאחר שנים רבות של עבודה בשטח עודדה אותי בכתיבת המאמר וסייעה לי בהערוותיה המחכימות. ולבעלי היקר, יחי, שמסייע לי להפוך חלומות לעשייה משמעותית.

בעיקרי התוכנית "מה עוזר כשקשה לי" ובמודלים שעליהם היא מבוססת, ויוצגו תיאורי מקרה המדגימים התערבות על פי השיטה המוצגת במאמר.

מילות מפתח: בובות תיאטרון, טיפול באומנויות, חוסן, התערבות, הגיל הרך.

מבוא

בשנה האחרונה, בעקבות התפרצות הנגיף Covid-19, עלתה המודעות בארץ וברחבי העולם להיבטים הרגשיים הכרוכים בהתמודדות עם משברים ולמחירים הגבוהים הנגבים בעקבותיהם ממבוגרים ומילדים כאחד. למרות החשיבות הברורה בטיפול במצוקות כבר בגיל הינקות (Goldstein & Brooks, 2013), לעיתים קשה להעריך את השפעתן על ילדים רכים בשנים, וכך אנו נחשפים ישירות לקשיי התמודדות הבאים לידי ביטוי בהתכנסות, בבכי מרובה, בהתנהגויות רגרסיביות או בגילויי תוקפנות ומעשי אלימות (קופר קיסרי, 2009).

כיום יותר ויותר קובעי מדיניות בתחום החינוך והטיפול בישראל מבינים שהשקעה בפיתוח דרכי התמודדות עם אתגרים כבר בגיל הרך תסייע בהמשך בהתמודדות עם האתגרים שמזמנים לנו החיים. האם נוכל לגייס את הידע ואת הניסיון המצטבר שלנו בישראל בנושא פיתוח חוסן בכלל ופיתוח חוסן ודרכי התמודדות עם משברים בגיל הרך בפרט כדי לסייע לנו ולמדינות אחרות בתחום זה? במאמר זה מוצגת התוכנית "מה עוזר כשקשה לי" – תוכנית לפיתוח חוסן בגיל הרך באמצעות בובות תיאטרון. התוכנית מתבססת על ההנחה כי פיתוח מגוון רחב ועשיר של משאבי התמודדות עם קשיים ואתגרים רגשיים וחברתיים יכול לסייע בצמצום ומניעה של משברים בהווה ובעתיד, וכן למזער תגובות של תוקפנות. הקניית כלים בתחום זה בשלב הילדות המוקדם עשויה לסייע בפיתוח משאבי ההתמודדות של הילדים כאנשים מתבגרים ובוגרים, שבשאיפה יוכלו להשתמש בהם גם למען

יצירת חברה סובלנית ואמפטיית, המכירה בצורכי הפרט. הסביבה החינוכית, הרגשית והתפקודית של ילדי הגן יכולה לפתח בהם תעצומות נפש שיסייעו להם להתמודד עם תסכולי היום-יום, עם פחדים ועם כעסים ובכך לא רק ללמדם מיומנויות אלא להכניס לחיים.

לצורך הצגת התוכנית נעשה שימוש בספרות מגוונת – מחקרית, פילוסופית ותאורטית – ובתיאורי מקרה, נוסף לניסיונה רב-השנים של הכותבת כדרמה-תרפיסטית המתמחה בשימוש בבובות תיאטרון ככלי טיפולי וכיוצרת ומנהלת התוכנית "מה עוזר כשקשה לי". הכותבת היא חברת צוות ומנהלת תוכניות הנעזרות בבובות תיאטרון לצרכים טיפוליים עבור אוכלוסיות שונות במרכז "משאבים" מיסודו של המרכז לשעת חירום, אשר שותף להפעלת התוכנית.

נפתח בבירור המונח חוסן. חוסן נפשי מוגדר כמערכת החיסון הנפשית שלנו מפני מצוקה ולחץ. גולדשטיין וברוקס מגדירים חוסן כיכולת להגיע בתנאי מצוקה לתוצאות התפתחותיות חיוביות (Goldstein & Brooks, 2013). להד וחוקרים נוספים הגדירו חוסן כיכולת של הפרט להתאושש בעקבות מצוקות, וכיכולת שלו להתמודד ולהתאים את המערכת הדינמית בהצלחה להפרעות המאיימות על תפקודה והתפתחותה (Lemery, Chalfant, et al., 2013; Mastren, 2014; להד, 1999).

חוסן מורכב מגורמים אובייקטיביים ומגורמים סובייקטיביים: הגורמים האובייקטיביים קשורים לרוב לרקע של הפרט, לתכונות מולדות שלו או לנסיבות חשיפתו לאירוע טראומטי. לרוב גורמים אלו פחות ניתנים לשינוי. הגורמים הסובייקטיביים כוללים תכונות ומיומנויות שתומכות בדרכי התמודדות יעילות ובהתנהגויות מסתגלות, המאפשרות למתן את השפעתו של אירוע טראומטי על הפרט. גורמים מסוג זה ניתנים יותר לשינוי ואפשר לפתחם בעזרת התערבות (Skala & Bruckner, 2014).

בקרב ילדים צעירים ידוע שלגורם המטפל בהם – הורים, משפחה וצוות חינוכי – יש השפעה מכרעת בהתפתחות בריאה של יכולותיהם הרגשיות, הפיזיולוגיות והקוגניטיביות. הקניית כלים למערכת התמיכה הטבעית של הילד תסייע ביצירת חוסן בקרב הילדים (Masten, ; Wright, Mastern, & Narayan, 2013 ; Werner, 2013). (2014).

מתוך ההבנה הזאת, הילדים המשתתפים בתוכנית, הוריהם וצוותי החינוך המלווים אותם מקבלים כלים לפיתוח וליצירה של חוסן אישי, משפחתי וקבוצתי בו זמנית ובמקביל. התוכנית "מה עוזר כשקשה לי", המוצגת בהרחבה במאמר, היא תוכנית מניעתית שמסייעת לפתח משאבי התמודדות, כתוכנית המקדימה מצבי משבר, מתוך הנחה שהרחבת משאבי ההתמודדות עם קשיים ומשברים תסייע לילדים בזמן אמת.

איך הכול התחיל

בשנת 2007, לאחר מלחמת לבנון השנייה, תושבים רבים שהתגוררו בצפון הארץ חיו תחת מטר מתמשך של טילים שנורו לעברם על ידי ארגון חיזבאללה. הייתה זו מציאות טראומטית משותפת, שבה גם הילדים וגם ההורים ניצבו במצבים של סכנה קיצונית מחוץ לטווח ההתנסות האנושית השגרתית. התנהלות במציאות שכזו מתאפיינת בתחושה של אובדן שליטה, בקושי בארגון ובירידה בתפקוד הן אצל הילדים הן אצל הוריהם. בעקבות המצב הקשה עלה הצורך בהתערבות בקרב הגיל הרך. פרופ' מולי להד, נשיא מרכז "משאבים", עמותה המתמחה בסיוע בעיתות טראומה ובפיתוח חוסן בארץ ובעולם, פנה אליי כדי לסייע לאוכלוסיות אלו. בעקבות הפנייה נרתמתי למשימה ויצרתי את התוכנית "מה עוזר כשקשה לי", תוכנית התערבות מניעתית לפיתוח חוסן ומשאבי התמודדות באמצעות בובות תיאטרון וסיפורים.

