

"קבוצת רגשות" - עבודה קבוצתית בנושא רגשות בגן תקשורת / נעה רוטנברג

העבודה המוצגת כאן התקיימה באחד מגני התקשורת בירושלים. בגן לומדים שמונה בנים בגילאי חמש-שש, בעלי אבחנה של PDD בתפקוד בינוני-גבוה. בגן עובד צוות רב מקצועי הכולל גננת, גננת צהריים, סייעת, סייעת צהרים, בת שירות לאומי, מרפאה בעיסוק, מרפאה בדיבור, מטפלת באמצעות מוזיקה ואנוכי - פסיכולוגית, נציגת השפ"ח.

הרעיון לקיים "קבוצת רגשות" עלה באופן פתאומי וספונטני. בפגישה שגרתית עם הגננת שוחחנו על "דיבור רגשי" עם אחד הילדים שאביו עמד לצאת למילואים. הגננת צפתה שזו תהיה תקופה קשה עבורו כיוון שמדובר בילד המשתדל להמנע מלהרגיש רגשות קשים ונוהג לטשטש אותם. ניסינו למצוא דרך לאפשר לו לגעת ולבטא את רגשותיו בתקופה זו (תחושות כמו געגועים לאבא ואולי גם חרדה). מהר מאד הבנו שהדיבור הזה יכול בעצם להתאים גם ליתר ילדי הגן וכך עלה הרעיון לתכנן פעילות קבוצתית בנושא רגשות. הרעיון הכניס בנו התלהבות ומרץ וקפצנו למים...

קיימנו שמונה מפגשים:

1. מפגש פתיחה כללי
2. שמחה
3. עצב
4. כעס - כשאני כועס
5. כעס - כשכועסים עלי (חלק מהילדים התקשו להבחין בהבדל שבין הפרספקטיבות השונות – אני כועס לעומת כועסים עלי ונדרש תיווך לשם כך).
6. אהבה
7. פחד
8. מפגש סיכום

המפגשים היו בנויים באופן כללי וסכמטי כך:

- דקלום פתיחה
- הצגת הרגש + הגדרה
- סבב של התייחסויות של הילדים לרגש הנדון, כגון "מתי אני שמח/עצוב/כועס וכד'?" או "מה אני אוהב/מכעיס אותי וכד'?"
- פעילות יצירה בנושא הרגש + הצגת היצירות בקבוצה
- סיכום
- דקלום (זהה לדקלום בפתיחה)

במפגשים השתתפו גם אנשי צוות נוספים – בת שירות לאומי, סייעת ולפעמים גם גננת הצהריים. השתמשנו בשירים ("אני אוהב שוקולד ועוגות גבינה..."¹), וסיפורים כדי להעלות רגשות שונים - סיפורים שאת חלקם המצאנו אנחנו לצורך העניין). קיימנו שיחות ממוקדות בנושאים הקשורים לרגש בו עסקנו ("איזה דברים עוזרים לכל אחד להתגבר על פחד?"). לפעמים אנחנו כמנחות שיתפנו בחוויות אישיות שלנו (דברים שאוהבות, דברים שמכעיסים) או "שתלנו" דברים בהתאם למסרים שרצינו להעביר (כמו "פעם כעסתי על אמא שלי כי היא לא קנתה לי ממתק שרציתי") בכדי לתת לגיטימציה לרגשות או נקודות שהילדים לא העלו מיוזמתם (כעס על הורה). לאחר השיחה הפעלנו את הילדים ביצירה; לדוגמא: איך אני נראה כשאני עצוב?; ציור דברים שאני אוהב – אנשים, אוכל, משחק, חג. השתמשנו גם בפעילות משחק כגון מסירת כדור למישהו, תוך איזכור משהו שאותו ילד עשה ששימח אותנו. במהלך השיחה והיצירה אנשי הצוות תיווכו והתייחסו לדברי הילדים, כולל שיקופים, חידוד נקודות מסוימות, הרחבת הדברים שעלו, קישור בין דברים וכד'. הגננת היא שניהלה את הקבוצה ואני הוספתי מידי פעם אמירות והתייחסויות בנקודות שרציתי להדגיש. המפגשים התקיימו בישיבה על הרצפה, על שטיחונים. זו היתה יוזמה של הגננת שרצתה להעביר מסר חזק וכולט שהפעילות הזו שונה מפעילויות אחרות בגן. לכל ילד היה קלסר שכלל את הגדרות הרגשות כפי שדובר במפגש ואת היצירות שנעשו בקבוצה. הגננת עדכנה את ההורים בדבר קיום המפגשים; חלק מההורים הגיבו בשמחה.

את המפגשים תכננו הגננת ואני יחד. בלטה מוטיבציה רבה והשקעה גדולה מצדה בתכנון ובהכנת העוזרים הנחוצים. תכנון המפגשים היה תהליך חשוב בפני עצמו. כדיבור על הרגשות עברנו תהליך חשיבה משמעותי עם עצמנו – איך מגדירים כעס? איך מעבירים את ההבדל שבין שמח לאוהב (שניהם הרגשה נעימה כלפי משהו/מישהו)? בנוסף, כפועל יוצא של תהליך התכנון, הגענו להבנה שהתכנון הוא מהלך מורכב שדורש זמן וחשיבה ושאי אפשר לקצר תהליכים. במהלך התכנון חווינו, הגננת ואני, כעין תהליך מקביל לנושא הרגשות בהם עסקנו. כלומר, את הפגישות שעסקו ברגשות חיוביים ונעימים (שמחה, אהבה) תכננו בקלות ובהנאה. את המפגשים שעסקו ברגשות לא נעימים התקשינו לפעמים לתכנן – נתקענו בלי רעיונות, לא הסכמנו אחת עם השנייה וכד'. המודעות לכך היתה בעלת חשיבות בפני עצמה.

