

מירי מתתיה

"גם לילדים במצבי משבר יש זכות לאושר!"

לפני 12 שנים ייסדה ביאטריס רוטיסהאוזר-רם בקוסובו את גן הילדים הראשון בעולם לילדים נפגעי טראומה כתוצאה ממלחמה. כיום ישנם כבר כ-150 גנים ובתי ספר כאלו ברחבי העולם



ביאטריס נולדה וגדלה בשוויץ, ולדורנך היא הגיעה כטכנאית מעבדה במרפאת איטהוכמן. העבודה חסרה את היצירתיות שהיא נזקקה לה ולכן החליטה ללמוד חינוך ולדורף במחלקת החינוך לגיל הרך בדורנך. תהליכים פנימיים וחיצוניים הביאו אותה להבנות שבעקבותיהן היא כתבה עבודה לתואר שני, תחת הכותרת: "חינוך עולמי בעת חירום".

לפני 12 שנים הגיעה ביאטריס לקוסובו, כמחנכת ולדורף אשר פועלת באזורי מלחמה בעולם, לעבוד בתכנית שמומנה בעזרת הארגון השוויצרי "קאריטס". בעיר שהייתה עסוקה בהחלמה לאחר מלחמת אזרחים אשר גבתה קרבנות רבים, ייסדה ביאטריס את התכנית הראשונה בעולם לגני ילדים לילדים נפגעי טראומה כתוצאה ממלחמה. כיום ישנם כבר כ-150 גנים ובתי ספר כאלו ברחבי העולם. מאז היא פעלה כבר ברומניה, צ'צ'ניה, בנגלדש, מולדובה, עזה וכעת היא בדרכה לעבוד עם פליטים מסוריה. לישראל היא הגיעה בפברואר השנה, כמשתתפת בכנס שאותו ארגן מכון מופ"ת בנושא "טיפוח ושימור רוח הילד והילדות בגיל הרך באזורי סכסוך ומצוקה". קיימתי איתה ראיון סקייפי אחרי שחזרה לארצה.

מה ההבדל בין פגיעה כתוצאה ממלחמה לבין כזו הנגרמת מאסון טבע, למשל?

משברים שונים יוצרים צרכים חינוכיים שונים. יש הבדל אם האדם גרם למשבר או שזה אסון טבע, אסון ש"בא מלמעלה" ומכה בכולם באותו האופן.

במשבר של אסון טבע אנשים מתאחדים, יש אמון הדדי והאנשים סומכים זה על זה. במשבר מלחמה – יש אי אמון. משבר חברתי מגיע גם כתוצאה מעוני, העוני יוצר גבולות וילדים מתמודדים איתם כל יום. אחד הגבולות הוא שילדים רבים חווים רעב, וערב מפריע להתפתחות של הילד, פיזית ונפשית.

בתקופות משבר, חינוך לגיל הרך נחשב למותרות. ואם כבר יש כיתות, משתמשים בהן עבור ילדי בית הספר. זו כמובן טעות תפיסתית מצערת, כי זה זמן שהילד מתפתח. אבל יש מקומות שבהם מבינים את הצורך ובונים כיתות במיוחד לגיל הרך. זה קרה בקוסובו.

איך יוצרים תכנית לימודים? איך משיגים ציוד?

אני מחנכת ולדורף בכל לבי, כך שאני בהחלט רואה איך ניתן לעבוד גם ללא ספרים וללא תכנית לימודים כתובה. אבל מאידך, לפעמים כשאני מסתכלת על גני ילדים בחינוך ולדורף באירופה, משעשע אותי לראות את החשיבות שמייחסים

המחנכים לשימוש בצבעים או בבדים "הנכונים". בבתי הספר ובגנים שלנו, אנחנו משתמשים בציוד אשר נמצא ממש בזבל: בקבוקי פלסטיק, פקקים, אריזות קרטון ועוד. אין גבול לדמיון וליצירתיות של הילדים. הם יכולים לשחק בכל דבר. תפקידנו לכוון אותם למשחק אשר יחזק את רוחם ואת החושים שלהם, אשר נפגעו במהלך התקופה הקשה שעברו. במרכז תכנית הלימודים נמצאת התפיסה של הוולדורף: שהילד הוא ישות אינדיבידואלית שעלינו לחזק.

