

אדם צומח

בטאון בנושא גינון טיפולי // גליון 23, ספטמבר 2012

שנה
טובה!
שנת צמיחה
והתחדשות

אדם צומח

ספטמבר 2012

תוכן העניינים:

03 מפגשי טבע ואדמה בגינת ויצמן האקולוגית, עליזה שדה / 07 חממה של אהבה, שאול פורת / 11 סיפורו של פלפל, ניצה דהן / 13 הנוף מטעה, דוד לינד / 15 מטיפול באומנויות לגינות טיפולי, תמור בן נפתלי / 19 זרעים של כובע הנזיר, מיכל ברנע

דבר העורכת:

בטאון 'אדם צומח' 23 יוצא בפתחה של שנה חדשה, שבלוח העברי הינה כה מחוברת לחילופי העונות בטבע ולעבודת האדמה. בין הכתבות המגוונות, תוכלו לקרוא הפעם את סיפורה של הגינה האקולוגית בבית הספר 'ויצמן' ותרומתה לילדים, לפי ניסיונה העשיר של עליזה שדה. שאול פורת מתאר, איך שימש הכלי של הגינות כעזר בפרויקט חינוכי מיוחד עם קבוצת בני נוער, הסובלים מליקויי תקשורת. תמר בן נפתלי מציגה תיאור מקרה של התהליך, אותו עשתה עם צעירה אוטיסטית, באמצעות גינות טיפולי. דוד לינד - מורה ותיק לחקלאות - מספר על תרומתן של העבודה החקלאית וההכרות עם צמחים, לתלמידים בחינוך המיוחד ולשילובם בעולם התעסוקה. ניצה דהן מספרת איך העיסוק בגינות הצליח להרחיב את חלון האפשרויות, בעולמו הסגור של איש נכה ומיכל ברנע, נוגעת בנושא של יצירת תקווה ומשמעות, לעת זקנה, דרך מעשה הזריעה והתהליך של גידול צמחים.

מאחלת קריאה מעשירה ומהנה ושנת עשייה פורייה, לכל העוסקים בגינות הטיפולי.

אביגיל מרקמן

מערכת: אביגיל מרקמן, זהבה אבן-פז, מיכל ברנע. עריכה גרפית: תרזה בן-פורת צילום שער ותמונה סוגרת: מנדיקו.
אדם צומח עמותה לקידום מקצוע הגינות הטיפולי בישראל (ע"ר) | 03-5225203 | www.g-t.org.il

מפגשי טבע ואדמה בגינת ויצמן האקולוגית

בית ספר 'ויצמן' נמצא במושב בית יהושע באזור חוף השרון. זהו בית ספר ממלכתי יסודי, המונה כ־400 תלמידים ומשולבים בו גם תלמידים עם לקויות למידה וילדי P.D.D. בבית ספר זה התחלתי לעבוד לפני כ־8 שנים, כמורה למדעים וחינוך סביבתי. בהמשך שילבתי בעבודתי גם את תחום הגינון טיפולי.

סיפור הגינה שלנו מתחיל בקצה נידח בחצר בית הספר. באחת ההפסקות בהן סיירתי כתורנית חצר, צדה עיני חממת פרספקס ליד המחסן הנטוש של אב הבית. כשהתבקשתי לקיים סדנה לתלמידים בחרו עבורי את נושא המדעים, אך לי היה רעיון אחר: להקים בבית ספר גינה בה אעביר סדנה ל"גננים צעירים". הרעיון התקבל בהתלהבות ומיד נרתמו סביבי כמה מסייעים (אב הבית המסור, בעלי, שבא עם ידע מתחום החקלאות והגינות ועוד נפשות טובות).

הוקצתה לי פינה ובה חלקת אדמה פתוחה. העברנו לשם את החממה והתחלנו להקים את הגינה. בעמל רב שנסנו מותנים, הנפנו מעדרים ובנינו את הערוגות. הותקנה מערכת טפטוף, גדרנו את החלקה מסביב והתחלנו בתהליך הגידול, שכלל בעיקר ירקות, פרחים וצמחי תבלין בערוגות ספירליות.

העבודה בגינה מתבצעת בשני מישורים

במישור הלימודי-חוויתי:

אני מקיימת סדנה לקבוצות תלמידים הבוחרים לעבוד בגינה, במסגרת "סדנת גננים צעירים". בסדנה זו אנו מתרגלים ומיישמים שיטות ריבוי וגידול צמחים: זריעה, שתילה, העתקה והפרדה, הכנת ייחורים ועוד... עוקבים אחרי התפתחות



הצמח מן הזרע ועד הפרי. לומדים על בעלי חיים המבקרים אותנו בגינה (בעיקר חרקים וציפורים).

לומדים לעבוד בשיתוף פעולה ולעזור אחד לשני. ולבסוף, אנו נהנים מעמלנו ומתוצרת יבולינו ואת העודפים מוכרים לצוות ולתלמידים.

הגינה משמשת את צוות מורי המדעים ללמידה שוטפת, בעיקר בנושא מחזוריות חיי הצמח, השפעות דישון, חלחול ועוד. היא גם מהווה מקום של



רגיעה לתלמידים ולאנשי הצוות, בהפסקות.

במישור הטיפולי: מפגשי טבע ואדמה

במהלך השנתיים הראשונות לעבודה בגינה, שמתי לב לעובדה שתלמידים רבים נמשכים אליה. בין אם אלה ילדים שמחפשים "התאווררות" מהכיתה הסגורה, או ילדים המתקשים בהקשבה לאורך זמן, או תלמידים רגישים ועוד.

אז התחלתי להבין את סוד כוחם של הגינה ושל המרחב הירוק שנוצר בבית הספר.

השתלמתי במשך שנתיים "במכללת תמר" בנעורים, בתחום הגינון הטיפולי בשילוב אומנויות. את ההתמחות שלי הורשיתי לעשות בבית הספר ועבדתי עם קבוצה של 5 בנים בגילאי 10-11, פעמיים בשבוע, לאורך כל השנה.

בהמשך, קיבלתי קבוצות ילדים (3-4 תלמידים) לעבודה טיפולית ולעיתים גם קבלתי ילדים איתם עבדתי באופן פרטני.

הקבוצות נבחרות בתחילת השנה לאחר שיקול דעת עם הצוות החינוכי-טיפולי. לכל קבוצה אני מציבה מטרות טיפוליות שונות. ביניהן מטרות התנהגותיות-חברתיות, שיפור יכולת תכנון ובקרה, פיתוח אחריות והעצמה אישית, ומטרות המתאימות לילדי ה-P.D.D סביב יצירת קשרים חברתיים והבנת סיטואציות חברתיות. לכל פעילות בגינה יש 'סטינג' קבוע: התכנסות, פתיחה, פעילות גננית וסיכום/סגירה.

בד"כ אני מגיעה עם מספר אפשרויות לפעילות והילדים בוחרים במה לעסוק. לעיתים הם מתחלקים לזוגות או שלשות. קורה שילד אחד בוחר בפעילות משלו ויש אף מקרים בהם ילד בוחר לא לעבוד אלא להיות שותף מהצד.

בימים גשומים/חמים מדי אנו מעבירים את הפעילות לחדר ועוסקים באומנויות הקשורות לטבע ולאדמה: יצירת שבשבות, מוביילים לקישוט המרחב, מנבטות אישיות ועוד...

לתהליכי העבודה בגינה יש אין ספור דוגמאות.

בחרתי להביא בכתבה זו דוגמא שבעיני היא משמעותית:

א' לומד בכיתה ג'. הוא בעל מוטיבציה להצליח ולהתקדם, בעל מזג נוח, יוצר קשרים חברתיים ואהוד על הבנים בקבוצה.

ל-א' קושי בוויסות חושי (תמיד מגיע עם לבוש ארוך גם בימים חמים) וגם שמיעתי ולכן זקוק לשקט כמעט מוחלט כדי לעבוד. דעתו מוסחת מאוד בקלות: כל רעש מוציא אותו מן הכלים (גרירת שולחן מחוץ לכיתה, מטוס שעובר...)

הוא מאוד מוטרד מדברים המתרחשים סביבו. לדוגמא, הוא מגיב בעצבנות וחוסר שקט לחדשות שהוא שומע בהסעה לבית הספר (על תאונה, על גניבה...)

