

צבעים רגשות וחמשת האלמנטים

**במאמר הנוכחי אתמקד בקליניקת הילדים
והחיבור בין עולם הצבעים, הגוף והרגשות.
את חלקו השני של המאמר אקדיש לנושא רגשות וילדי קשב וריכוז
(ADD , ADHD) מבחינה מערבית והוליסטית כאחד.**

חלק א'

לאורך הדרך, בניתי מספר תרגילים המדגימים עבור הילד, ההורה ועבורי, את החיבור בין עולם הצבעים, עולם הגוף ועולם הרגשות.

מספר יתרונות לשימוש בכלי זה עבור כל משתתפי התהליך:

1. זהו חלון נפלא ליצירת קשר ראשוני עם הילד ובניית בטחון במערכת יחסים "בגובה העיניים" ביננו. השימוש בשפתו ודימויים מעולמו עוזרים לקלף שכבות ראשונות בתהליך ההתקרבות והכרות.
2. מתקבלת זווית נוספת לתמונת עולמו הריגשי של הילד בהקשר המסוים של הגוף כמראה לנפש. במקביל לכלים המרכזיים (מגע ופרחי באר), נוכל לראות את התקדמותו הילד במהלך התהליך כשנחזור על התרגיל מספר פעמים, עפ"י הצורך.
3. התבוננות בבחירת הצבעים והמיקומים בהשוואה למקרא הצבעים עפ"י תאוריית חמשת הפאזות הסינית וקריאת הגוף האמוציונלית, בונה לטעמי חיבור נוסף וייחודי.³

מיכל וימר, (תרפיסטית בהבעה ויצירה, מומחית לפיענוח ציורי ילדים, בני נוער ומבוגרים) מתארת את החיבור בין הגוף והנפש ומדגימה, בעזרת כלי עבודתה, כיצד הם מתבטאים בציורי ילדים וכיצד מתבטא שינויי מגמה המאפיין את ציר הזמן האינדוידואלי של כל ילד.

שינויים אלו הם דרך נוספת לזהות קושי הנוצר מעומס ריגשי ומשברים שונים. כמו כן, מצינת וימר כי צבעוניות נבחרת בציור יכולה להעיד על צורך בחיזוק המקום ומה שהוא מייצג עבור אותו הילד, מזג אופי מסוים ותחושות אופיניות לתקופה הנבחרת בו.²

"איש הרגשות"*

בחרתי להציג את אחד התרגילים שנקרא "איש הרגשות". מטרתו של התרגיל היא הדגמה וחיזוק הקשר בין הגוף, רגשות למיניהם, תפיסת הצבעוניות ומתן לגיטימציה להבעתה.

מצאתי כי רמת החיבור של ילדים לעולם הרגשות והגוף כאחד כל כך נקיה מפילטרים ומערכות הגנה עמוקות ומורכבות (בהשוואה למבוגרים) שהציוורים בהחלט משקפים את התהליך אותו עובר הילד.

ביצוע התרגיל:

על דף A-4 רגיל, אתן לילד לבחור מי מאיתנו יצייר דמות אדם אמורפית, או כל דמות שתבחר ע"י הילד. בהמשך יבחר הילד רשימה של רגשות שהוא מכיר וחווה ולכל רגש יבחר צבע, שמסמל עבורו את אותו הרגש.

קיימת חשיבות רבה לדינמיקה בין ההורה לילד סביב בחירת הרגשות. יש לעודד את הילד לבחור באופן עצמאי את הרגשות ולדוגמה לא להזכיר לו "כאלה ששכח".

בשלב הבא, בוחר הילד היכן למקם בגוף המצויר את הרגשות שנבחרו, בצבעים שבחר עבורם. על התרגיל נחזור במהלך התהליך מספר פעמים בנקודות זמן שונות. בכל פעם נשוחח עם הילד על בחירותיו כדי לחזק את הבעת תחושותיו גם באופן ורבלי.

ניצפו דינמיקות שונות בקרב הילדים. בינהן: הפרדה בין דמויות ורגשות, כלומר ציור נפרד לדמות ורגש נבחר, אחרים בונים "סל רגשות" בגוף אחד, שימוש בדמות דמיונית כגון נסיכה או גיבור על אחר שדרכו מביעים את הרגשות ועוד. כשיש תנועה בתהליך נראה שינוי בקשת הרגשות שיבחר, בסוג הדמות אותה יצבעו, במינוי הצבע, במיקומים בגוף ועוד.

