

# אדם צומח

בטאון בנושא גיבון טיפולי // גליון 25, מאי 2015



עמותה לקידום מקצוע הגיבון הטיפולי בישראל (ע"ד)

[www.g-t.org.il](http://www.g-t.org.il)



# אדם צומח

גליון 26, נואי 2015

אדם צומח, עמותה לקידום מקצוע הגינון  
הטיפול בישראל (ע"ר)  
www.g-t.org.il  
מערכת: אביגיל מרקמן, מיכל ברנע  
צילום שער ועמוד אחרון: טמיר מרקמן



**03** גוונים של פריחה, אהרון מימון / **05** מהו שינוי, מורן חן ומור גולדמברג / **09** מ'עמוד ענן' לצוק איתן' - תיאור מקרה של ילד בן 7, שאול ורדי / **11** לידתה והתפתחותה של קבוצה טיפולית, ניצה דהן / **18** אדמה נטושה, שאול פורת / **19** הגינה הטיפולית בביה"ס 'מעלה שחרות' (כתבה שנייה), אתי היאשי / **23** מחזור זרעים, משה שקלנובסקי / **26** האם אני מטפל ירוק-עד או נשיר, מיכל ברנע

## דבר העורכת:

קוראים יקרים,

ביטאון 26 מביא הפעם פסיפס מגוון מתוך העשייה הגננית-טיפולית ברחבי הארץ, ומשובצות בו מחשבות ותובנות סביב תהליכי הלמידה והצמיחה של העוסקים בתחום טיפולי זה.

אהרון מימון מתאר כיצד הגינון הטיפולי מצמיח אפשרויות והנאה בעולמם של תלמידים מעוכבי התפתחות, בבית הספר "גוונים" בנתניה. מור גולדמברג ומורן חן - מודרכת ומדריכה - כתבו דיאלוג המתמקד בבחינה עצמית, סביב הניסיון ליצור מפגשים משמעותיים עם חקלאי זקן ודמנטי, במרכז יום לקשיש "המייסדים" בעמק הירדן. שאול ורדי מספר איך מחויבותו כמטפל לילד נפגע חרדה עוררה אותו להמציא דרכי פעולה יצירתיות ואפקטיביות. ניצה דהן מסבירה וממחישה את כוחו של הגינון הטיפולי בתהליך שיצרה עם קבוצת נשים נכות ב "אילן" בבאר שבע: תהליך בו הצליחו לחוות התרחבות והיפתחות

בעולמן הפנימי והחיצוני. אתי היאשי ממשיכה לספר את סיפורם של ילדים, שפעילותם בקבוצת גינון מסייעת להם להתמודד עם הקשיים המורכבים שהם חווים - בביה"ס 'מעלה שחרות' ליד אילת. שאול פורת מביע בלשונו הפיוטית רגשות ותהיות של אוהב אדמה ומיכל ברנע מציעה דרך התבוננות על הטיפול בגינון ועולם המושגים המייחד אותו. מחזור זרעים הוא בעל חשיבות רבה בחקלאות. גם בגינה הטיפולית הבנת עקרונותיו עשויה לסייע להצלחת הגידול, ומשה שקלנובסקי מנסה להאיר את עינינו בנושא זה. הכנסה 16 של עמותת אדם צומח מוקדש השנה לנושא: "לצמוח מתוך השבר - גינון טיפולי במצבי דחק ומשבר". תכנית הכנס, שיתקיים בל"ג בעומר, חותמת את הביטאון.

באיחולי קריאה מעשירה ומהנה, העורכת, אביגיל מרקמן

# גוונים של פריחה

## גינון טיפולי בבית הספר "גוונים"

"דע לך  
שכל רועה ורועה  
יש לו ניגון מיוחד  
משלו  
דע לך  
שכל עשב ועשב  
יש לו שירה מיוחדת  
משלו  
ומשירת העשבים  
נעשה ניגון  
של רועה"