לעיתים מגלה סף תסכול נמוך וזקוק כל הזמן לחיוקים בהתמודדות מול מטלות, בדרגות קושי גבוהות. כבר בפעם הראשונה שמתי לב שהוא חרד מדברים רבים. רצינו לזרוע באותו יום זרעים של תורמוס. כשאמרתי

שהם רעילים הוא סירב לגעת בהם, לא רצה לזרוע אותם במנבטה שלו וממש נמנע מלהשתתף בפעילות. בפעם אחרת, עבדנו בחצר והגיעו נמלים. הסברתי שהנמלים הם חלק מהחצר אבל זה לא עזר. א' פחד, התרחק והנמלים הסיחו את דעתו מהפעילות כולה. הוא חזר לכיתה כועס ומתוסכל. בהמשך, כשהכשרנו את הגינה והתחלנו לעבוד במרחב גדול יותר, היו מסביב עדיין קוצים רבים ועשבים יבשים. כשיצאנו לעבוד א' התחיל להתרחק מאזור הקוצים, כשהוא כל הזמן ממלמל לעצמו שהמקום מסוכן. עם התקדמות המפגשים נוספו סיבות להימנעותו מעבודה. המטרות הטיפוליות שהצבתי לקבוצה של א' היו בשני תחומים. בתחום הרגשי: שיפור הדימוי העצמי, שיפור היכולת לדחות סיפוקים וחיזוק תחושת המסוגלות. ובתחום ההתנהגותי: שיפור היכולת לאמץ נורמות התנהגות מקובלות, פיתוח יכולת לקבל סמכות, פיתוח אסרטיביות ועוד. במפגשים הללו העבודה היא קבוצתית והדינאמיקה מתרחשת בזמן שמועלים בה תכנים טיפוליים. כמו כן, יש במפגשים תכנים לימודיים מעולם הטבע, הצומח והחי, במטרה לעורר סקרנות ולהרחיב את עולם הידע של התלמידים. ידעתי כבר בהתחלה, שעלי להתייחס באופן אישי לבעיות החרדה של א'. בשלב ראשון, פעלתי באופן טבעי וניסיתי לעקוף את החרדות שלו: הצעתי לו זרעי תורמוס לזריעה בעציץ בבית, לאחר שהוא הביע חששות ממגע ישיר איתם במהלך הפעילות. א' אמנם לקח אותם אבל דאג לעטוף אותם בשקית פלסטיק. התעלמתי גם בזמן שנמנע מלשבת עם הקבוצה, כשהיו באזור נמלים קטנטנות. בהמשך, כשנוכחתי לדעת שכל פעילות טומנת בחובה איזה סיבה לחרדה, שוחחתי עם הצוות הטיפולי שעובד עם א' מספר שנים ומכיר אותו היטב. בנוסף, נפגש כל הצוות הטיפולי-חינוכי עם האם. לפי התרשמותי, החרדות של א' יושבות על שני גורמים שחוברים יחדיו: האחד, אימא שהיא עצמה חרדתית ולא מווסתת, כך שאינה יכולה להכיל את א' ולספק נחמה. במצב כזה הילד אינו מפנים את האם כ"הדמות המרגיעה" ולכן אינו יודע להרגיע את עצמו. החרדה היא על כן כללית וקבועה ו'מתיישבת' על כל דבר שניתן לשים אותה עליו כמו - ללכת לים, חרקים, אסונות טבע, חדשות רעות ועוד כהנה וכהנה. הגורם השני הוא נושא הרגישות התחושתית, שאצל א' מחזקת את החוויה שהעולם תוקפני ומסוכן ועל כן מגבירה את החרדה הקיימת. הדילמה שלי הייתה, כיצד לגרום לא' להיות חלק פעיל בקבוצה ובגינה וכל זאת מבלי לגרום לו להצפה רגשית.

החלטתי, שהטיפול הרגשי במצבים אלו יתמקד במתן מודל של הכלה והרגעה עצמית. ניסיתי לעשות זאת לפי חומר מקצועי ובהתייעצות עם הצוות הטיפולי ובחרתי להתייחס אל מקור החרדות באופן רציונאלי - קוגניטיבי.

בשלב ראשון, יצאנו לשדה בו היו פרחי בר רבים וראינו מקרוב את פעילות החרקים באביב, תוך הסבר על תרומת החרקים להפריית הצמחים. בשלב שני, לפני כל כניסה לגינה הזכרנו, שהחרקים וכל בעלי החיים הם



חלק מהגינה ומהטבע וגם מביאים לנו תועלת. בהזדמנות אחת העלנו את סוגיית הפחד מחרקים והסתבר שעוד ילדים בקבוצה דיברו על רתיעה מהם, אך לא בעוצמות של א'. היה חשוב לי שא' ירגיש שהוא לא 'בודד במערכה' וניסיתי לתת לגיטימציה לפחדיו מחרקים.

באחד המפגשים, הבאתי ספר עם איורים וצילומים על המחזוריות חיי החרקים (פרפרים). תוך כדי הסבר והתבוננות בתמונות ראיתי, שא' מתעניין ומתקרב אל הספר לבחון את התמונות. הוא אף שאל שאלות שהביעו סקרנות. במפגש זה ניסיתי להראות לקבוצה ובמיוחד ל א', שהחרקים שהוא כ"כ נרתע וחרד מהם הינם יצורים חיים, שאינם מזיקים לנו.

שבוע לאחר מכן הגיעו לידי זחלים של טוואי המשי. חשבתי לעצמי, שזאת הזדמנות טובה עבור א'. ארזתי את הזחלים בקופסת נעלים, חיפשתי עץ תות קרוב ואספתי עבורם עלים למאכל. החלטתי, שא' יהיה המטפל האחראי על הזחלים עד להתגלמותם. ביום המפגש הודעתי שיש לי הפתעה בקופסא. הציפייה הייתה רבה. נתתי לילדי הקבוצה לנחש מה יש בה. אף אחד לא העלה על דעתו מה היא מכילה. כשפתחנו את הקופסא ההפתעה וההתרגשות היו רבים. לאחר הסבר קצר על טוואי המשי, הודעתי שא' יהיה אחראי במשך השבוע הקרוב להאכיל את הזחלים בכל הפסקה ויתאפשר לתלמידים לעקוב מקרוב אחר התפתחותם. א' מאוד התרגש מהתפקיד שהוטל עליו וליתר ביטחון "גייס" חבר נוסף שיעזור לו (אולי מחשש שהמפגש האישי עם הזחלים עדיין 'גדול עליו').

במהלך השבוע שמחתי מאוד, כשנודע לי בשיחה עם מחנכת הכיתה, שא' דואג לזחלים, מאכיל אותם ושומר עליהם. אחרי שהזחלים התגלמו ואחרי שבקעו מהם פרפרים של טוואי המשי, אספנו את ביצי הפרפרים לשמירה, עד למחזור החדש באביב הבא. א' הציע את עצמו לטפל בזחלים שיבקעו, גם בשנה הבאה. אז חשבתי לעצמי, שאולי יש לנו התחלה טובה עם ויסות החרדות של א'.

בתהליך העבודה עם ילדים לאורך השנים, שמעתי ילדים רבים מספרים על עצמם: "בגינה קל לנו ללמוד", "בגינה יותר שקט לי מאשר בכיתה", "הגינה בשבילי זה הטבע ופה אני אוהב להיות" ועוד אמירות רבות, המבטאות את תחושותיהם ורגשותיהם.

התהליכים שהם עוברים גורמים לי לתחושת סיפוק. כשאני מביטה בתלמידים המגיעים לגינה לעבוד או לבקר את הערוגות, אני גאה על חווית ההצלחה שלהם, המחזקת את ביטחונם העצמי ואת תחושת המסוגלות האישית. ■



"חממה של אהבה"

פרויקט טיפולי/תעסוקתי לתלמידי חינוך מיוחד (קשיים בתקשורת)
בביה"ס "שפירדים"

פתיחה: אני לא "תעסוקתי", אני "טיפולי"

חלקכם בוודאי מכירים את הרגע הזה. אתם ניצבים מול המנהל/ת שלכם והוא מציב בפניכם מעין דרישה או רצון לא ממומש, ספק משאלה, שהחממה או בית הרשת או השדה שבו אתם עובדים, ינסה להחזיר את ההוצאות על ידי מכירה של עצים, פרחים, ירקות, צמחי תבלין, שקיות ריח, דחלילי רוח, שבשבות אורגניות, מיץ נבט החיטה, קטיף עצמי ועוד. כאשר אני נתקל ברגע הזה אני מייד נדרך ומגלה התנגדות. הרי העבודה היא טיפולית, הדגשים אינם על תוצר ומוצר ואין תהליך מוגדר בזמן שבו עליו להיות מוכן (ואם המטופל עוד לא מוכן? עוד לא בשל או חזק דיו לצעוד לבדו ללא תמיכה?).

אני זורם קלות עם החלום, אולם לא ממש מתאמץ ליישמו ודי מרוצה כאשר הגל מאט את מהלכו מנמיך את מעופו, מתנפץ ומתמסס אל חופי המציאות. אז מה קרה לי בפעם הזאת? מדוע נעתרתי לטלפון של נעמי בשעות הבוקר של ראשית יולי 2010, לפני כשנתיים?

באותו בוקר לא הייתי במיטבי ועניתי קצת בתוקפנות. כל הלילה התפללנו במחלקה לטיפול נמרץ לשלומי של חבר קרוב, שליבו בגד בו ונדם ועצבני היו מרוטים. סיכמנו שנפגש (לימים ידעתי, שיכולתי להיות מעט נחמד יותר נוכח החוויה שחיכתה לי, ממתנה בסבלנות וארוזה כמתנה).

במילים הבאות אנסה לשתף אתכם בחוויה שעברתי, בעוצמת הרגשות שהתפרצו, כש 'האני התעסוקתי' פגש ב 'אני הטיפולי'.

צעדים ראשונים: רקע קצר שמבהיר את הצללים

בביה"ס "שפירדים" מתקיימת שנים רבות כיתה מיוחדת ונדירה, המהווה מסגרת לנערים ונערות בגילאי 17-20 הסובלים מהפרעות קשיים בתקשורת. חלקם נמצאים על הרצף האוטוטיסטי, חלקם סובלים מהתסמונת על שם אספרגר ולחלקם קשיים נפשיים גדולים, הפוגמים ביכולת שלהם ליצור קשר. שמונה מחניכי הכיתה הזו יהיו שותפים לפרויקט "חממה של אהבה".