עד תקופה זו מרבית תוכניות ההתערבות והמניעה מטעם משרד החינוך, השירות הפסיכולוגי הייעוצי (שפ"י) או המשרד לשירותים חברתיים, שהציבו לפנייהם את המטרה לסייע בפיתוח חוסן, התמקדו בגיל בית הספר, גיל שבו היכולות המילוליות והקוגניטיביות של הילדים גבוהות יחסית לילדים צעירים מהם. בהמשך נעשו ניסיונות לערוך התאמות לתוכניות שפעלו בקרב גילאי בית הספר לילדי הגיל הרך. תוכניות ההתערבות מניעתיות שקהל היעד שלהן היה בני הגיל הרך התמקדו בהיבטים שונים המרכיבים את החוסן, כגון תוכניות לפיתוח מיומנויות חברתיות והפחתת אלימות או תוכניות המסייעות בביטוי רגשי כמו תוכנית תקשורת מקרבת – "שפת הגירף", "מעגל הקסמים", "ללמוד לחיות ביחד", אך לא הוצגה תפיסה רב-ממדית של נושא החוסן בהתייחס לגורמים תוך-אישיים, בין-אישיים וסביבתיים. תוכניות אחרות כגון "נתיבים להורות", "לגדל ולגדול" או "תוכנית נמ"ל" התמקדו בחיזוק הקשר של ההורה והילד ובתמיכה המשפחתית.

תוכניות אחרות התמקדו בצוותי החינוך במטרה לתת להם כלים לסייע לילדים. שפ"י הפעיל סדנאות פסיכו-סוציאליות שמטרתן הייתה לעזור לאנשי הצוות לאתר ילדים המגלים מצוקה ולהעניק למשתתפי הסדנה כלים להתמודד עם קשיי הילדים. הופעלו סדנאות המיועדות להפגת מתחים, הוקם מטה חירום שסיפק מידע וסייע בעדכון נוהלי חירום, ושפ"י סיפק גם טיפולים פרטניים וקבוצתיים לילדים הצעירים המגלים אותות מצוקה (גנירס, 2015).

התוכנית "מה עוזר כשקשה ליי" הציגה גישה הוליסטית וחדשנית שסיפקה ראייה רחבה על הילדים כפרטים וכקבוצה. מרבית העבודה בתוכנית מתמקדת בילדים עצמם, בשונה משאר התוכניות שהצגתי שהונחו בשנים אלו אשר התמקדו במתן כלים למעגלי התמיכה של הילדים, קרי הורים וצוותי חינוך. בתוכנית "מה עוזר כשקשה ליי" העבודה מתבצעת בו זמנית בשלושת המעגלים: ילדים, הורים וצוותי

חינוך. זוהי תוכנית קצרת מועד שבאמצעותה בזמן קצר יחסית, כשישה שבועות, מפתחים את החוסן של הילדים כפרטים וכקבוצה.

הכלי העיקרי שנעזרים בו בתוכנית – בובות התיאטרון – והאופן הייחודי שמשתמשים בו בתוכנית, בשונה מהשימוש בבובות בתוכניות רבות לגיל הרך, מייחד את התוכנית והופך אותה למשמעותית ומקצרת תהליכים. על החדשנות והייחוד של התוכנית יורחב בהמשך, לאחר שיוצגו מספר תוכניות התערבות לפיתוח חוסן בגיל הרך שנעזרים בהן גם היום, בעיקר בישובים בעוטף עזה.

תוכניות התערבות לפיתוח חוסן בגיל הרך

כיום, לצד התוכנית "מה עוזר כשקשה לי", פועלות כמה תוכניות התערבות המיועדות לגיל הרך העוסקות בנושא החוסן. רבות מהן שמות דגש על מיומנויות של קשב וקשיבות ומלמדות את הילדים הרכים מיומנויות המתבססות על חיבור בין הגוף לנפש (מיינדפולנס). חלק מהתוכניות הן התארגנויות מקומיות של אנשי טיפול מאזורים שבהן הן פועלות.

אציין כמה תוכניות בולטות שעובדות בהיקף גדול ומלוות מחקר לבחינת יעילותן: תוכנית המניעה "המלך אמר אפשר לעבור לנוח" שיצרו ד"ר דני חמיאל וטלי ורסנו-אייסמן בשיתוף שפ"י, המבוססת על תוכנית לילדי בית הספר ומשלבת סיפורים ומכתבים אשר הותאמה לגיל הצעיר; "אוצרות הזוג המנצח" שפיתחו ד"ר מירב טל מרגלית ויהודית שפנגלט, בשיתוף עמותת "חיבורים וקשרים", תוכנית שבבסיסה סיפור, ספר ומשחקים ששמה דגש על מיומנויות חיבור גוף-נפש; "מיינדפולנס לילדים", תוכנית שפיתחו ד"ר קרן ריינר נוי ונוגה גבע, המשלבת תרגול מיומנויות של הקשבה, תשומת לב ושהייה באמצעות משחקים ומוזיקה.

אף שבחלק מהתוכניות הללו נעזרים גם בבובות, תפקידן מתמקד בתיווך, בהסבר ובהמחשת מושגים מופשטים. כעת אתייחס בהרחבה לתיאור התוכנית "מה

עוזר כשקשה ל"י ולתכנים הנרכשים באמצעותה בעבודה עם הילדים, עם צוותי החינוך ועם ההורים.

היכן הופעלה התוכנית "מה עוזר כשקשה לי" ובאילו פורמטים התוכנית החלה את פעילותה עם ילדים בגיל הרך שהתגוררו ביישובים בצפון הארץ בעת מלחמת לבנון השנייה. בתחילה הועברה תוכנית חלוץ (פיילוט) בקרב ילדים עולים מאתיופיה בני 3–8 במרכזי קליטה בצפון הארץ. משנת 2008, בעקבות ההפגזות וירי טילי הקסאם הבלתי פוסקים מרצועת עזה, החלה הפעלה נרחבת של התוכנית בדרום הארץ, באזור העוטף את הרצועה. המטרה שהוצבה הייתה בניית חוסן בגיל הרך לאוכלוסייה הנמצאת תחת איום מתמיד.

מ-2007 ועד היום השתתפו בתוכנית מעל 60,000 איש (כ-25,000 ילדים, הוריהם וצוותי החינוך בגנים). שנה אחר שנה, באמצעות התוכנית, מקבלים ילדי הגיל הרך בגנים ובמעונות בישובים בדרום כלים להתמודדות עם המצב שהפך לשגרה בלתי נסבלת. מועצות וישובים כמו שער הנגב, שדות נגב, שדרות, אשכול, חוף אשקלון, אשקלון, יואב, אשדוד ועוד, מכירים בחשיבות שבפיתוח חוסן למניעה וטיפול בטראומה, ורואים בתוכנית "מה עוזר כשקשה לי" כלי אפקטיבי לגיל הרך.