להלן דוגמה מאחד המקרים:

יובל הגיע לקליניקה סגור ריגשית וורבלית בגיל 5. עבר משבר משפחתי של גירושים לא פשוטים. הוא לקח על עצמו את תפקיד ה"גבר" האחראי במשפחה, כפי הנראה עפ"י מודל אותו למד מהדמות הזכרית הדומננטית בחייו. שם עצמו בצד ואת צרכיו כילד, למרות שלא נתבקש לכך כלל. הוא התקשה להתמודד עם צעקות ומתחים, לא ביקש עזרה, לא שיתף במה שעובר עליו ופריקותיו הרגשיות התבטאו בעיקר באלימות בגן. רגישותו האדירה נכלאה. דימויו העצמי היה נמוך והקושי לקבל את השינויים במציאות המשפחתית היו רבים ומורכבים.

התהליך היה מורכב בעיקר ממגע ופרחי באך. בזכות אהבתו לציור פתחנו כל מפגש בציור חופשי ושיחה תוך כדי הציור, כדי לעודד את הורבליקה בינו ובכלל. במקביל, עשינו את תרגיל "איש הרגשות". בפעם הראשונה יחד בקליניקה ובפעם השניה נעשה התרגיל בביתו.

1.1 (ב) כעבור חצי שנה:



1.1 (א) בתחילת התהליך:



כעבור חצי שנה לערך, התקבל משוב מרגש מאימו ומאנשי מקצוע נוספים בסביבתו של יובל. (מרפאה בעיסוק וגננת) ההתרשמות המרכזית היתה של שינוי משמעותי ביותר. הוא נפתח, מתקשר את רגשותיו, תכונות המנהיגות שבו יצאו באופן חיובי והאלימות הרודנית כלפי ילדים אחרים נפסקה. מעגל החברים התרחב והשתנה והוא מחכה בהתרגשות בולטת לעין לשינויים שבדרך (מעבר לכיתה א) ללא חשש, בשלב זה. יובל סומך על עצמו יותר ומאמין בעצמו הרבה יותר.

משחקי גוף-צבע נוספים:

1. משחק צבעים דמיוני נוסף נעשה תוך כדי עבודת המגע. באזור בו מתמקדת עבודת המגע בוחר הילד את הצבע ה"מסתתר במערכת". ניתנת לו האפשרות האם לשמור צבע זה או להחליפו באחר, ע"פ בחירתו.

2. אותו התרגיל ניתן לעשות כטיפול עצמי בדמיון מודרך של "נשימה בצבעים". תרגיל זה מחזק את יכולתו של הילד להתמודד גם בבית ומחזק את עצמאותו. כמו כן, מחזק את המודעות לגוף, לתחושות שבו עפ"י חלקיו השונים וכיצד אנו יכולים להשפיע ולשנות אותם. במקום המגע משתמש הילד בדמיונו ואיתו יוצא לטיול מודע בגוף. בכל אזור נבחר בגוף, יחדד את תשומת הלב וישלח אליו נשימה בצבע מסוים ובמקביל יוציא משם צבע אחר, אם כך יבחר.

בחלקו השני של המאמר אדגים ציורים של "איש הרגשות" מתוך סיפורי מקרה רלוונטים לנושא ילדי קשב וריכוז.

קריאה מהנה ☺

**** בשלב זה, אין לתרגיל הנ"ל גיבוי מחקרי "מערבי" והשאיפתי היא להגיע גם לשם. לשם כך אני זקוקה למה שיותר דוגמאות ואשמח להתמקד בגילאי 5-13. ניתן להתנסות כתרגיל משפחתי קבוצתי ו/או עבודה אישית עם הילד. המעוניינים להשתתף ולשתף מוזמנים ליצור קשר במייל ו/או בעמוד הפייסבוק המקצועי בהודעה פרטית.**

בברכה,

איריס אברבנאל

www.irisabarbanel.com

Iris.abarbanel@gmail.com

נייד- 052-4373830

ביבילוגרפיה:

1. ארם צייג/ פאזת העץ- רפואה סינית לילדים ע"פ חמשת האלמנטים (מחומרי קורס התמחות ברפואת ילדים סינית)
2. מיכל וימר/ המדריך השלם לפענוח ציורי ילדים- ציורים כמצפן להבנת עולמם הריגשי של ילדים ומתבגרים.
3. סיפורי מקרה מתוך הקליניקה הפרטית
4. ד, ר דיווד ב. צ'מברליין/ תינוקות זוכרים לידה וגילויין מדעיים מדהימים אחרים אודות המחשבה והאישיות של הרך הנולד.
5. קשב וריכוז/ גלית שוורצמן, מאבחנת קשב וריכוז ומרצה באוני' ת"א וחיפה – הרצאה במסגרת קורס – התמחות ברפואת ילדים סינית (אפרת אברמסון וארם צייג)

המלצות לקישורים נוספים ברשת:

קווים ומחשבות- העמותה הישראלית להפרעת קשב

<https://www.facebook.com/keshev.org>

מיכל וימר- ראיו בערוץ 10:

<http://www.todraw.co.il/includes/tv10.html>

https://www.google.co.il/search?rlz=1C1CHEU_iwIL480IL481&espv=2&tbm=isch&