נעמי ינאי ושחר רובין הן מחנכות הכיתה. התואר הוא "מחנכות" אך המשמעות היא מורחבת וכוללת הרבה יותר. הן באמת דואגות, אהבות, מכירות ומכילות את כל חניכי הכיתה המיוחדת הזו ואת הוריהם. הן קצת אמהות של הנערים וקצת אחיות בוגרות וקצת מורות וקצת חברות וקצת מדריכות וקצת, ממש לא קצת, אלא הרבה ובשפע! הן מעניקות לכיתה משמעות של בית והאווירה השוררת היא של בית, שבו דואגים לשלומי של הילד אך גם יודעים להציב גבולות ולדרוש דרישות, המותאמות לרמתו.

מטרת הפרויקט על פי נעמי ושחר: הקשר שבין החממה ללקות ולקשיים של חברי הקבוצה:

המשותף לכל חברי הקבוצה הוא הקושי הרב שיש להם ביצירת קשר עם העולם, שנמצא מחוץ לעצמם: הוא מתבטא גם בינם לבין חבריהם לכיתה, ברתיעה שהם חשים מכל מגע וקשר עם דמויות ובעלי תפקידים שונים. מטרת הפרויקט הייתה לדמות את החיים האמיתיים המצפים לנערים/ות, דרך בניית מעין עסק המתנהל על פי קריטריונים מקצועיים, כולל קוד התנהגות ולבוש, עמידה בזמנים ועבודת צוות. לשם כך נבחרו החממה הקטנה

הצמודה לכיתה (בגודל כשני מטר על שלושה) וערוגות נוספות בשטח גן הירק. הטיפול בצמחים – משלב הזרע ועד להיותם שתילים בוגרים המוכנים ל"עזוב את הבית" – היה אמור להוות התנסות חשובה עבור חברי הקבוצה, בקבלת אחריות על משהו שהוא מעבר לעצמם. (בתחילת הדרך לא היה להם מושג מה רוצים מהם בכלל). נעמי ושחר בחרו בי כדמות סמכותית ("בוס"), שתדע לדרוש מהנערים/ות ולהציב להם גבולות. ליצור מציאות, שבה הבעיות השונות שלהם לא מקבלות את הלגיטימציה להם רגילים ועליהם להתאים את עצמם למסגרת "קשוחה" יותר, בעלת חוקים נוקשים יותר. "הנחת העבודה" שלנו (מושג תעסוקתי) הייתה כי חברי הקבוצה הינם בעלי יכולות גבוהות, אשר אינן באות לידי ביטוי בשל הקשיים השונים. אחת ממטרות הפרויקט הייתה לצמצם את הפער הקיים בין הפוטנציאל ליכולת בפועל. ככל שהעמקנו בתהליך, כך הבנו יותר ויותר את משמעות הפער הקיים ואת הדרך הארוכה המצפה לכולנו.

שנה ראשונה:

תהליך התגבשות הקבוצה היה מעניין. שחר ואני הנחינו אותה במשותף, כשלעיתים גם נעמי הייתה מצטרפת. הנערים/ות חוו אותי כדמות סמכותית, מעט מרוחקת ומאיימת. את הרוך וההכלה הם חיפשו וקיבלו אצל שחר ונעמי. קבענו כללי התנהגות מחייבים (מעין חוזה טיפולי), והחלטנו על מספר תחומים ותפקידים שבהם נתמקד:

א. שיווק עלי קטיף לכלבו (מעין מכולת קיבוצית): בכל יום חמישי היה על אחד או שניים מחברי הקבוצה ללכת לכלבו עם שקיות עלי קטיף (רוקט, חרדל, מנגולד, עלי בייבי), שטופים וארוזים היטב בשקית ניילון ממותגת, לחבור לאחראי ולספק לו את הסחורה. ביום א' היה עליו לחזור לכלבו ולברר כמה נמכרו. המשימה הזו התבררה כמסובכת במקצת. נדרשה הרבה עזרה בתיאום וביצירת הקשר עם האחראי. התיווך היה הכרחי להפחתת החרדה מיצירת הקשר.

ב. שיווק שתילי ירקות לקואופ האורגני: בכל יום חמישי היה על חברי הקבוצה לקחת מגש עם שתילי ירקות ולהביא אותו לקואופ. ביום א' היה עליהם לחזור ולקחת את מה שלא נמכר. גם כאן עלו בעיות בתקשורת מול האחראית וחברי הקבוצה נזקקו לסיוע צמוד בביצוע המשימה.

ג. הקמת אתר אינטרנט: מתן אפשרות למי שירצה להזמין שתילים הגדלים בחממה דרך אתר האינטרנט. לקח זמן לחברי הקבוצה להבין כי עליהם להגיב לפניית דרך האתר, ליצור קשר ולומר אילו צמחים ישנם ואיזה חסרים.

ד. אחראי/ת על ההשקיה: המשימה הזו דרשה מעקב (טבלה) והידברות אחד עם השני. על האחראי היה לבדוק האם כל אחד השקה ביום שלו ואם לא יכול, לדאוג למחליף או להשקות במקומו. (מטלה שהתגלתה גם כן כמורכבת ומסובכת).

ה. מכירה אקראית: בעקבות הפרסום היו מגיעים אנשים שונים, לא כולם מוכרים לנערים ומבקשים לקנות צמחים מהחממה. האירוע הלא מתוכנן הזה היה מאוד מלחיץ. חברי הקבוצה התקשו להבין, להחליט לקבל אחריות ולגשת אל הלקוח. (בשנה השנייה הם כבר הצליחו לגשת אל ה"לקוחות המזדמנים" ולתת להם שירות).

ו. מכירה מתוכננת: באירוע המכירה השתמשנו כמנוף עיקרי לשיקוף והתקדמות. רוב המכירות התקיימו בצמוד לכיתה. חברי הקבוצה לבשו חולצות טריקו לבנות עם סמל העסק מודפס עליהן. (הכוח שיש למדים, לסמל ולטקס). לצד שולחנות המכירה הייתה פינת אירוח, עם עוגות ושתייה, סלטים וקפה; אזור מזמין ומהנה, מעין פסטיבל אוכל כפרי באמצע בית הספר. מוסיקת רקע התנגנה באוויר. לצד המורים ואנשי הצוות הוזמנו גם הורי החניכים (מפגש מעניין, ההורים היו מחויבים מאוד). לכל אחד מחברי הקבוצה הייתה אחריות להכנות לפני המכירה וגם במהלכה. היה עליהם לדאוג לכיבוד ולשתייה, להביא שולחנות וארגזי קרטון לאריזה וללמוד את שמות הצמחים. בזמן האירוע היה עליהם לעזור ולמכור, לחשב נכון, לחייך ולתת שירות וחוות קניה נעימה. (המפגש האנושי והסיטואציה החברתית, הם כידוע מבחן קשה מאוד לסובלים מלקויות חברתיות).

חלוקת התפקידים וקבלת האחריות יצרו הרבה מתחים. הלחץ הביא להתפרצויות ולתסכול ולאט לאט הבנתי שיש פה עבודה רבה. תחושת המסוגלות של חברי הקבוצה הייתה נמוכה והם היו זקוקים לעידוד רב. שחר ונעמי בעיקר (אני עוד קצת חששתי) הצליחו לשקף לחברי קבוצה איך הם נראים מהצד. לשקף להם את חולשתם מבלי להעליבם ובלי שיתפרקו. להציב את המראה ומייד להפנות זוג ידיים שמחבק ואוסף את השברים ולא מותיר נפשות פצועות. ההבנה וההפנמה היו אבני דרך עיקריות בדרך לצמיחה, שתגיע בשנה הבאה.

המפגש בין ה"תפקיד" לבין הנער/ה:

המפגש בין התפקיד לנער/ה היווה את המרחב הטיפולי בשנה הראשונה. כאמור, דרישות התפקיד (מוכר, משווק, גזבר) יצרו אצל חברי הקבוצה לחצים, תסכול ותחושות של חוסר אונים וחוסר ערך. הם נטו לזרוק את עצמם, לוותר על כל המאמץ ולחזור אל הפינה הבטוחה, לחסות בצילו של המוכר והידוע. נדרש מהם מאמץ אדיר לשלוח רגל הסנינית קדימה, לעשות את הצעדים הראשונים על קרקע לא מוכרת, זרה ומפחידה, לעיתים לא יציבה. אני ייצגתי את השטח החדש והלא מוכר. נעמי ושחר ייצגו את הגשר אל עבר הארץ החדשה. לא כולם העזו לעלות לגשר. נעמי ושחר דחפו מאחור ואני הושטתי יד. בפגישות רבות הקדשנו זמן ומילים, מנסים לחזק ולאתגר, להחמיא על הדרך שעברו ולגרות אותם אל עבר ארצות חדשות.

שנה שנייה:

בשנה השנייה היה קל יותר להציב מטרות הן לפרט והן לקבוצה. שני תחומים דרשו התערבות: האחד, שיפור היכולת להנעה עצמית. קבלת אחריות מלאה על התפקיד מבלי שצריך יהיה להזכיר ולבדוק שוב ושוב. משימה שלא בוצעה תהיה חסרה. החיפוי שלנו כצוות ירד משמעותית. ניסינו לשקף מציאות אמיתית יותר, בהסתמך על היכולות הגבוהות של חברי הקבוצה.