בזמן המבצעים עופרת יצוקה (2008), עמוד ענן (2012) וצוק איתן (2014) אף הורחבה פעילות התוכנית מעבר לשגרה, ומנחים של התוכנית נסעו מגן לגן וקיימו מפגשי התערבות באמצעות הכלים הטיפוליים שפיתחה קופר-קיסרי, המתבססים על התוכנית ועל עבודה עם בובות תיאטרון ככלי תרפויטי.

מלבד הפעילות בדרום הארץ, התוכנית מופעלת גם בקרב אוכלוסיות נוספות, בהן ילדים בגיל הרך בסיכון, ילדים במעונות רב-תכליתיים של ויצ"ו ברחבי הארץ, ילדים במרכזי קליטה ועוד. בעקבות הבנה שפיתוח חוסן חשוב לכל ילד ושפיתוח תעצומות נפש יסייע לילדים להתמודד עם תסכולי היום-יום, עם פחדים ועם כעסים

וכי הם משמשים הכנה להמשך החיים, החלו יישובים נוספים להכניס את התוכנית "מה עוזר כשקשה לי" באופן גורף לכל גני הילדים שאצלם כדבר שבשגרה.

מחקר יעילות התוכנית בפיתוח חוסן

בשנת הלימודים תשע"ה (2015) נערך מחקר אקדמי בגני ילדים באשדוד על יעילותה של התוכנית "מה עוזר כשקשה לי". המחקר נערך בקרב 189 ילדי גנים שנבחרו אקראית, בני 4–6, כאשר 91 מתוכם השתתפו בתוכנית ו-98 היוו קבוצת ביקורת. הושוו מספר מדדים הנקשרים לחוסן בילדות, בשתי נקודות זמן, לפני ואחרי התוכנית. ממצאי המחקר הוצגו בכנס IPRED הרביעי (International Conference on Healthcare Systems Preparedness and Response to Emergencies & Disasters) שהתקיים בינואר 2016 בתל אביב. המחקר בוצע בידי מרכז המחקר לחקר החוסן של מרכז "משאבים" והמכללה האקדמית תל-חי. בין השאר עלה מהמחקר כי בעקבות התוכנית, ילדים שהשתתפו בה: מתמודדים היטב עם תסכולים; מנסים דרכים שונות כדי לפתור בעיות; פונים לעזרה מילדים או מבוגרים כשצריך; מרגיעים את עצמם כאשר הם עצובים או מודאגים; מנסים או מבקשים להתנסות בדברים או בפעילויות חדשות; משתמשים פחות בשפה מעליבה או פוגעת; יודעים מה עוזר להם כשקשה; ומצליחים לבטא את רגשותיהם.

בשנת 2017 זכתה התוכנית בפרס על החדשנות והיצירתיות מטעם מכון חרוב, הגוף המוביל בישראל ומהמובילים בעולם בתחום ילדים בסיכון, על תרומה מיוחדת לרווחתם של ילדים בגיל הרך ומשפחותיהם שחוו אירועים טראומטיים.

מבנה התוכנית

התוכנית יוצרת רשת תמיכה מערכתית, בכל מעגלי החיים של הילדים, במטרה להעצים את משאבי ההתמודדות שלהם באופן מתואם, ובכך לתרום לפיתוח תחושת המסוגלות והעצמאות שלהם ולסייע להם לפתח מודעות לכוחותיהם ולבחירותיהם.

התוכנית מיועדת לילדים בני 3–8, על פי קבוצות גיל, ממסגרות טרום-טרום-חובה ועד כיתה ג'.

בטבלה שלהלן מפורט מבנה התוכנית.

הערות	מספר המפגשים	אוכלוסיית היעד
התוכנית מועברת לקבוצות הכוללות עד 16 ילדים.	שישה	ילדים
מפגש המסייע ביצירת שפה משותפת בין הילד, הצוות החינוכי והוריו. במפגש ניתנים להורים כלים מתוך התוכנית לסייע לילדם בעת קושי גם בבית.	אחד	הורים
המפגש הראשון מוקדש להיכרות עם התוכנית, עם הכלים ועם המודלים שבבסיסה. שני המפגשים הנוספים מיועדים ללמידה כיצד להשתמש בתיאטרון בובות ככלי לפיתוח מיומנויות שונות תוך כדי העבודה בגן.	שלושה	צוות חינוכי

מפגשי הילדים

סיפור המסגרת: היער הכחול הוא מקום שבו כולם חיים בהרמוניה ובשלווה. בוקר אחד מתעוררות חיות היער לקול רעש נורא. היער שבו הן חיות, שהיה עבורן מקום בטוח, נהרס. מהר מאוד מוצאים את עצמם קוקו התוכי, ג'יפסי הכלב, כיבשוש הכבשה, ברטו התרנגול וצ'וצ'ו הצב מתמודדים עם הלא מוכר. כל אחד מהם מגיב למצב בצורה שונה. יחד עם הילדים הם לומדים להכיר את צורת ההתמודדות הייחודית שלהם ומה עוזר להם ולחבריהם.

בששת המפגשים המיועדים לילדים, הילדים מרחיבים את משאבי ההתמודדות שלהם עם קשיים, לומדים לזהות ולכבד דרכי התמודדות שונות משלהם, ומפתחים ומתאמנים בתחומים כגון פיתוח דימוי עצמי חיובי, יכולת לפתור בעיות, יכולת להביע רגשות, גמישות מחשבתית ופיתוח דמיון ויצירתיות. מפגשי הילדים מועברים בצורה חווייתית באמצעות בובות וסיפורים. הפעילות נערכת באמצעות בובות של חיות, שעוקפות את התחושה שמדובר בבני-אדם ומאפשרות לילדים להזדהות איתן. השימוש בבובות יוצר הרחקה – "זה לא אני, זו הבובה" – וכך הילד משתמש בבובות כמדיום לביטוי ועיבוד תכנים המעסיקים אותו. הילד, במשחקו הספונטני ובתגובותיו למשחק המנחה ולשאלותיהן של הדמויות, מגלה את עולמו הפנימי. דרך בלתי אמצעית זו נותנת ביטוי חופשי לנושאים ולקונפליקטים שמעסיקים את הילדים בלי שיתעוררו אצלם רגשות אשמה ופחד. לדוגמה, במפגש שמתמקד במשאב החברתי מגיעה הכבשה כיבשוש ומבקשת את עזרתם של הילדים מכיוון שנפצעה ונותרה מאחור כשהעדר שלה הלך לחפש מקום מרעה חדש. כיבשוש מודאגת שאולי תישכח או שלא ירצו כבשה פצועה בעדר. הילדים מנסים לסייע לה ומגיבים לתכנים הללו באופנים שונים. חלקם מנסים לחבוש את פצעה, חלקם מעודדים אותה ועוד.