מה הם האתגרים המרכזיים בחינוך של הילדים האלה?

הילדים האלה, שגדלו בתנאים מאוד קשים, שרדו כי יש להם כושר התאוששות. הם צריכים ליצור כל דבר בעצמם, אין מי שדואג להם, הם צריכים לדאוג לעצמם, להאכיל את עצמם, וכתוצאה ישירה מהמצב הלא-נורמלי הזה, הם עלולים לפתח התנהגויות שליליות. הם אינם יודעים כיצד להתמודד באופן חיובי בגן הילדים, כי הם נמצאים במצב פיזי ונפשי קשה מאד. הם מומחים בדרכי התמודדות, וצריך ללמד אותם גם אסטרטגיות התמודדות חיוביות. זו אחת המשימות.

אמרת שיש לילדים דרכי התמודדות, אבל שהן לא חיוביות. למה התכוונת?

לילדים בטראומה יש כושר התאוששות, אבל מערכת העצבים שלהם חסומה או לא מתפקדת כהלכה. הם מתקשים לפתח זיכרון ולמידה, רבים מהילדים הקטנים האלה לא מדברים או שאין להם דרך לבטא את עצמם. זה אומר שאנחנו צריכים לקשר אותם מחדש לחושים שלהם. אחד החושים החשובים הוא חוש האיזון, הרבה ילדים בפוסט טראומה לא יכולים יותר לאזן את עצמם. אנחנו משחקים איתם במשחקים שדורשים איזון, למשל הליכה על ספסלים, או על קו שמצויר על הרצפה.

ילדים שיכולים להתמודד במצבים קשים, עושים כך על ידי זה שהם כאילו "מכבים" את החושים שלהם, הם מתנתקים מהחושים שלהם. ילדים קטנים, בני שנתיים או שלוש, לא יכולים יותר לשמוע, או שהם לא מרגישים אם חם או קר להם. זה מפני שהילד סוגר את החוש הזה. כהגנה, הוא מתנתק מהגוף שלו. הם מתנתקים מהחושים שלהם, הם לא מדברים כמו שצריך, הם רק מסתכלים.

בתקופות משבר, חינוך לגיל הרך נחשב למותרות. ואם כבר יש כיתות, משתמשים בהן עבור ילדי בית הספר. זו כמובן טעות תפיסתית מצערת, כי זה זמן שהילד מתפתח. אבל יש מקומות שבהם מבינים את הצורך ובונים כיתות במיוחד לגיל הרך

חוש השמיעה הוא החוש הראשון שהם "מכבים", כי הם לא רוצים לשמוע את מטוסי הקרב. הרעש כל כך נוראי לאוזניים הרגישות של הילדים, שהם מתנתקים. אותו הדבר עם חום וקור. בטראומה מתנתקים מהגוף, וכך גם מתנתקים מרגשות.

אם ילד זורק אבנים, זה לא בגלל שהוא ילד רע, אלא בגלל שככה הוא משחרר את הלחץ שלו. זה עוזר לו. לדוגמא, בגן אנחנו עושים כדורים מנייר עיתון והילדים זורקים אותם למטרה, זה מרגיע אותם. הירגעות לא מתרחשת בדרך הרגילה של הרפיה, כי ילד בטראומה לא יכול להירגע כך. לכן דווקא התנועה משחררת ומרגיעה את מערכת העצבים. כאשר הילד מתחיל להיות יצירתי ולפתח את הדמיון שלו, אנחנו מבינים שיש סימני החלמה.

כשמציעים משחק שבו צריך לעקוב אחרי חוקי המשחק, הילד שוב במתח, כי הוא רוצה לנצח, רוצה להיות ראשון וזה גורם ללחץ. לכן אנחנו מעדיפים משחקים שיש בהם תפקידים מוגדרים, הילד נרגע כי הוא יודע מה לעשות. ככל שהסיטואציה בסביבת הילד יותר מלחיצה, כך צריך לשחרר יותר.

מה מקומם של ההורים בפרויקטים שלכם?