התחום השני בו רצינו להתמקד היה היחסים והאינטראקציה בין חברי הקבוצה. זהו תחום שבו הלקות מקשה מאוד על התפקוד החברתי. הגדרנו יותר משימות קבוצתיות ותחומי אחריות רבים עברו לידי הנערים/ות. היה עליהם ליזום ולתרגל מיומנויות חברתיות שאינן באות להם בטבעיות.

העלאת הרף, מותחים עוד קצת את החבל

הערכנו, שלצד התסכול מההתמודדות עם הקשיים, הסיכוי לצמיחה אישית וקבוצתית הוא רב (רבים מאיתנו היו חוששים לבצע שינוי שכזה בחייהם).

הפגישות שלנו הפכו לסוערות הרבה יותר. הדרישות והאחריות הלחיצו מאוד את חברי הקבוצה והלחץ התפרץ בצעקות, בלבול ותחושת תסכול עזה. היחס של חלקם אל הפרויקט היה אמביוולנטי: מחד, התנגדות לדרישות והיאחזות בקשיים ומאידך, תחושת התקדמות ותפיסת "אני" חדשה: "אני" בעל יכולות ומסוגלות רבה יותר, המצליח לעמוד במשימות. שחר ואני - כמעט בלי משים ובלי לתכנן זאת מראש - החלפנו תפקידים בהנחיית הקבוצה. שחר נחתה על משבצת ה"בוטית" הקשוחה והסמכותית אשר דורשת מהנערים להגיע אל המקום אותו ייעדנו להם. אני עברתי אל המשבצת שבה אני חש טוב יותר: המקום המכיל והמקבל את חברי הקבוצה, על בעיותיהם וקשיי הדרך.

מייל קבוצתי:

במהלך השנה השנייה התחלנו לקיים קשר באמצעות דואר אלקטרוני. למייל היו מספר משמעויות עבור נערים/ות: הוא חייב אותם להיות בקשר רצוף עם המציאות ולקחת אחריות אישית לבדוק את הדואר שלהם. המייל הקבוצתי שייך אותם וייחד אותם. באמצעותו נוצרה הרגשה, שהפרויקט מתקיים מעבר למסגרת זמן השיעור. בסופו של כל שבוע כתבתי במייל סיכום, שכלל גם סיכום אישי על כל אחד מחברי הקבוצה (חיזוק ומחמאות בעיקר).

על תחילתו של השינוי ותחושת היתמות שעוטפת

קשה לשים את האצבע על הנקודה המדויקת בה התרחש השינוי. הנקודה שבה החלו חברי הקבוצה לקחת יותר אחריות, להרגיש שייכות, להניע את עצמם ואת חבריהם ולעבוד בקבוצה. במהלך השנה ערכנו מספר מכירות. רצה המקרה, (הגורל או כוחות עליונים) ולפני המכירות נעמי ושחר התייתמו מאבותיהם. תחושת היתמות חדרה מבעד לשכבות של חברי הקבוצה. העצבות של נעמי ושחר ערערה מאוד את עולמם הפנימי ואת סדר הדברים. אולי חששו שאף הם עלולים "להתייתם" מנעמי ושחר ולהישאר לבד בעולם. שאינו שש לשתף אותם בסודותיו? במבט מהצד נדמה לי, שזיהיתי מעין לכידות ושותפות גורל, שותפות עצובה. אז איך בכל זאת מגדירים שינוי? אנסה לתאר מקרה אחד שיש בו כדי להאיר במקצת את השינוי:

ישיבה עם המנהלת:

רצינו להציע לבית הספר, שבמקום לקנות זרעי ירקות מספק חיצוני, הפרויקט יספק את שתילי הירקות וכך כולם יצאו שמחים ועלויים: מורי החקלאות יקבלו שתילים, חברי הפרויקט יזכו במכרז להכנתם ובית הספר ישמור על מסגרת התקציב. הקבוצה התבקשה לבחור נציגים ולהכין טיעונים לקראת הפגישה העסקית, עם המנהלת אורלי דרורי. ערכנו הצבעות ונבחרו נציגים, שהחלו בחזרות יחד עם שחר, משננים טקסט, מתנסים בלחץ ובמתח וחווים קצת חרדה. ע' רצה מאוד להיות שותף. בדרך כלל קולו אינו נשמע. הוא מעדיף לעבוד מאשר לדבר. בעבודה הוא מיטיב לבטא את כישורונותיו. הבחנו ברצונו להיות שותף והסברנו לו שעליו לומר זאת בקולו (לקחת אחריות ולהניע את עצמו, אחרת יפסיד). אך הוא לא הצליח. הזמן חלף בדהרה וכבר ניצבנו שבוע לפני הישיבה החשובה. בפגישת הבוקר, הצליח לפתע ע' לבטא את רצונו במילים ובקול. חלל הכיתה התמלא בצלילים שבקעו מגורנו של ע'. חברי הקבוצה הקשיבו לבקשתו והצביעו בעדה. שבוע אחר כך, בבוקר, צעדנו מתוחים ודרוכים לחדר המנהלת. הנערים חזרו ושינונו את שלל הטענות העסקיים והחינוכיים. אורלי המנהלת זיהתה את המתח וההתרגשות של הנערים ואת ההצעה שפניה טובות לכולם. "אל תהיו במתח, הפגישה הייתה מאד מוצלחת!" היא קיבלה את ההצעה ונתנה לנערים חוויה חזקה של ערך עצמי, מסוגלות והצלחה, שתלווה אותם עוד ימים רבים. בשנה הראשונה, חברי הקבוצה עוד עמדו זוגות זוגות ליד הערוגות וחיכו ליד נעלמה שתמתח את המנגנון המעיר אותם לחיים. גם באירועי המכירה, עמדו קפואים וחסרי

אונים. בשנה השנייה, התנהגות חברי הקבוצה הפכה לדינאמית וחיה הרבה יותר. באירועי המכירה, ניתן היה לחוש ולראות כיצד הם מנסים ומצליחים ליצור קשר עם האנשים שבאו לקנות, איך הם מתקשרים אחד עם השני. הניסיון נתן בטחון וחלק מחברי הקבוצה ממש פרחו באירועים הללו.

ושוב הגיע ראשיתו של חודש יולי (חם ולח כמובן) ואנו נפגשנו לחפור תעלה למערכת השקיה אוטומטית. חברי הקבוצה חפרו והתלהבו והעבודה לא הייתה קלה. האדמה הייתה קצת סרבנית, אך המים ולהב המעדר חדרו אט אט, מקלפים את השכבות (חודרים את ההגנות). ואז, חיבוק של ניצחון, חיבוק קבוצתי בראשיתו של הקיץ וזיעת המאמץ התערבבה בזיעת ההתרגשות. ידינו אוחזות ומחבקות וראשינו נוגעים לא נוגעים וליבי התרחב לו בחמימות כלפי הילדים האלה. ■

חממה של אהבה -
מבנה קטן עם משמעות גדולה



סיפורו של פלפל

מידי שבוע, בהגיעי לפעילות גינון טיפולי ב'אילן', מרכז היום לנכים קשים בבאר שבע, ראיתי את א' שוהה לבד ליד השולחן בחוץ, כשהוא ישוב על כסא הגלגלים שלו. מעשן, שותה קפה ומשחק שח - עם עצמו. לעיתים, כשהזדמן שותף למשחק, היה המשחק פחות שקט.

היה זה לפני כשנה. ניסינו לצרף אותו לקבוצה במסגרת הגינון הטיפולי, אך החלטנו שמסגרת אישית תיטיב עימו. מאז, כל שבוע נהגתי להזמין אותו לסיור בחצר להתבונן בשינויים שחלו במרחב הגינון ולטפל בצמחים "שלו": להשקות, לגזום עלים ופרחים שקמלו, להתפעל מהשינויים, לשוחח על נושאים המחברים בין הצמחים והאדם ולהעלות זיכרונות. לרוב, דחה את הגישה המשווה בין האדם לצמח: "טראומה? קושי או מענה לקושי?" לדעתו הם נחלת האדם בלבד. "צמחים לא חושבים ולא מרגישים". לא פעם ניסה להתחמק מהמפגש והעדיף לשחק שח נגד עצמו ולעשן בדממה. אני, בעקביות, לא וויתרתי עליו. ניסיתי לפתות אותו בדרכי נועם לצאת לסיור ולפעילות. א' התרצה והתנהל על כסא הגלגלים כשסיגריה בפיו, עד שנזקק לידו לביצוע העבודה. לרוב היה מאופק ואני ניסיתי להיות לו לקול, המבטא התלהבות והתרגשות עם כל נבט שבקע, עם כל ניצן שהניץ, עם כל פרח שפקע.

בדרך כלל לא להשתתף בבחירת הצמחים והמשימות. נוח היה לו לקבל את הצעתי הראשונה ולקצר את שלב ההתלבטות, כאילו אין משמעות למה שיעשה. אך באחד המפגשים, בחר לו שתילי עגבנייה מתוך מגוון

שתילי הירקות. בערוגה עוד שרדו צמחים מהעונה הקודמת. התחלנו לנקות את השטח, עקרנו את שיחי הירקות היבשים והנה, גילינו שני שיחים עם עלעלים ירוקים! אמרתי כי "השיחים חיים אך במצב ירוד". הפעם ההשוואה לאדם לא צרמה לו. היו אלה שיחי פלפל שלא הגיעו להבשלה בעונה שעברה. א' החליט לתת לשיחי הפלפל סיכוי. באדמה המטוייבת, יחד עם שתילי העגבניות, הפלפל אולי יחלים, יצמח ויבשיל פלפלים. עתה נהגנו לבקר מידי שבוע את הערוגה, לעקוב אחר הצמיחה, להשקות ולטפל בהתאם לצורך.