מפגש ההורים

המפגש עם ההורים מיועד להקנות כלים מתוך התוכנית שיאפשרו להורים לסייע לילדם בעת קושי גם בבית ולתמוך בתהליכים בגן. במפגש ההורים מקבלים מידע על התוכנית ועל המפגשים עם הילדים. ההורים לומדים לזהות את שפות התמודדות של עצמם ושל ילדיהם. במפגש ההורים מכירים את הבובות המשתתפות בתוכנית ואת מה שהן מייצגות ומשתפים בהתמודדות שלהם עם חששות ילדיהם. המפגש עם ההורים מסייע ליצור שפה משותפת בין הילד, צוות החינוך והורי הילד.

מפגשי הצוות

בתוכנית צוות החינוך מלווה את קבוצת הילדים ומשמש כמתצפת משתתף אך איננו מפעיל בובות. הגננת או המורה צופה בפעילות עם הילדים וממלאת יומן תצפית על פי קריטריונים מוגדרים מראש, המסייעים לה לאתר את דרכי ההתמודדות של הילדים כיחידים וכקבוצה. בכל מפגש מקבלת הגננת או המורה כלים שיסייעו לה להרחיב באופן משחקי את דרכי ההתמודדות שבהן מתמקד המפגש. בין מפגש למפגש צוות החינוך נעזר בכלים שרכש ובכך מחזק את ההפנמה של הכלים.

המפגשים עם צוות החינוך מתקיימים לפני התחלת התוכנית בגן, במהלך העבודה עם הילדים ובסיום התוכנית. המפגשים מיועדים להקניה ולפיתוח של כלים להתמודדות עם קשיים של הילדים כפרטים וכקבוצה, לאיתור קשיים וכוחות בקבוצה ולעבודה ועזרה בין המפגשים ובסיום התוכנית. במפגשים ניתן דגש על עבודה עם תיאטרון בובות ככלי לפיתוח מיומנויות שונות, ואנשי הצוות לומדים להפעיל בובות תיאטרון בעצמם ולהיעזר ביתרונות השונים שבעבודה עימן, הן עבורם והן עבור קהל היעד – הילדים.

המודלים שבבסיס התוכנית

התוכנית מבוססת על שני מודלים. האחד הוא מודל לפיתוח משאבי התמודדות עם קשיים שפיתח להד, הנקרא BASIC-Ph, או בעברית "גש"ר מאח"ד":

Belief Affect Social Imagination Cognition Physiology

גוף שכל רגש מערכת-אמונות חברה דמיון

המודל מאפשר למפות באופן מעשי את משאבי ההתמודדות של הפרט ושל הקבוצה ובכך לסייע בבניית חוסן והעצמה לנפגע משבר בזמן אמת (להד, 1999). המודל מבחין בין שישה ערוצים או אופנים שבהם מבוגרים וילדים מתמודדים עם קשיים. אם נדע לזהות את הערוצים שבהם הילדים או המבוגרים מתמודדים עם קשיים, נוכל לעזור להם בעת קושי. כמו כן, המודל משמש לעבודה מניעתית באמצעות הרחבת ערוצי ההתמודדות מתוך הנחה שככל שיש יותר ערוצי התמודדות כך ההתמודדות עם הקשיים יעילה יותר.

המודל השני העומד בבסיס התוכנית הוא "בובותרפיה" שפיתחה קופר-קיסרי, העוסק בפיתוח מיומנויות חברתיות ורגשיות באמצעות בובות (קופר-קיסרי, 2009). בובות התיאטרון יוצרות הזדהות בקרב הילדים המגיבים אליהן, ומאפשרות להם להשליך עליהן את הפחדים, את הרגשות ואת התחושות שלהם. ההתערבות הקבוצתית מסייעת למפות את הכוחות והקשיים של הילדים כפרטים ואת חוסנם כקבוצה. בתוכנית "מה עוזר כשקשה ליי" כל משאב התמודדות מיוצג על ידי בובת תיאטרון אחת. מקום וביטוי לבובות אלו נותנים לגיטימציה למשאבי ההתמודדות השונים שבתוכנו, מאפשרים אינטראקציה בין המשאבים השונים ובכך מייצרים תפיסה הוליסטית של עצמנו ושל הזולת.

התוכנית מספקת לילדים כלים להתמודדות עם אתגרים רגשיים וחברתיים, הבאים לידי ביטוי בייחוד במצבי לחץ וקושי.

בובות תיאטרון ובובותרפיה

חשוב להבחין בין בובת משחק (doll) לבין בובת תיאטרון (puppet). החוקרת, השחקנית והבובנאית נעמי יואלי הגדירה את בובת המשחק כבעלת עיצוב שלם ומוגמר; העיסוק בה נותר בתחום היחסים בין שניים – היא ומי שמשחק עימה – וניתן לתאר את הפעלתה כהפעלה מבחוץ. לעומתה בובת התיאטרון נבנית במיוחד להפעלה; היא חלקית וחסרה ומקבלת חיים רק באמצעות פעולה דרמטית. כאשר יד המפעיל מפיחה בה חיים היא הופכת לגוף אחד עם מפעילה וצורת הפעלתה היא הפעלה מבפנים (יואלי, 2008, עמ' 14–15).

אנשי טיפול רבים נעזרים בבובות משחק בעבודה טיפולית, למשל עבודה עם בובות משחק בארגז החול. רבים אף נעזרים בבובות המשחק ב-Play Therapy. פחות מוכרת העבודה עם בובות תיאטרון באופן מושכל ושיטתי. כשאנו מדברים על בובותרפיה, או תרפיה באמצעות בובות תיאטרון, הכוונה לשימוש בבובות תיאטרון ככלי לריפוי נפשי ולשיקום (Bernier, 2005, p. 109). מיקי ארונוף (Aronoff), מטפלת באומנות ובובנאית, הגדירה את בובת התיאטרון מההיבט של תרומתה הרגשית למקיימים איתה יחסי גומלין. על פי הגדרתה, בובת התיאטרון היא אובייקט מונפש, המסייע דרך התנהגותו והטקסט שלו להעלות רגשות ותכנים על פני השטח ולעבדם באמצעות דיאלוג עם הקהל המגיב (Aronoff, 2005).

במאמר זה אתמקד בבובותרפיה (Puppet Therapy) – עבודה טיפולית עם בובות תיאטרון, ומכאן ואילך גם כשייכתב במאמר בובה הכוונה היא לבובת תיאטרון.

בובות תיאטרון ככלי המייצר אפקט רגשי – הנחות יסוד

השימוש בבובות תיאטרון ככלי טיפולי מתבסס על שני מנגנונים פסיכולוגיים הפועלים בו זמנית אצל מפעיל הבובה ואצל המגיב או הצופה בה: הזדהות של המפעיל ושל הצופה עם החלקים שהבובה מייצגת, וכן השלכה – תהליך שבו מפעיל הבובה והצופה משליכים את רגשותיהם על הבובה, מתוך מרחק אסתטי², בתחושה ש"זה לא אני, זו הבובה". באופן זה ניתן לעסוק בתכנים רגישים וטעונים באופן מוגן ללא תחושות אשם ופחד.