מספר גורמים שחברו יחד אפשרו את קיום הקבוצה. ראשית, ההכרות והעבודה המשותפת עם הגננת במשך כארבע שנים אפשרו את הקשר והשיתוף בינינו בתכנון ויישום מפגשי הקבוצה. שנית, האחזקה הטובה של אנשי הצוות את הגן בשגרת היום-יום, תרמה לאווירה רגועה ולפניות של אנשי הצוות ושל הילדים לפעילות מסוג זה. קיום הקבוצה היה חוויה נפלאה מבחינתי, שהוסיפה הנאה ועניין לעבודה השגרתית בגן ואפשרה לי להכניס לגן ולקשר עם הגננת צורת חשיבה ותהליכים שחשובים לי כפסיכולוגית.

במפגשים היה נסיון לשלב עבודה בעלת אופי "קוגניטיבי" - הגדרה, דיון בשאלות כמו מתי מרגישים רגש מסוים? איזה סימנים גופניים יש לרגש? - דפוס האופייני לסגנון העבודה בגן - יחד עם מרכיבים חווייתיים-רגשיים, דהיינו, שיקופים והדגשת האמירות הרגשיות של הילדים. הרגשתי שהכנסת המרכיב הזה, שאיננו שגור בשיח של הגן, הוא התרומה הייחודית שלי כפסיכולוגית. כיוונו למטרות צנועות – לשקף תחושות וכך לגעת בחוויה הרגשית של הילדים ולתת לה לגיטימציה (למשל "כשכועסים עלינו אנחנו חושבים שלא אוהבים אותנו"). בנוסף, ניסינו להכניס "בקטן" מרכיבים השלכתיים בפעילויות שתכננו; למשל – כולם עושים פרצוף כועס כשדיברנו על כעס, איזה צבע מתאים לפחד? וכד'.

במהלך העבודה הקבוצתית, אחת השאלות המרכזיות ששאלתי את עצמי כפסיכולוגית היתה המעבר או החיבור שבין "לדבר על רגשות" ובין "לדבר רגשות". למשל, כאשר ילד חווה מצוקה רגשית סביב אירוע שהתרחש בקבוצה – כיצד להגיב בו במקום באופן שיהיה תואם לחוויה שלו ואמפטי כלפיו? כיצד לקחת את האירוע הזה ולהפכו מהפרעה "לא רלוונטית" כביכול למהלך התקין של הפעילות למוקד הדיון? ללב ליבם של הדברים? כיצד לזהות באמירות מכעיסות או סתמיות כביכול של ילדים, הבעה אותנטית של רגש? כזכור, מדובר בילדים הסובלים מבעיות תקשורת וההבעה הרגשית שלהם איננה סטנדרטית... דילמה זו מייצגת מורכבות איתה התמודדתי כפסיכולוגית במסגרת גני התקשורת, מעבר להתערבות הספציפית המתוארת כאן.

לאורך תקופת העבודה הקבוצתית היו לא מעט רגעים קטנים של נחת עבורי, כפסיכולוגית הגן. למשל, הגננת ספרה לי שתוך כדי סיפורי תורה במפגש הבוקר, היא הכניסה באופן ספונטאני התייחסות לרגשות כמו שעשינו בקבוצת הרגשות (בנושא של חלומות יוסף התייחסו ל"מה יוסף הרגיש כשכעסו עליו?" ו"מה האחים של יוסף הרגישו?"). שמחתי מאד לשמוע שהחשיבה הזו מחלחלת לשיח בגן מעבר למפגשים המובנים. חוויה טובה נוספת היתה במפגש הסיום של הקבוצה. לאחר סקירה של הרגשות שנגענו בהם לאורך המפגשים, כל ילד קיבל דף עם ציור דמות. הכנו עם הילדים "מקרא" של רגש-צבע: עזב-שחור; כעס-אדום ("כי הפנים אדומים") וכד'. כל ילד הדביק על הדמות המצויירת מדבקות בצבעים השונים, בהתאם לעד כמה הוא מרגיש כל רגש. במהלך היצירה אמר אחד הילדים (הילד שהיה הטריגר להפעלת הקבוצה) "אני הרבה מפחד". ילד אחר הדביק מדבקות רק בצבעים שייצגו את הרגשות שמח ואוהב ואמר שהוא "רוצה להרגיש רק הרגשות נעימות" (השיבוש שלו). מאד נהניתי מהאמירות האלו; הרגשתי שהן מביעות חוויה אמיתית של הילדים. קורת רוח נוספת היתה לי כאשר במסיבת סוף השנה, היה מונח על שולחן המתנות שקיבל כל ילד מהגן גם "קלסר הרגשות" שאיגד את עבודות היצירה שנעשו בקבוצת הרגשות. בעיני היתה בכך אמירה שאחד הדברים שקיבלו הילדים בגן הוא התייחסות לחוויות רגשיות.