עברו כשלושה חודשים. הפלפל צמח והתחזק, שיחי העגבנייה פרחו ואף הבשילו עגבניות אדמדמות אחדות, אותן קטפנו למאכל בהנאה מרובה. והפלפל המשיך לצמוח.

באחד הבקרים, גילינו בין ענפי



הפלפל פרחים. עברו עוד כמה שבועות ובין הענפים תפחו וצמחו פלפלים של ממש. עדיין קטנים אך פלפלים! הייתי נרגשת והראיתי את הפלפלים מכל הזוויות האפשריות, מזכירה תוך כדי כך שהם היו אמורים להיות מושלכים לפח. לכליה. אנחנו נתנו להם סיכוי - הזדמנות שנייה - וראה זה פלא: העגבניות כבר מסיימות את צמיחתן ומתחילות לקמול ואילו הפלפל, שהיה חלוש וחסר חיים כמעט בעונה שעברה, משגשג ומבשיל את פירותיו ונראה כי יצליח לעבור עוד עונה! א' לא אמר דבר והמשיך להתבונן בפלפל. לפתע לקח את הטלפון הנייד וצילם בדממה את הפלפל, תמונה ועוד תמונה. "אולי בשבוע הבא נוכל להכין סלט פלפלים" אמרתי, כשאני מסיעה אותו שוב אל עמדת השח.

כשהפלפל האדים קטפנו אותו יחד והצענו אותו לחברי הקבוצה הטיפולית, שמתכנסת לאחר הטיפול הפרטני. א' חשב שראוי להעבירו לקבוצה כי חבריה מטפחים גם את 'ערוגת שולחן הסלט'. הוא עצמו ממעט לאכול אך טעם הפלפל זכור לו מהימים ההם ולדעתו זה היה פלפל טעים בהחלט. א' השלים מחזור צמיחה מזרע לפרי בקצב המתאים לו. הוא ממשיך ללוות את השינויים בגינה בהתאם למצבו, עוקב ומגיב. דבר לא נעלם מעיניו גם בצאתו לשחק שח.

אפילוג:

למדתי מא' הרבה על מהות העבודה הטיפולית: מהי צניעות, למעט במילים, לשים לב לקצב השיח, להציב סימני השאלה על הרעיונות ההשלכתיים שהצעתי, להעריך רצף תפקוד ועשייה גננית ללא התחייבות. זהו סיפור של טיפול ללא "הפי-אנד", המורכב מנקודות של צמיחה אותן למדתי לקבל בשתי הידיים! ■



הנוף מטעה

האם זה בית-ספר חקלאי או חווה חקלאית? זוהי אחת השאלות ששואלים אותי עוברי-אורח, כאשר אני עובד עם התלמידים בחלקת החקלאות! אני משיב: זהו בית-ספר לילדים בעלי צרכים מיוחדים "יהודה הלוי". ביה"ס "יהודה הלוי" ממוקם בלב העיר נתניה. לומדים בו כ- 110 תלמידים, מחטיבת הביניים ועד גיל 21 המוגדרים כבעלי פיגור קל רב-בעייתי.

מבין המטרות הרבות שהציב ביה"ס לעצמו, המטרה החשובה היא: שילוב התלמידים בחיי העבודה וכפועל יוצא - שילובם בחברה.

כמורה לחקלאות העובד בביה"ס למעלה משני עשורים, אני רואה את עצמי בר-מזל, כי מנהלי ביה"ס הקודמים ומנהלת ביה"ס הנוכחית, ד"ר יהודית ברקוביץ, לא נגסו מחלקת החקלאות ולו ס"מ אחד ואף הוקצתה חלקה נוספת לבניית חממה טיפולית. המנהלת רואה במקצוע החקלאות והעבודה בגינה, מלבד ערכיות החיבור והקשר של האדם לאדמה, גם את חשיבותו כהכנה לחיים.

לא אלה פני הדברים ברוב בתי הספר, הן ביסודי והן בחטיבות הביניים, בהם הפקיעו את חלקת החקלאות לטובת בניית כיתות נוספות, אולמות ספורט וכדומה.

הם ראו את מקצוע החקלאות כמקצוע מיושן, שאינו תואם את התקופה. כיום, לאחר שהגיעו למסקנה שטעו, קשה להחזיר את הגלגל אחורה. במצב הנוכחי, אין מקום פנוי ומתאים בחצר ביה"ס להקמת גינת ירק ופרחים. למורה לחקלאות ולתלמידים אין את "חלקת האלוהים" בה יוכלו לעבד את האדמה, כפי שנעשה בעבר. וכשאין מקום והמקצוע 'חקלאות' אינו מצלצל דיו - צצו שמות כגון: גינון טיפולי, חממה טיפולית... שלצערי אינם מהווים תחליף לגינת החקלאות בעבר. כאשר עבודת החקלאות מבוססת על שתילה וזריעה בעציצים ובאדניות, התלמידים אינם מתנסים בתהליך עיבוד הקרקע והכנת ערוגות ולזריעה ושתילה באדמה.

בגינת הירק והפרחים שלנו, מגדלים התלמידים למעלה מ-15 סוגי ירקות ומספר זהה של סוגי פרחים. הם לומדים להכיר את הירקות השונים, את הטיפול בהם ואת התאמתם לעונות השנה.

עבודת הגינה מתחילה בראשית ספטמבר, עם סיום גידולי הקיץ. התלמידים הופכים את האדמה בעזרת קלשוני חפירה ובונים שבילים וערוגות בדיוק רב, באמצעות חוטים ויתדות וללא עזרת מיכון כל שהוא. בגינה מפתחים הילדים מיומנויות עבודה, יכולות התמדה, חוסן גופני ויוזמה, העוזרים להם להשתלב מאוחר יותר בשוק העבודה.

בוגרי בית ספר רבים אכן מתקבלים לעבודה במחלקות הירקות והפירות במרכולים, במשתלות ואפילו בגננות.

תוצרת גינת הירק נקטפת ונארזת ע"י התלמידים. חלקה מועבר לכיתת כלכלת-בית, בה לומדים להכין מאכלים מגידולי הגינה. חלקה הגדול של התוצרת נלקחת על ידי התלמידים לבתיהם ואי אפשר שלא לראות את השמחה והחיוך על





צילם: דוד לינד

פניהם. הקטיפה כשלעצמו הוא חוויה והם מתחרים ביניהם מי יזכה ויזכה לקטוף, את הירק או את הפרי הגדול ביותר. זכור לי מקרה, שבעת אסיף תפוחי האדמה קרא לי תלמיד ואמר: "זכיתי בפיס!" כשניגשתי אליו הוא מיד הראה לי תפוח אדמה גדול במיוחד שהוציא מהאדמה, כשהוא כולו קורן מאושר. מידי פעם, מגיעים תלמידים מבתי ספר רגילים במסגרת שיעורי השילוב, לעבוד בגינה בשיתוף פעולה עם תלמידינו. חשוב

לציין, שלצערי מרבית תלמידי החינוך הרגיל אינם מזהים את צמחי הירקות וחלקם לא מכירים את שמותיהם, שלא לדבר על כלי-עבודה, שאינם יודעים למה נועדו. כך קרה, שתלמידינו הם שהדריכו ולימדו אותם כיצד להשתמש בכלי-העבודה ולאילו מטרה.

זכינו השנה (2012) בפרס שר החינוך, הודות ל"גינת הזהב" (זהירות בדרכים) שיצרנו: באמצעות צמחים עיצבנו תמרורים, מעברי-חצייה ושבילים מסומנים (ראה תמונות).

גינת החקלאות הינה גינה אורגנית במלוא מובן המילה. אין אנו מרססים כלל, לא נגד מזיקים ולא נגד עשבייה. לדוגמא, מזיקים כמו חלזונות (בר'לה), התלמידים אוספים ומרחיקים מהחלקה. מזבלים את הקרקע באמצעות קומפוסט ומדשנים בחומרים ידידותיים לסביבה. לאחרונה אנו מייצרים חלק מהקומפוסט בעצמנו. השנה הושלמה בניית החממה, לה חיכינו וייחלנו במשך למעלה מעשר שנים. החממה היא בגודל 60 מ"ר, עם האבזור החדש ביותר. הקמתה התאפשרה הודות לגורמים מסוימים בעיריית נתניה וכן תורמים שונים. החממה תיתן מענה לתלמידים, אשר יכולתם הפיזית אינה מאפשרת להם לקחת חלק פעיל בעבודות הגינה. אותם תלמידים יוכלו להשתתף בעבודות המותאמות לביצוע בשיבה. דרך החממה התלמידים יחשפו לענף נוסף בחקלאות: גידול וריבוי צמחי בית. הם יכירו שמות של צמחים ותנאים לטיפול ולטיפוח הסביבה. עכשיו נותר לאכלס את החממה בצמחי בית.