חינוך לגיל הרך מצליח יותר אם הוא נעשה גם בבית. לכן צריך לשתף את ההורים, לחנך אותם, לתת להם מוטיבציה, ולהסביר להם עד כמה התפתחות הילד חשובה: כמה חשוב שהילדים ישחקו, יציירו, יקראו. לאמן אותם כדי שהם יוכלו לחנך את ילדיהם. אבל המציאות לא תמיד מאפשרת את זה. למרבה הצער, רבים מהילדים יתומים. כך בבית ספר חדש שנבנה בכפר באפריקה, כל האבות קבורים ממש על יד בית הספר. אחרי המלחמה, כשהילדים הלכו לבית הספר, הם אמרו שהם אוהבים את זה, כי ככה כל יום הם ביחד עם האבות שלהם.

באירופה, משעשע אותי לראות את החשיבות שמייחסים המחנכים לשימוש בצבעים או בבדים "הנכונים". בבתי הספר ובגנים שלנו, אנחנו משתמשים בציוד אשר נמצא ממש בזבל: בקבוקי פלסטיק, פקקים, אריזות קרטון ועוד. אין גבול לדמיון וליצירתיות של הילדים

ילדים קטנים רבים נמצאים בבתי הסוהר יחד עם האמהות שלהם. באחד הביקורים שלנו, בבית כלא לנשים במולדובה, הסתבר שהאמהות, שגם הן במצב פוסט-טראומתי, לא מסוגלות להניח לילדים הקטנים לזחול או ללכת בעצמם. הן נושאות אותם על הידיים או כרוכים על הגב שלהן לכל מקום. היינו צריכים לעבוד איתן, לרכוש את האמון שלהן ולאפשר סביבה בטוחה לילדים.

אנחנו מלמדים את ההורים את תהליך התפתחות הילד, ואז הם מבינים איך הילד מתפתח ולומד, האמא יודעת למה הילד שלה עושה את זה וזה, וכך היא נרגעת. היא לא תרביץ לו ולא תגיד "אל תעשה, אל תיגע". הרבה פעמים ההורים מגוננים ביותר, במיוחד באזורי סכנה, ואז הילדים מפסיקים ללמוד ולחקור. אנחנו אומרים להורים: אם לא תשחררו אותם קצת, הם לא יוכלו ללמוד ולהתפתח. אנחנו מלמדים אותם על הגנה, הגנת יתר והתפתחות. זה מאוד חשוב למצוא את שביל הזהב.

היו תמונות קשות שנחרתו לך בזיכרון?

כן, הרגע הכי עצוב עבורי היה כשהגענו ב-2009 לבית חולים במולדובה, שהיו בו ילדים חולי שחפת, שהיו צריכים להיות שם שלושה חודשים בתנאים סטריליים עד שיחלימו, כדי שלא יפיצו את המחלה. פשוט שכחו אותם! הם קיבלו מעט מאד מזון, ובכלל לא קיבלו צעצועים, כדי שלא יזהמו אותם בחיידקים. אנחנו הצלחנו לשנות את המצב מקצה לקצה! לעולם לא אשכח את הפנים של הילדים כשהבאנו להם צעצועים שעברו את תנאי הסטריליות המחמירים. גם לקחנו מארזי-קרטון וקופסאות של מזרקים וכל מיני דברים מבית החולים שניתן לשחק בהם ואז להשליך למיחזור. הם ממש בנו מגדלים והמציאו סיפורים. ראיתי אז בצורה ברורה את הכוח המרפא שיש למשחק!

איך מתמודדים עם אזעקות, כמו שקורה לפעמים כאן, בישראל?