הבובה משלבת צורות הבעה מילוליות ובלתי מילוליות, ממזגת מרכיבים חזותיים-תנועתיים, דרמטיים וסימבוליים שונים, ולכן עבודה עימה מאפשרת למפעילים לפנות לקהל מגוון, גם לכאלה שיש להם קושי שפתי (ילדים בגיל הרך, עולים, אוכלוסיות החינוך המיוחד ואנשים שעברו טראומה ומגלים קושי לבטא את רגשותיהם במילים). בובה איננה שופטת ואינה מבקרת וכך ילדים ואף בוגרים מרגישים בנוח לשתף אותה ברגשות ובמחשבות פנימיים. בובות התיאטרון יכולות לבטא רגשות ומחשבות שלעיתים בלעדיהן היו נשארים חבויים ומודחקים.

הצופה בהצגת בובות יכול להזדהות עם החלקים שהבובה מייצגת, אך בו זמנית להיות מודע כי זוהי רק בובה, עובדה זו מסייעת בשמירה על הצופה מהזדהות יתר העשויה לגרום להצפה רגשית. ג'ונס (Jones) התייחס לאיכויות של בובת התיאטרון ככלי השלכתי, היוצר הזדהות בטיפול. בחירה בסוגי הבובות השונים עשויה לסייע למפעיל הבובה ולצופה בה למצוא את ה"מרחק האסתטי" הנכון לצרכיו (Jones, 1996).

² לפי תומס שף (Scheff). "מרחק אסתטי" נכון הוא מרחק רגשי אופטימלי בינו לבין רגשותינו, מצב שבו יש איזון בין רגש לבין ההתבוננות בו. כך אפשר לחוות וגם להתבונן בחוויה, ללא ניתוק ממנה.

בתוכנית "מה עוזר כשקשה ליי" אנו נעזרים בבובות כפפה ובובות פה (בובת הפה היא בובת כפפה בעלת פה נפתח שעיצובו מודגש). את שני סוגי הבובות המפעיל עוטה על ידו ככפפה ומניע את ראשו ואת ידיהן (אם יש) בעזרת אצבעותיו. הפעלת בובת כפפה או בובת פה מאפשרת ביטוי רגשי ישיר וקרוב בין מפעיל הבובה לבין התכנים הרגשיים שהבובה מייצגת. ההפעלה הקרובה של הבובה, בהיות יד המפעיל בתוך הבובה, בשונה למשל מבובת חוטים שבה ההפעלה רחוקה, יוצרת קרבה בין המפעיל ובין התכנים שהבובה מייצגת וכך גם יחווה זאת הקהל הצופה או המגיב. לכן, כדי לייצר הזדהות רבה של קהל הילדים הצופה והמגיב עם התכנים שהבובות מייצגות, מנחי התוכנית נעזרים בבובות כפפה ובבובות פה. כפי שהוזכר, ככל שהפעלה של הבובה קרובה יותר כך מנגנוני ההזדהות וההשלכה פועלים חזק יותר ובכך הילדים יוצרים קשר עמוק יותר עם התכנים שהבובות מייצגות.

"מרחב המחיה" של בובות התיאטרון – עולם ה"כאילו"

בובות התיאטרון פועלות במרחב הדמיון המכונה "מציאות דרמטית". פנדז'יק (Pendzik) הגדירה מציאות דרמטית כדמיון מוצג, שבו "כאילו" הופך למציאות ב"כאן ועכשיו", וכך האובייקט המדומיין קיים בעולם הממשי (פנדז'יק, 2006). בובת התיאטרון מגלמת מושג זה באופן מושלם – היא אובייקט דמיוני, אך בו בזמן היא גם קיימת במציאות. למשל כשמנחה מפעילה בובת תיאטרון של כלב ברור לילדים שהיא מדברת בשם הכלב ושאינו זה כלב אמיתי, אך עובדה זו אינה מפריעה להם לשתף את הבובה ברגשותיהם ובמחשבותיהם.

למעשה הפעלת הבובה באופן גלוי, כלומר כאשר מפעיל הבובה איננו מסווה את עצמו או מסתתר, מאפשרת לילדים הצופים להזדהות עם התכנים שהבובה מייצגת ממרחק "שומר". הם יודעים שזוהי רק בובה ולכן יהיו יותר אותנטיים בתגובותיהם למעשיה ולאמירותיה.

המרחב שבו פועלות הבובות הוא מרחב פנטסטי, שניתן להשתמש בו כמקום להחלמה ולפיתוח חוסן. אפשר להתנסות בו בתפקידים שלעולם לא נמלא, להתכוון למצבים טראומטיים, לסיים פרשיות בלתי פתורות, לבדוק חלופות במרחב מוגן, לעסוק בטאבו, לגלם תסריט ההופך את חיי ההווה לנסבלים, לפרוק אגרסיות ועוד (להד, 2006). בתכונות אלו נעזרים מנחי התוכנית "מה עוזר כשקשה לי" בבואם לסייע לילדי הגיל הרך באמצעות הבובות.

שיטת "בובותרפיה – בובות חבר"

קיימות כמה אפשרויות לעבודה עם בובות תיאטרון ככלי טיפולי. השיטה שאותה פיתחתי ושעליה ארחיב מתבססת על שימוש בכמה "בובות חבר". "בובת חבר" היא דמות קבועה המשמשת את המנחה, המטפל, באופן בלעדי (הילדים לא מפעילים אותה), והיא בעלת קווי אופי קבועים ועקביים (פרי ובנדק-חביב, 1997). כלומר, אם הבובה מייצגת דמות שובבה היא יכולה להפגין שובבות על גווניה השונים, אך לא להציג תכונה אחרת. זאת מכיוון שכאשר קהל היעד יוצר דיאלוג עם הבובה, הוא מנהל דיאלוג גם עם התוכן או הרגש שהיא מייצגת ולכן אין ברצוננו לשנות את אותו התוכן או הרגש.

רבים מאנשי הטיפול או החינוך נעזרים בבובת חבר אחת כדי לייצג כמה תכנים וצרכים. ואולם בשיטת "בובותרפיה – בובות חבר" נעזרים בכמה בובות חבר: בשלב הראשון מגדירים את התכנים ואת הרגשות שנרצה לעבד עם אוכלוסיית היעד; בשלב השני בוחרים באופן מושכל את בובת התיאטרון המתאימה ביותר כדי לייצג כל אחד מהם – כל תוכן או רגש ייוצג על ידי בובת תיאטרון אחת, וכך כשהילדים מדברים עם בובת התיאטרון הם בעצם עורכים דיאלוג עם מה שהיא מייצגת ונוצר גם דיאלוג פנימי. כדי לבצע זאת נעזרתי במודל נוסף שפיתחתי – "מודל שלושת ממדי הבובה" (קופר-קיסרי, 2014).