אני רוצה לציין את "חממות האחים דמתי" מהמושב אחיהוד שהקימו את החממה על כל אביזריה במחיר

מוזל, כמעט במחיר עלות החומרים. עדיין ישנם "אנשים טובים באמצע הדרך", כמו מר אבידן דב ממושב תנובות, התורם לגינת ביה"ס מידי שנה בצלי שושן צחור ומיכל ליס "ממשתלות ברייר" בבני-ציון, שתרמה שתילי ציפורן אמריקאית. זה המקום לפנות לכל מי שיש באפשרותו לתרום לנו צמחי בית עבור החממה. אפשר להתקשר למזכירות ביה"ס "יהודה הלוי" 09-8827676, או לדוד 050-5742106. כל תרומה תתקבל בברכה. ■



החממה המשוכללת שנבנתה ע"י "האחים דמתי". צילם: דוד לינד

מטיפול באומנויות לגינון טיפולי

תיאור הנקרה של ריש - נערה עם אוטיזם בתפקוד גבוה*

זה מספר שנים שאני מטפלת באומנויות וגינון טיפולי בקבוצה של בני נוער עם PDD. חברי הקבוצה נמצאים ברמות שונות של תפקוד אישי, לימודי וחברתי, על הספקטרום האוטיסטי. המפגשים נערכים במספר מתחמים: בגינה שהוקמה בסמוך ולידה ספסל ואזור מוצל, בחדר טיפולים הצמוד לגינה, בו נמצאים חומרי אומנות מגוונים, בחממה הנמצאת בקצהו השני של המקום ובמהלך יציאות יזומות לטבע בסביבה. נוסף לעבודה השוטפת בגינה, משולבים במפגשים הטיפוליים גם פעילות אומנותית ויצירתית ועבודה במשותף עם ילדים "רגילים", בחממה ובגינת עציצים ליד הכניסה, במרחב הציבורי. במקביל למפגשים הקבוצתיים, אני מקיימת פגישות פרטניות שבועיות.

המפגשים בגינה הקבוצתית כוללים גידול ירקות עונתיים שאותם הנערים מבשלים ואוכלים. גינת הירקות מספקת תוספת משמעותית לארוחות ומעוררת גאווה ושמחה אצל כל החברים. גידול צמחי תבלין ותה בעציצים משמשים את הצוות והנערים באופן יומיומי, נלקחים כשי למשפחותיהם ואף ניתנים לילדים מקבוצות אחרות. טיפוח צמחי נוי עונתיים ופרחים בגינה, ליד שביל ציבורי הסמוך אליה, מתבצע כחלק מתרומה לסביבה ולרווחת הקהילה במקום והינו מקור לגאווה.

במקביל לערוגות הקבוצתיות, יש כיום לכל נער גם עציץ לגידול אישי עליו הוא אחראי. הנער מטפל בו על בסיס יומיומי, לאורך כל השנה, גם בימים שאין מפגשי גינון פורמאליים. זאת כחלק מתהליך הפיכת הנער "ממטופל" למטפל", הלוקח אחריות ודואג לרווחת מישהו אחר זולת עצמו.

בחממת המקום אנו מקיימים למידה פורמאלית, התנסות ב"יצירת יש מאין" על ידי הכנת ייחורים, הנבטות ומעקב אחרי זריעת צמחים שונים. מושם

דגש על למידת חומר תיאורטי אקדמי דרך חוויה והתנסות אישית - תוך כדי פעילות קבוצתית, המדגישה תקשורת בין אישית וחוויות משותפות, במקום תחום ובטוח.

בחדר האומנויות מתקיימת לעיתים עבודה יצירתית עם חומרים אקולוגיים ולימוד על סביבה ירוקה בהיבטים שונים, ניתן מקום לביטוי אישי, לחשיבה יצירתית ולעבודה בצוותים קטנים. מושם דגש על משחק, הנאה והכנת תוצרים אסתטיים.

כל כמה שבועות, אנו יוצאים לטבע בסביבת בית הספר (פרדס, חורשת אקליפטוס ושדה בור). לומדים שמות של צמחים ובעלי חיים,



* פרטים מזהים של המקום והחברים בקבוצה שונו והוסוו לשם שמירה על פרטיות המטופל.

מתנסים ב"מנהיגות בטבע", במשחקים קבוצתיים המדגישים שיתוף פעולה, בחוויות חיוביות ומעצימות בסביבה שונה ובעבודה על תכנים חברתיים ואישיים, דרך המפגש עם הטבע הבלתי צפוי והלא מוכר. הנערים מצפים מאוד למפגשים בגינון הטיפולי ולוקחים אחריות במהלך השבוע על הצמחים בגינות השונות, בסיוע הצוות.

מהחכמה לקהילה - תיאור המקרה של ריש.

את ריש הכרתי לראשונה לפני כ-4 שנים כשהתחלתי לעבוד כתרפיסטית באומנות וגינון טיפולי עם קבוצת PDD (אוטיזם) במסגרת מפגשים דו שבועיים.

ריש היא נערה נער יפה בעלת חזות עדינה, עם אוטיזם בתפקוד גבוה. במפגש הצוות הרב מקצועי דווח על נערה קוראת וכותבת, בעלת יכולת קוגניטיבית טובה, בעלת רגישות תחושתית גבוהה, שלא סובלת לכלוך ומרבה לרחוץ את ידיה. הוריה סיפרו כי היא אוהבת לצפות בטלוויזיה ולשחק במשחקי מחשב, אך בבית היא רוב הזמן עומדת מול החלון וצופה על אנשים שעוברים ברחוב. הצוות סיפר על נערה שמרבה לדבר באופן לא מותאם לשאלה שנשאלה או לתוכן השיחה וסובלת מחרדות קשות. נודע לי גם כי בעבר סבלה ריש מהצקות והתעללות של ילדים.

במפגשי הראשונים עימה ריש דברה בלי הפסקה על מאכלים, אך הדיבור לא היה מכוון אליי כי אם לכל מי שהיה בסביבה. דיבורה היה עמוס פרטים ועובדות על סוגי מאכלים, תכניות בישול משחקים ומתכונים. ניסיתי להתחבר אליה בדרכים יצירתיות, לשאול שאלות הבהרה, או למצוא לעצמי סדר בדברים, אך ללא הועיל. כל פניותיי נתקלו בחומת מילים צפופה ולא מותאמת, ברוב הפעמים.

הרגשתי, שריש נמנעת מיצירת קשר עימי ופעמים רבות במהלך המפגש חשתי כעס, שעמום ועייפות. לעיתים תהיתי האם דברי הפסיכולוגית שאמרה ש"אין שם אף אחד, מאחורי הפנים היפות של ריש", נכונים. במהלך הזמן, נפגשתי עם ריש גם בחדר האומנות וגיליתי כי היא נגעלת ונרתעת ממגע עם דבק, צבע, חימר או בצק. היו לה גם קשיים בשיום של צבעים או חומרים שונים, קושי להתרכז ובעיות התארגנות בזמן ובמרחב. היא נמנעה לעשות פעולות פשוטות ביותר עקב קשיים, שחשבתי שהם גם מוטוריים.

שורק (2009) כותב כי במובן מסוים, הסחות הדעת של האוטיסטים דומות לרגעים ומצבים של הסחות דעת שיש בכל אחד מאתנו. רגעים בהם אנו לא בנוכחות מלאה ובקשר עם החוויה, כאן עכשיו. לדעתו, בטיפול באוטיזם חשוב להשיב את תשומת הלב אל הרגע ולנסות להיות קשוב וממוקד. חשיבות השבת תשומת לב כזו מאפיינת את רוב סוגי המדיטציות כמו גם את ה"mindfulness" (אור 1993).

בתקופה זו תהיתי, אם טיפול באומנות מתאים לריש ואם אני כמתפלת מתאימה לה, מכיוון שכמעט ולא היו מצבים של קשב ותשומת לב של ריש אליי, אל הנעשה בחדר או לחומרי האומנות. הקשר ה"אישי" היחיד שריש יצרה "עימי", לאורך תקופה ארוכה, היה מלל ער על סוגי מאכלים ותפריטים.

במקביל למפגשים הפרטניים - בהם חשתי תקועה ומתקשה להיכנס ולהתחבר לעולמה של ריש - התנהלו מפגשים קבוצתיים בגינה הכללית, יחד עם כל שאר הנערים של הקבוצה. יצרנו ערוגות משותפות וזרענו ירקות לפי עונות השנה, תוך שימת דגש מיוחד על שיתוף פעולה ועבודת צוות. ריש נמנעה ממגע עם האדמה, עמדה בצד ודיברה על נושאים שאינם קשורים להתרחשות בגינה (כגון מה היא אכלה הבוקר). עם זאת, היא עזרה לעיתים (בעידודי) להביא את כלי העבודה מהמחסן לגינה, הגישה מים לנערים העובדים, והייתה נוכחת פיזית.

השינוי חל יום אחד, כשהוחלט שנוסף לגינה הקבוצתית יוקמו גינות אישיות בתוך צמיגים. בגינות האישיות אלה כל אחד יוכל לבחור את הצמחים שבאחריותו. ריש באה אל מכוניתי על מנת לעזור לי להביא צמיגים ממוחזרים לערוגות האישיות. המפגש במכוניתי עורר בה התלהבות ורגשות עזים. היא מצאה בה ספר בישול. ריש ליטפה בחיבה את הספר, שאלה שאלות וביקשה להיכנס ולשבת בתוך המכונית. שם היא בחרה לספר לי פעם ראשונה משהו אישי: "כשאגדל, אני רוצה לעבוד בחברת קייטרינג..."