קודם כל הילד יודע מה קורה מסביבו, אז לא כדאי לנסות להסוות. צריך למצוא דרך לספר לו על המציאות בדרך שהוא יבין מה קורה. למשל, הייתי בבנגלדש לאחר רעידת אדמה, ואמרנו לילדים שהאדמה הייתה חולה ולכן השתעלה והתעטשה ושכשהיא חולה צריך לברוח. אולי יש משהו דומה שאפשר להסביר לגבי אזעקות. אבל מה שהכי חשוב כדי למנוע טראומה, זו תחושת השליטה. לכן אני מאפשרת לילדים לצעוק חזק יחד עם האזעקה כדי "לעזור" לה. וגם, קשה לשיר כשיש מתח כזה. אז אנחנו דופקים לפי הקצב בידיים וברגליים, מתופפים, עושים מסאז'. התגובה הטבעית של מערכת העצבים היא לקפוא. אנחנו רוצים לשחרר אותה. הרבה גננות נותנות לילדים לצייר, אבל הציור הוא פעילות שדורשת משמעת עצמית ובקרה על התנועות של הגוף. אפשר לעשות את זה לאחר כמה זמן. אני מעדיפה לתת ריקוד ומשחקי תנועה.

אחד החושים החשובים הוא חוש האיזון, הרבה ילדים בפוסט טראומה לא יכולים יותר לאזן את עצמם. אנחנו משחקים איתם במשחקים שדורשים איזון, למשל הליכה על ספסלים, או על קו שמצויר על הרצפה

האם אגדות יכולות לעזור?

כשיש ילדים שאיבדו את ההורים ואנחנו מספרים על סינדרלה, הם סינדרלה כל הזמן. צריך לחשוב איזה סיפור מתאים לאיזה מצב, ואם הילד רוצה לשמוע את זה, אפשר לספר את זה שוב ושוב. כי הם צריכים להרגיש גיבורים. צריך להגיד לילדים: "אתם גיבורים כי שרדתם". הילד מזדהה עם סיפורי אגדה, כי באגדות יש אנשים שעברו תהליך ובסוף הסיפור הרעים נענשים, והאנשים הטובים שעברו את הקשיים מגיעים לסוף הטוב. זה מסר מאוד עוצמתי לילד, לא צריך להסביר.

אבל אפשר להיעזר בדמויות ובאירועים מהחיים שלהם. לדוגמא, במקום שבו היו חמורים, התחלנו שיחה עם הילדים: ראיתם היום חמורים? איך היו האוזניים שלהם? איך החמור שומע? איפה הוא ישן? המצב של החמור לא כל כך נעים... ואז הילד, מבלי להרגיש, מעביר את השיחה אל עצמו: שהוא צריך לישון עם האחים שלו במיטה אחת, שהוא רעב, כמו החמור שמניחים שהוא רעב, שהוא צריך לסחוב את כל הספרים של בית הספר על הגב שלו, וזה קשה, ואז המצב של הילד יכול להתקשר למשהו. הילד מבטא את הרגשות שלו. ושוב: אנחנו מסיימים שיחה כזאת בפעילות. אני מאד נעזרת בהומור.

מה זאת אומרת נעזרת בהומור?

לצחוק. אני מלמדת גם ליצנות רפואית, האושר משפיע על הגוף, נותן אנרגיה חיובית. הצחוק מביא הרבה חמצן לגוף וזה גורם לשחרור של הורמונים, של שמחה ושביעות רצון. לא צריך לדבר, ילדים לא רוצים לדבר יותר מדי, הם צריכים לנוע, לעשות, לשחק, לצחוק. אני משתמשת באושר כמקור לריפוי. גם לילדים במצבי משבר יש זכות לאושר!

ילדים באזורי המשבר יכולים להתגבר על הטראומה. הילדים מקוסובו, שסיפרתי לך עליהם, הם עכשיו מבוגרים. אנחנו יודעים, שכאשר מתגברים על טראומה, ילדים יכולים לפתח כשרים חברתיים. אבל יש ילדים שבגלל הטראומה לא רוצים יותר קשר לאנשים. עבורי, אם אני דואגת לילדים באזורי משבר, זו הדרך שלי להביא לשלום לעולם.

איך את מחזירה לעצמך את הכוחות לאחר כל הזוועות שאת רואה?

יש לי חברים שתומכים בי ומקבלים את אורח החיים יוצא הדופן שלי, וכשאני שבה הביתה לחופשות אני הולכת עם האיש שלי לטיולים ארוכים בטבע.

מירי מתתיה מלווה הורים, פעוטונים ומחנכים לגיל הרך.
miri.matt@gmail.com