"מודל שלושת ממדי הבובה" הוא כלי המשמש לבחירת בובת התיאטרון שתייצג באופן מיטבי את התוכן הנבחר. המודל בוחן את מאפייני הבובה בשלושה ממדים: הממד הגשמי-הקונקרטי עוסק במאפייני הבובה שעומדה נערוך את ההתערבות המסוימת (חומרים, מרקם, צבע, גודל וכדומה) ובמרחק האסתטי המתאים למקרה המסוים (האם נרצה ליצור הזדהות עם התוכן או שמא דווקא ריחוק מסוים ממנו כדי לייצר התבוננות עליו?); הממד הסימבולי עוסק בתכנים הסימבוליים המאפיינים את התודעה הקולקטיבית של אוכלוסיית היעד שאותם נרצה לחקור באמצעות הבובה ובסוג הבובה שתייצג זאת; ממד הרוח עוסק באופן שבו הבובה נטענת במשמעות אישית ובנשמה במהלך השימוש בה (מרכיב ההנפשה) ולאופן הפעלתה (המרכיב הקינטי), כנתון המשפיע על תחושות של חיוניות, שליטה ויכולת לחולל שינוי. לדוגמה, כאשר מטופל נמצא במצב מדוכדך, הפעלתה של בובת התיאטרון עשויה להעניק לו תחושת חיוניות ותחושת שליטה, מעצם היותו המפעיל המפיח בה חיים. לעומת זאת, הפעלתה של בובת תיאטרון על ידי מטפל עשויה לסייע למטפל לחוש בשליטה, גם במצבי חוסר אונים ולסייע לו להעביר למטופל מסר שניתן לחולל שינוי.

יישום שיטת "בובותרפיה – בובות חבר" בתוכנית "מה עוזר כשקשה לי" התוכנית "מה עוזר כשקשה לי" משלבת בין מודל גש"ר מאח"ד, המספק את התכנים שברצוננו להקנות לילדים, קרי דרכי ההתמודדות השונות, ובין מודל בובותרפיה – בובות חבר, המתווה את האופן שבו ניתן ללמד ולהטמיע ביעילות ובמהירות דרכים אלו. מטרת התוכנית היא ללמד את הילדים להיעזר בחיי היום-יום שלהם במשאבי ההתמודדות השונים. כל משאב התמודדות מיוצג על ידי בובת תיאטרון אחת, ובמהלך מפגשי התוכנית הילדים הצעירים יוצרים דיאלוג עם דרכי ההתמודדות השונות ומתאמנים בהן "כאן ועכשיו". מקום וביטוי לבובות אלו נותן לגיטימציה

למשאבי ההתמודדות השונים שבתוכנו, וכך מתאפשרת אינטראקציה בין המשאבים השונים ונוצרת תפיסה הוליסטית של עצמנו ושל הזולת.

התוכנית כוללת שישה מפגשים עם הילדים, כל מפגש מתמקד בדרך התמודדות אחת. במהלך המפגש הבובה משתפת בקושי שלה, המבוסס על סיפור המסגרת, וכל אחד מן הילדים מנסה לעזור לה ומציע לה דרכי התמודדות שונות. לפי תגובתו של הילד, הגנת או המורה הצופה במפגש יכולה לזהות את דרך ההתמודדות שלו. בכל מפגש הילדים מתאמנים באמצעות משחקים מגוונים בפיתוח ובהרחבה של דרכי ההתמודדות שיוצגו על ידי בובת התיאטרון שבמרכז המפגש.

ההתערבות הקבוצתית מסייעת למפות את הכוחות והקשיים של הילדים כפרטים ואת חוסנם כקבוצה. התוכנית מספקת לילדים כלים להתמודדות עם אתגרים רגשיים וחברתיים, הבאים לידי ביטוי בייחוד במצבי לחץ וקושי. זאת ועוד: העבודה עם בובת התיאטרון מאפשרת לעסוק בתכנים חשובים נוספים ולעבדם, כפי שיפורט בהמשך.

תיאורי מקרה

בעיתות משבר, מנחות התוכנית "מה עוזר כשקשה ליי" מסייעות בהנחיית מפגשי התערבות קצרים עם הילדים הצעירים, המבוססים על המודלים שביסוד התוכנית ועל הכלים שהיא מקנה למעגלי התמיכה השונים של הילדים. תיאור המקרה הראשון יציג מפגש התערבות חד-פעמי שבוצע על ידי אחת ממנחות התוכנית ואת תגובות הילדים אליו. במקרה השני יוצג שימוש של אשת צוות חינוך – גנת, שהשתתפה בתוכנית בבובת תיאטרון בעת קושי. באמצעות דוגמאות אלו נבחן את האיכויות הייחודיות של בובת התיאטרון ככלי עזר בהתערבויות קצרות מועד במצבי לחץ ומשבר בקרב ילדים בני 3–4.

במבצע "צוק איתן" אחת ממטרות ההתערבות הייתה לסייע לילדים הצעירים לערוך דיאלוג עם הפחד, לראות מה הם חושבים ומרגישים ומה הם הצרכים שלהם. מפגש ההתערבות ותגובות הילדים מתועדים בסרטון שצולם במהלך מבצע "צוק איתן" על רקע מתקפות טילים בלתי פוסקות על יישובי עוטף עזה. הסרטון מתעד התערבות חד-פעמית עם בובות שהתקיימה בקיבוץ דורות לילדים בגיל 3-4. הסרטון הוצג בכנסים בנושא חוסן בארץ ובעולם. על פי מודל "בובותרפיה – בובות חבר", בשלב הראשון בחרנו ברגש הפחד ובשלב השני חיפשנו בובת חבר שתייצג אותו באופן מיטבי בעזרת מודל שלושת ממדי הבובה. בחרנו בבובת כפפה בדמות צב או חילזון בעלת בית על הגב המשמש לה מקום בטוח. בובה זו מופעלת באופן קרוב למפעיל אותה, כך שמנגנוני ההזדהות וההשלכה עובדים באופן מרבי. כמו כן, בחירה בבובה בדמות חיה, ולא בבובה בדמות ילד, מסייעת לילדים לשתף ברגשותיהם ובמחשבותיהם את הסובבים ביתר אותנטיות ובאופן שמור מעולמם. בחירה זו מגדילה את מנגנון ההשלכה – ככל שהדמות רחוקה מאיתנו כך קל לשתף, מכיוון שלא אני הוא החושש אלא הצב או החילזון.

במהלך ההתערבות בובת הצב או החילזון של המנחה לא יצאה מהשריון שלה והילדים התבקשו לנחש מדוע, לתאר מה היא מרגישה ולחשוב מה יסייע לה. כשהילדים מנחשים מדוע היא לא יוצאת ומה היא מרגישה הם בעצם משתפים מהמתרחש בקרבם. המנחה חוזרת על דברי הילדים באמצעות הבובה ולעיתים מרחיבה אותם ובכך יוצרת דיאלוג חי בין הרגשות, המחשבות והצרכים של הילדים, בין הפנים לחוץ.