לינהאן (1991) כותבת, כי אחת המטרות החשובות בטיפול היא בניית עתיד לקראת חיים ששווה לחיות אותם ופיתוח מוטיבציה לשיפור איכות החיים. העובדה שיש לריש כמיהות ותקוות לעתיד עוררו אצלי תקווה לגבי יכולתה לבטא רצון ומוטיבציה. כך, דרך העברת הצמיג מהמכונית שלי לגינה, שימוש באת חפירה על מנת למלא את הצמיג האישי ושתילת צמחי תבלין וירקות שהיא בחרה, התחיל גם משהו חדש בקשר ביני לבינה.

בספרה "תרפיה במשחק" כותבת אקסליין (1989), על הפוטנציאל החבוי בכל ילד, כולל ילדים עם קשיי תקשורת. היא משווה אותם לזרע שממתין ומבקש לגדול, להתפתח ולצמוח בתוך כולנו. מעין רצון להבקיע מן החשכה וליצור חיבור וקשר עם החיים. אקסליין גם כתבה שלכל אדם יש ידע עמוק פנימי על הקצב והדרך המתאימה עבורו לגדילה, כפי שצמח זקוק לכמות האופטימאלית של מים, אוויר, אור ואדמה. כנראה שנוצרו התנאים המתאימים, כי ריש התחילה, בחשש ובוהירות, להוציא את עלעלי התקשורת העדינים החוצה. בגינה, עם צמחי התבלין הריחניים והירקות והצורך של הצמחים העדינים בטיפוח יומיומי, ריש מתמסרת לטיפול לאט אך בביטחון (בסיוע כל הצוות). אולי התעורר בריש משהו שכבר היה שם פעם ונשכח. הרצון לחיות ולהחיות, הרצון להיות בקשר. או כמו שניסחה זאת אן אלווארז (1989), המטופל שב למצב של ערות וקרבה אל החוויה ולקשר עמה, פשוט להיות. עם הצמחים, עם אדם אחר (המטפל) ולבסוף, גם עם עצמו. בחודשים הבאים ריש ואני עוברות לגינה גם בשעות הטיפול הפרטני. גרינספאן ווידר (2008), בספרם על טיפול באוטיזם כותבים כי אינטראקציה בין אישית משמעותית התואמת לצרכי הילד הספציפי, לרגשותיו, לתחומי התעניינותו (אוכל ומזון במקרה של ריש) עוזרים לו להגיע ליכולות טובות יותר של ויסות, קשר, תקשורת ולמידה קוגניטיבית.

ריש התחילה לשהות מיוזמתה בגינה, לנכש עשבים שוטים שצמחו בה, לשתול סוקולנטים ליד הצמיג שלה ולהשקות. ליבה היה נתון בעיקר להשקיה ולמים. הרגשתי כי המים שהביאו זרימה וחיות לצמחים של ריש הכניסו גם זרימה, צחוק ושיחות על תחושות ורגשות חדשים. החיוכים של ריש הפכו למותאמים יותר. הציפייה למפגש עם הגינה ואיתי בוטאה ברגש של שמחה כשהופעתי. היא דאגה למישהו אחר, חייוני לה. ריש הפכה ממטופלת - לאחראית ומטפלת. הצמחים העדינים והשבריריים בגינה, שתלויים בה באופן מוחלט עוררו בה משהו חדש ומרגש. רצון לתקשורת עימם ומעל לכל, חיבור וקשר.

טסטין (1994), פסיכותרפיסטית ופורצת דרך בתחום הטיפול בילדים עם אוטיזם, כתבה על כך שהאדם עם האוטיזם נולד עם תחושות ורגישות יתר שעל מנת להגן על עצמו מעוצמות הרשמים של המציאות הוא נכנס לתוך בועה דמיונית וקשה ששומרת עליו מפני העולם. אולם הקליפה הזו גם מונעת ממנו להיות בקשר מלא עם העולם שסביבו. יכול להיות שדווקא הצמחים האיטיים, השקטים, העדינים והלא תובעניים יכלו לפרוץ את אותה בועה קשה ולאפשר את הגשר והחיבור אל עולמה הסגור והמוגן של ריש.

ריש יצרה במהלך החודשים הבאים קשר אישי עם הצמחים בגינתה, ששיאו היה הרגע בו הם העניקו לה את פריים והיא אכלה מהירקות שגידלה. ריש, שהיתה אוכלת רק אורז לבן ותפריט קבוע ונוקשה, רצתה לטעום את גזר שהוצא זה עתה מהאדמה. חווינו יחד את הרגע הנפלא הזה. תחושות עזות של אושר והודיה הציפו אותי. ריש ואני חלקנו ללא מילים רגע מופלא של חיבור וקשר לצמחים ובינינו.

את הקשר החדש בינינו טפחנו בוהירות, במקביל לקשר עם הצמחים בגינתה אותם שתינו אוהבות. בגינות הטיפול, בשונה מכל שאר התרפיות, עשוי להיווצר מרחב חוויה חדש, עקב נוכחותו הנוספת והברורה של הטבע במרחב הדמיוני והקונקרטי, שנוצר ביחסי מטפל-מטופל. וויניקוט (2004) כותב כי אזור המציאות הרלבנטי והעיקרי בטיפול הוא מרחב ביניים מתווך, דמיוני, שנמצא במרחב שבין הפנים לחוץ, בין המטפל למטופל. להרגשתי, בגינה שבה הקצב איטי, החוקים מיוחדים והשפה שונה, עשוי להיווצר מרחב מתווך נוסף. המטפל והמטופל נכנסים יחד לעולם הזה ופועלים בו באופן אקטיבי ודינאמי, מתוך שוויון ושיתוף. ריש ואני ישבנו על כיסאות קטנים בגינה, גבינו אל העולם (פיזית וסימבולית), ועסקנו בעישוב, תיחוח האדמה או נגיעה עדינה בצמחים. שום מילה אינה מספיק חשובה כאן. לפתע, הרגשתי שכבר כמה מפגשים פסק

זרם המילים המציף והבלתי מותאם של ריש והתחיל משהו חדש. משהו כל כך חמקמק, עדין ולא מילולי שהתקשיתי להבחין מתי הוא התחיל להתרחש. הקשר החדש שנוצר ביני לבין ריש במרחב הגינה, השפיע גם על הקשר הפורמאלי והגלוי בינינו. ריש "גלתה אותי". והתחילה לשאול אותי שאלות אישיות. גלתה שיש לי ילד בגילה שאף הוא אוהב לבשל. היא שאלה עליו בביישנות ואף יצרה איתנו בהססנות קשר בפייסבוק.

מהחממה לקהילה:

ריש נענתה בשמחה להצעתי להקים גינה קטנה כתרומה לנוי של חצר המקום. הבאנו מהחממה עציצי סוקולנטים ששתלנו וגידלנו מקטנותם, ומיקמנו אותם ברחבה ליד המיזנון. הטיפול בהם נעשה בהפסקות. ריש יצרה בעידודי וסיועי תקשורת עם הילדים שבאו למזנון ואותם לא הכירה. במקביל, ביציאה הקבוצתית הבאה לטבע, ריש בקשה להוביל ולהיות מנהיגת הקבוצה. היא נעמדה בכניסה לשדה וניקבה כרטיסי אוטובוס דמיוניים לכל נער ונערה. לאחר מכן, הזמינה את כולנו להיכנס לתוך סבך עשבים גבוהים וחרציות, בשדה הבור ליד בית הספר וקראה לזה "לכבוש את היער". היא הובילה את הקבוצה בבטחה ובשמחה עד שיצאנו בשלום מהעשב.

במקביל, הוריה של ריש ספרו לי על שיפור גדול בהתארגנות שלה בבקרים, על תחומי התעניינות חדשים ועל עציצי פרחים אותם היא מטפחת בבית. גם בכיתה השתפרו הישגיה. הצוות החינוכי העיד על יותר השתתפות בשיעורים ויצירת קשר מותאם יותר עם הנערים והנערות האחרים. לפני מספר שבועות, ריש הזמינה את אחת מחברות הכיתה ללכת איתה יחד לקניון וסיפרה שהן אכלו יחד גלידה, בזמן שאמהותיהם צפו בהם מרחוק.

הטיפול שלי בריש נמשך יותר מ 3 שנים. במקביל, ריש עובדת עם צוות רב מקצועי גדול ונפלא, אך לתחושת כולנו שמור לטיפול בעזרת הגינה מקום של כבוד, בהתקדמות שהיא עשתה. ריש עשתה ועושה צעדים גדולים קדימה. יש "שם" כבר מישהי נוכחת מאוד, חיה, דינאמית והרבה יותר מחוברת לבני אדם. עוד רבה הדרך, אך הסגירות במעין חממה אטומה, החרדה שהובילה להתחפרות בבועה, הפחד מקשר אנושי, אי הקשב וחוסר היכולת ליצור דיאלוג ותקשורת מותאמת, הפחד ממגע פיזי, הקושי בגרייה חושית והעדר קשר העין, הוחלפו במשהו אחר.

באחד המפגשים האחרונים שלנו, לפני היציאה לחופשת הפסח הארוכה היא ספרה לי את החלום הבא: "אני יושבת בחדר שלי. הוא סגור. אני רואה מבעד לחלון שמתנהלת מלחמה איומה בחוץ. אנשים יורים והורגים, הכל מלא דם, חיילים יורדים בסנפלינג דרך הגגות והמלחמה מתקרבת אליי. ואז מגיע מישהו עם הליקופטר ומחלץ אותי. כולם יורים בכולם, אני מצליחה לברוח ומגיעה חזרה לבית לא מוכר, שם אני מצליחה להציל אמא וילד מתוך האש. כולם מודים לי ואני חוזרת הביתה איתך ועם (כאן הופיעה רשימה שמית ארוכה של כל צוות המורים והמחנכים של כיתתה). כולם מודים לי מאוד.

הקשבתי לחלום של ריש והרגשתי שריש מבטאת כוח, יותר יכולת שליטה ויזומה ותחושה חדשה ומענגת של יחד וביטחון. הרגשתי שהדרך שעשינו יחד בגינה, ביחסים בינינו ובמרחבים המיוחדים שנוצרו בטיפול, אפשרו גם לי למידה והבנה שונה ואחרת על בני אדם ועל עצמי.

תכנים חדשים עלו במפגשים שלנו. ריש בקשה לדבר על מה יהיה איתה בעתיד, דואגת ליכולתה למצוא לה בן זוג, לנוכח תחושות ורגשות מיניים המציפים אותה. היא דברה על מקצוע שתעבוד בו, על לימודים ועל שירות בצבא.... בעצם, כמו כל נערה מתבגרת. כל כך דומה וכל כך שונה. ■

תמר בן נפתלי - רפרנטית לחינוך סביבתי, קיימות ולימודי חקלאות במחוז תל אביב. חוקרת במסלול לד"ר באונ. חיפה
את השפעת הגינון על למידה ואלומות בבתי ספר.

זרעים של כובע נזיר



בְּכֹל דְבַר יֵשׁ לְפָחוֹת שְׁמִינִית
 שֶׁל מֶנֶת. מִשְׁקָלוֹ אֵינוֹ גָּדוֹל.
 בְּאֵיזָה חֵן טָמִיר וְשֶׁאֵנָּה
 נִשְׂא אֹתוֹ אֶל כָּל אֲשֶׁר גָּלָה.
 בְּיָקִיצוֹת יָפוֹת, בְּטִיּוּלִים,
 בְּשִׁיחַ אוֹהֲבִים, בְּהֶסְחָר־דַּעַת
 נִשְׁכַּח בְּיַרְכְּתֵי הַיְיָתָנוּ
 תַּמִּיד אֶתְנֹנוּ. וְאֵינוֹ מִכְבֵּיד.

“גיל זהב” מה מתחת לכותרת?

כשנולדנו, היה העולם מקום מסתורי ומסקרן בחינו ובדקנו חיים שלמים מלאי אפשרויות, שהתרבו עם השנים. כל צעד בחיינו הוביל לדרכים נוספות של מימוש או אכזבה. בזקנה עומד האדם מול הדרך של שארית חייו ועובר שינויים בכל תחום. הגוף נחלש, מתפקד באיטיות רבה יותר ולרוב ישנה ירידה בזיכרון

וביכולת הקוגניטיבית. יציאה ממעגל העבודה ואובדן אנשים קרובים מביא לצמצום המעגלים החברתיים ועלול להגביר את תחושת הבדידות והניתוק. כל אלה מביאים לירידה בהערכת העצמי של הזקן. גורמים להפחתה בפעילויות, להימנעות, לערעור תחושת העצמאות שלו, להגברת מידת התלות של הזקן בסביבה ולמצבי דכדוך ודיכאון. שארית החיים כבר לא נספרת ביחידות של שנים אלא נחוות מעונה לעונה ולעיתים מיום ליום.

האם נוכל להבחין בעננת המלנכוליה ?

במבט מרפרף אולי לא נוכל להבחין בעננת המלנכוליה (הדכדוך) מכיוון שהאדם הזקן - ההורה, השכן, המטופל - משתדל להישאר כלפי חוץ חיוני ופעלתן. לעיתים הוא מנסה למלא את חייו בתוכן דרך חוויות חדשות, או בונה לעצמו טקסי שיגרה כדי לשמור על איכות החיים ולהאט את שעון החול. האדם צריך למצוא מקורות תמיכה ופעילות המאפשרת תקווה.

ריבוי צמחים הוא תהליך הנותן לאדם הזקן הזדמנות לחוות תחושת “פיריוניות” - מעין העמדת צאצאים מחודשת - וללוות את שלבי החיים של הצמח: זריעה נביטה צמיחה פריחה פרי ויצירת זרעים חדשים וגם

קמילת הצמח, מהווים עדות להמשך ובעיקר לתקווה. בזכות המפגש בין כוחו של הצמח הפורץ מהאדמה, צומח ומלבלב ובין הכוחות של האדם הזקן, המתבססים במידה רבה על זיכרונות וחוויות אישיות, יכולים המשאבים הפנימיים להתחדש.

זרעים של כובע נזיר חובקים בתוכם כוחות של תקווה

כובע הנזיר הוא צמח נמרץ, משתפל ומטפס וקל לגידול. אחת ההפתעות של האביב היא פריחתו המרהיבה בצהוב כתום ואדום עז בפרחים שצורתם כחצוצרות. העלים גדולים עגולים שטוחים וצורתם כצלחת. כובע הנזיר הוא בן למשפחת הטרופיאוליים. מוצאו מדרום אמריקה והוא גדל בכל אזורי הארץ ובמגוון סוגי קרקע. את כובע הנזיר זורעים בפברואר (יש זני חורף שנזרעים בספטמבר). תהליך ליווי הצמח מתחיל מרגע הטמנת הזרעים. את הזרעים טומנים בעומק של 2-3 סנטימטרים, ישירות באדמה או במכלים. משקים ומחכים לנביטת העלים הראשונים. גדילת העלים מהירה. הפריחה מתחילה באפריל ונמשכת עד הקיץ (במקומות מוצלים למחצה הוא יפרח גם עד אמצע הקיץ). הצמח משפיע לטובה על צמחים אחרים, שכן הוא דוחה נמטודות, כנימות וחיפושיות וגם מטייב את מבנה הקרקע. מומלץ לפיכך לשלבו בין גידולי ירקות או שיחי ורדים. יש לו פטנט משלו לטיפוס: הוא מאריך את גבעוליו וחודר דרך צמחים אחרים כשהעלים עוד קטנים. וכשגבעול עם עלה קטן בקצהו מגיע לצד עם שמש, העלה מתחיל לגדול בקוטרו ומשמש כ"עוגן". לאחר מכן, הגבעול מבצע כיפוף/פיתול, בדומה לשריגים של גפן וכך הוא נצמד לשיח המשמש כמשען. אחר כך, מגיעה הפריחה המופלאה המסתיימת בפירות. לאחר חניטת הפרי והתייבשותו מוציאים את הזרעים הגדולים ומשהים אותם זמן-מה בשמש והם מוכנים לאחסון לקראת הזריעה בחורף הבא. חשוב לשמור עליהם במקום יבש וחשוך, בשקיות נייר: מצב המדמה את מצבו הטבעי של הזרע כל עוד לא הבשילו התנאים לנביטתו. את תהליך הגדילה כדאי ללוות ביומן מצולם או מצויר ולשלב בו אנלוגיות שונות. למשל, על תכונותיו החיוביות של הצמח ויכולתו לטייב את סביבתו. או הבנת הצורך להישען/להיעזר בכדי להגיע אל השמש. חשוב להאיר את חייו של האדם הזקן על כל הטוב שבהם: את ניסיונו וחוכמתו ואת יכולתו לתרום לסביבה. אפשר להדגיש, כי השענות וחיפוש "עוגן" אינה ממעיטה מערכו ויכולה להקל עליו להגיע אל השמש, אם חש עצמו בתוך עננת מלנכוליה.

ומי שפניו אל העתיד, כדאי שידע שעכשיו הזמן לתכנן את זריעת כובע הנזיר של השנה הבאה. (או כל צמח אחר בעל זרעים בגודל המתאים) בתחילת הקיץ אפשר למצוא על גבעולי צמחים שונים המוני זרעים מוכנים

לשימוש (חוטמיות, אפונה ריחנית, תורמוסים חמניות ועוד). חלק חשוב בתהליך יצירת התקווה טמון באיסוף הזרעים, שמירתם כל הקיץ/כל החורף והטמנתם בשנה הבאה.

"שארית החיים", כך אמר,
"שארית החיים היא תבונה או
סקלות
ולך הפרדה".*

* שארית החיים - הובא לדפוס
ב-1971, לאחר מותה של לאה
גולדברג



כל דבר בעולמנו הוא בר תיקון
ושיפוץ, אבל כנגד מזג האוויר אין
מה לעשות. שום להט או יוהרה, שום
חדשנות, סקרנות או כפירה לא יעזרו.
הניצן נפתח והנבט עולה, כל אחד
על פי דרכו ורק כאשר בא זמנו. כאן
אתם נוכחים לדעת בענווה, עד כמה
חסר אונים הוא האדם. אתם מבינים
שסבלנות היא אם כל וגם שאין
בידכם לעשות שום דבר אחר."

מתוך: שנת הגן" / קארל צ'אפק, בתרגום רות בונדי, ע' 38



צילמה: מיכל ברנע



עמותה לקידום מקצוע הגיבון הטיפולי בישראל (ע"ד)
טל: 03-5225203, www.g-t.org.il