למשל, כשבובת הצב של המנחה לא יצאה החוצה, ילדה בת 4 שאלה: "אתה מפחד מאזעקה?", ואחר כך הסבירה לו שהאזעקה נועדה לעזור ולא להפחיד. ילדה אחרת הוסיפה: "אתה מכיר את החמאס? הוא לא אוהב אותנו, הוא רוצה לקחת לנו את הבית. הוא רוצה שאנחנו נמות". אחת הילדות בחרה בובת כבשה והוסיפה

שהבובה שלה ממש פחדנית ומפחדת. ילד בן 3.5 התקרר לבובת הצב ולחש לה בסוד: "שתדע, כשמתתי שעוברים את זה כל האויב הופך להיות טוב, הבנת צבי החמודי?" ונתן לצב נשיקה. דברי הילדים חושפים את רגשותיהם ומראים מה הם חושבים. מהניסיונות שלהם ומהצעותיהם כיצד ניתן לעזור לצב אפשר להבין מה הם צריכים כדי להירגע.

לאחר עריכת הדיאלוג של המנחה עם הילדים באמצעות בובת החבר, הילדים בחרו בובה משלהם מתוך מבחר שהוצג, וכך יכלו גם הם להגיב לבובת החבר של המנחה. עצם הפעלת הבובה על ידי הילדים, משפיע על תחושת שליטה, חיוניות ותחושת היכולת לחולל שינוי עבור מפעיל הבובה. הפעלת הבובה אפשרה להם להחזיר שליטה מסוימת בחייהם (הם השולטים בבובה) כשבמציאות בה הם נמצאים אין להם שליטה. הם מפיחים חיים בבובה ובכך מתחברים לחיוניות ומכיוון שעל בובות התיאטרון לא חלים כללים החלים על בני אדם (היא יכולה למות ולקום לתחייה ועוד), הם יכולים להתחבר למקום גמיש שניתן לשינוי המסייע להתחבר לתקווה ולגמישות מחשבתית (להרחבה, ראו ממד הרוח, קופר קיסרי, 2014).

דוגמה נוספת לאופן שבו בובת התיאטרון מסייעת בעיתות חירום לצוות החינוך היא יצירת ונטילציה בו זמנית לנתינת ביטוי רגשי חופשי לילדים. ר', גנת ותיקה בישוב בעוטף עזה, חזרה לגן אחרי תקופה ארוכה של מתקפות טילים וביקשה לדבר עם הילדים על התקופה הקשה שעברה עליהם. מכיוון שהייתה מוצפת רגשית בעצמה חששה שתגובות הילדים יגרמו לה לבכי ובכך היא תגרום להם לדאגה ולחרדות. היא נעזרה בבובת חבר, הבובה בכתה והייתה עצובה, הילדים ניסו לנחש מדוע היא עצובה וניסו לעזור לה. במהלך זה ר' יכלה בו זמנית לתת דרור לרגשותיה ולשמור על עצמה, ובעצם הפעלת הבובה להחזיר במידה מסוימת את השליטה לידיה, להתחבר לחיוניות ולגמישות מחשבתית, אך גם לסייע לילדים ליצור שיח אותנטי וחופשי בנושא הטעון רגשית בתקופה זו.

שיקולים בבחירת הבובות על פי מודל שלושת ממדי הבובה

הממד הגשמי-קונקרטי

הבובות ברובן מצופות בפרווה או בדים, חומרים היוצרים את הרצון לגעת וליצור קשר, גם אם באופן לא מודע.

הממד הסימבולי

בובות החיות שבתוכנית נבחרו בהתייחס לממד הסימבולי. במילון המלא לסימבולים (פישמן, 2009) מפורטים הסימבולים השונים של בובות החיות שנבחרו לייצג את המשאבים השונים. הטבלה שלהלן מציגה את ההתייחסות לממד הסימבולי שסייע בבחירת הבובות:

מפגש מספר	משאב ההתמודדות	החיה – ממד הסימבול	תכנים נוספים
1	Physiology האופנות הגופנית פעלתנות ותחושתיות	קוקו התוכי מייצג נראות בולטת, תנועה, רעשנות	אחריות אישית, היכרות עם עצמי ופעולה לעזרה עצמית, תוקפנות
2	Affect יכולת לבטא רגשות	גיפסי הכלב מייצג חברות, נאמנות, אומץ, אהבה חסרת תנאים	לגיטימציה להקשיב גם ובעיקר לעצמי ולבטא רגשות
3	Social חברה, תפקיד, שייכות, ארגון חברתי	כיבשוש הכבשה מייצגת חלק מעדר, השתייכות	חברות, להיות משמעותי, תורם ונחוץ לכלל, לבטא את הפחד להינטש מאחור ולא להיות שייך בשל פגם

כבוד וגאווה עצמית, הצלחה, אמונה בכוחות פנימיים וחיצוניים	ברטו התרנגול מבשר את השחר, סמל להקשבה לקול הפנימי	Belief פילוסופיית חיים, אמונות וערכים	4
צורך בחוויית שליטה במצב: שיקול דעת, הבנה, תכנון, תועלתיות	צ'וצ'ו הצב מייצג ארציות וגשמיות, איטיות, סבלנות	Cognition הכרה, מציאות, מחשבה	5
עזרה, שילוב כוחות, חזון	יאנסו (חיה דמיונית)	Imagination דמיון יצירתיות והומור	6

ממד הרוח

בתוכנית בובות החבר מופעלות על ידי המנחה בלבד. לכן ממד זה פחות מגיע לידי מימוש שכן הוא עוסק ביתרונות הטמונים בעיקר עבור מפעיל בובות התיאטרון. במפגשי ההתערבות המבוססים על מודל "בובותרפיה – בובות חבר", שהוא אחד ממודלי היסוד שעליהם מבוססת התוכנית, ניתנת משמעות גם לממד הרוח כפי שהוצג בתיאורי המקרה.

הערך המוסף של התוכנית "מה עוזר כשקשה לי" ויתרונותיה

- התוכנית מבוססת על מודל כוללני – גש"ר מאח"ד – המתמקד בתפיסה רב-ממדית של נושא החוסן.

- התוכנית נשענת על תפיסה הנותנת מענה ותמיכה לכל המעגלים של קהל היעד (ילדים, הורים, צוות חינוך) בו זמנית במטרה ליצור שפה משותפת.
- התוכנית קצרת מועד ואורכת כשישה שבועות.
- התוכנית מתוקפת מחקרית, דבר המסייע לבחינת יעילותה בפיתוח חוסן.
- התוכנית פותחה במיוחד עבור ילדים צעירים, בשונה מתוכניות שנבנו לגיל בית ספר ועברו התאמות.

לתוכנית יתרונות נוספים הנובעים משימוש בבובות התיאטרון באופן מושכל ומעמיק המסייע להיעזר באיכויות וביתרונות של בובות התיאטרון, ברבדים המודעים והבלתי מודעים. במרבית התוכניות הנעזרות בבובות משתמשים בהן בעיקר כמתווכות, כמספרות סיפור, כאמצעי המחשה והדגמה, ובתוכנית "מה עוזר כשקשה לי" נעזרים בבובות באופן מיטבי, ברבדים שונים, מתוך הבנה עמוקה של האיכויות ושל היתרונות הגלומים בעבודה עם בובות התיאטרון השונות:

- בחירת בובות תיאטרון ושיטת התערבות באופן מנומק ושיטתי, בהתבסס על מודל שלושת ממדי הבובה, כדי לאפשר עיבוד תכנים מורכבים באופן אפקטיבי.
- שימוש בכלי הקרוב ללב הילדים היוצר הזדהות.
- הבובה מאפשרת לילד לשהות בעולם האמיתי ובו זמנית להיות קשוב לעולמו הפנימי, ובכך התוכנית מסייעת לגשר בין העולם הפנימי של הילדים לעולם החיצוני והמאורעות המתרחשים בו.
- הבובה היא כלי השלכתי היוצר הזדהות, היא מסייעת בהעלאת תכנים על פני השטח ובכך מזרזת תהליכים ומתאימה לתוכניות קצרות מועד.
- הבובה היא כלי השלכתי ("זה לא אני, זו הבובה") המאפשר לעסוק בתכנים מורכבים ללא תחושות אשם ופחד ולשתף בתכנים טעונים באופן אותנטי.

- שימוש בבובות כדימוי מארגן מאפשר זכירה והטמעה של תוכני התוכנית.
- הבובה כמייצגת טיפוס וכסימבול חי מאפשרת לקיים דיאלוג עם תכנים נוספים למשל: עיסוק בנושא התוקפנות בהפעלת תוכי.
- ונטילציה רגשית – באמצעות הבובה ניתן לומר אמיתות שלא היו מתקבלות בלעדיה, כך היא מאפשרת ביטוי רגשי חופשי.
- החופש ממגבלות אנוש – על בובה לא חלים החוקים החלים על בני אדם, ולכן ניתן לבטא באמצעותה פחדים, כעסים ועוד, הנתפסים על ידי הילדים כבלתי לגיטימיים.

סיכום

המאמר עוסק בנושא פיתוח החוסן בגיל הרך ומציג את התוכנית "מה עוזר כשקשה לך" – תוכנית המיועדת לפיתוח חוסן באמצעות בובות תיאטרון בגיל הרך. המאמר בוחן את תפקידן של בובות התיאטרון ככלי טיפולי, כפי שהוצגו במסגרת התוכנית בפיתוח חוסן בקרב ילדים צעירים ככלל ובעיקר באפשרויות הטמונות בבובת התיאטרון ככלי מסייע לילדים צעירים שחוו טראומה. במאמר הוצגו עיקרי התוכנית והובאו מספר תיאורי מקרה, המדגימים התערבות עם בובות תיאטרון על פי השיטה שהוצגה במאמר.

ניתן לקוות כי מאמר זה יעמיק את ההבנה בדבר איכויותיה השונות של בובת התיאטרון וישפיע על אנשי טיפול נוספים להיעזר בה ככלי תרפויטי.

רשימת מקורות

- גנירם, יעל (2015). **תוכניות לפיתוח חוסן בילדים בגיל הרך** [סמינריון במסגרת לימודי מ"א, דרמה תרפיה], מכללת תל חי.
- יואלי, נעמי (2008). **תיאטרון הבובות וילדים: ממשחק לאמנות**. תל אביב: סל תרבות ארצי.

- להד, מולי (1999). מודל החוסן הרב ממדי BASIC PH ושימושו ברמת הפרט, הקבוצה והארגון. המכון לדרמה תרפיה.
- להד, מולי (2006). מציאות פנטסטית: הדרכה יצירתית בתרפיה. טבעון: הוצאת נורד.
- מרכז משאבים (2014, 22 בספטמבר). מה עוזר כשקשה – התערבויות עם ילדים במהלך מלחמה [סרטון וידאו]. YouTube.
<https://youtu.be/Heg5qqGvrJM>
- פישמון, רותי (2009). סימבולים: המילון המלא, תל אביב: הוצאת אסטרולוג.
- פרי, נורית ובנדק חביב, דורית (1997). זה לא רק הצגה: תיאטרון בובות ככלי חינוכי-טיפולי, אבן יהודה: הוצאת רכס.
- קופר-קיסרי, סמדר (2009). 'בובותרפיה': האפקט המעצים של עבודה השלכתית בגיל הרך באמצעות שילוב סיפורים ותיאטרון בובות. פסיכולוגיה עברית.
<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2051>
- קופר-קיסרי, סמדר (2014). בובת התיאטרון ב"זום-אין": מודל שלושת ממדי בובת התיאטרון – היבטים תרפויטיים. טיפול באמנויות, 4(1), 407–415.
- Aronoff, Mickey (2005). Puppetry as a Therapeutic Medium: An Introduction. In Matthew Bernier & Judith O'Hare (eds.), *Puppetry in Education and Therapy, Unlocking Doors to the Mind and Heart* (pp. 117–124). Bloomington: Author House.
- Bernier, Matthew (2005). Introduction to Puppetry in Therapy. In Matthew Bernier & Judith O'Hare (eds.), *Puppetry in Education and Therapy, Unlocking Doors to the Mind and Heart* (pp. 109–116). Bloomington: Author House.
- Goldstein, Sam & Brooks, Robert (2013). The future of children today. *Handbook of resilience in children* (pp. 507–510). Springer US.
- Jones, Phil (1996). *Drama as Therapy, Theatre as Living*. London: Routledge.

- Lemery-Chalfant, Kathryn, Clifford, Sierra, McDonald, Kristy, O'Brien, Caitlin T & Valiente, Carlos (2013). Arizona Twin Project: A Focus on Early Resilience. *Twin Research and Human Genetics*, 16, 404–411
- Masten, Ann S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development*, 85(1), 6–20.
- Pendzik, Susana (2006). On Dramatic Reality and its Therapeutic Function in Drama Therapy, *The Art in Psychotherapy*, 33 (pp. 271–280).
- Scheff, Thomas J. (1981). *The distancing of emotion in psycho-therapy: Theory research and practice*. California: Berkley University press.
- Skala, Katrin & Bruckner, Thomas (2014). Beating the odds: an approach to the topic of resilience in children and adolescents. *neuropsychiatrie*, 28(4), 208–217.
- Werner, Emmy (2013). What can we learn about resilience from large-scale longitudinal studies? *Handbook of resilience in children* (pp. 87–102). Springer US.
- Wright O'Dbougherty, Margaret, Masten, Ann, & Narayan, Angela (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. *Handbook of resilience in children* (pp. 15–37). Springer US.