בצפון נתניה שוכן בית ספר "גוונים". מקום מיוחד לילדים מיוחדים. בית הספר פועל בעיר מזה עשרות שנים ונחשב למורכב ביותר מבין בתי הספר לחנ"מ בנתניה, ולאחד המורכבים בארץ. בבית הספר לומדים כ-80 תלמידים מגיל 21 - 6 וכשמו, הוא מכיל מגוון רחב של תלמידים בעלי עיכובים התפתחותיים, אוטיזם, P.D.D ותסמונות שונות. התלמידים לומדים בכיתות קטנות, כ-8 תלמידים בכל כיתה וזוכים לשיעורים מגוונים כמו: קריאה וכתיבה, חשבון, מוסיקה, תנועה ומחול, טבע וסביבה, אומנות, צילום, מחשבים, חקלאות ועוד. וכן טיפולים עוטפים ומקדמים כמו ריפוי בעיסוק, קלינאות תקשורת, פיזיותרפיה, טיפול באומנות, טיפול בתנועה וכמובן גינון טיפולי. הגינון הטיפולי החל לפעול בבית הספר לפני כ-8 שנים. בתחילה, העבודה נעשתה ע"י מי שקדמה לי בתפקיד בעיקר באופן פרטני ובקבוצות קטנות, בשטח קטן יחסית, באמצעות עציצים, מכלים וכלים ממוחזרים שונים. באותן שנים הטיפול תרם רבות לתלמידים ולכן החליטה מנהלת בית הספר, גב' נורית גרף, להרחיב את הגינה ובכך לתת לגינון הטיפולי מקום מרכזי בבית הספר.

### קצת על עצמי..

אני בן 33, נשוי + 3, תושב חריש שבוואדי ערה. כמי שהתחום הטיפולי תמיד משך אותו, חיפשתי עם תום לימודי בישיבת ההסדר כיוון מתאים והחלטתי לעשות תואר ראשון בפסיכולוגיה. לאחר כמה שנים, בהן עבדתי במשפחתונים ועם נוער בסיכון בנתניה, הרגשתי צורך לתת ביטוי מעשי ויצירתי לעבודתי. ההחלטה ללמוד גינון טיפולי הייתה לי טבעית מאד ונתנה לי תחושה של יציבות וחיבור חזק לקרקע, מה שהיה לי מאד חסר בתפקידי הקודמים. הלימודים בסמינר הקיבוצים, בראשותה של גב' לינדה סלומון היו חוויה מיוחדת מאד. שם קיבלתי בסיס שממנו ניתן לצמוח ובעז"ה גם לפרוח. מיד עם סיום הלימודים בסמינר ושנה של עבודה מעשית מרתקת במשתלה המיוחדת ב"כפר עידוד", בהדרכתה של גב' מיכל ברנע, הגעתי לעבוד בבית הספר גוונים.

המפגש הראשוני עם בית הספר לווה בתחושות מעורבות. האווירה בבית הספר קסומה וכל מי שנכנס מרגיש בכך מיד. מבנה בית הספר מאד מטופח, צבעוני ואסטטי והחצר מזמינה ופורחת. לימים הבנתי שזה חלק מתפיסת העולם של מנהלת בית הספר שאומרת, שלילדים שלנו מגיע להיות בסביבה כזו. לצערנו, אין להם הרבה נקודות אור בשגרת חייהם אז לפחות שהסביבה, בה הם נמצאים רוב שעות היום (עד 18:00 בערב) תהיה מזמינה, צבעונית ומכילה.

המפגש עם הילדים והלקות שלהם היה לי קשה מאד בהתחלה, וגינן טיפולי כמו שראיתי בעיני רוחי בכלל לא עמד על הפרק מבחינתי. בחודשים הראשונים לעבודתי הייתי עסוק בהקמת הגינה החדשה ולאחר שלבי תכנון, חשיבה וביצוע מאומצים חנכנו את הגינה הטיפולית - אקולוגית, בטקס מרגש ורב רושם. את הגינה הגשנו לכיסאות גלגלים (כ-20% מהתלמידים אינם ניידים). נטענו עצי פרי, מיקמנו ספסלים בצל העצים ובנינו ערוגות מתוחמות ומוגבהות היטב, כדי שיהיה ברור לילדים ההבדל בין ערוגה שבה שותלים ושביל שבו הולכים. לאחר מכן התפנית לעסוק בעבודה עצמה. לאט לאט התחברתי לילדים (וללקות שלהם) והתחלתי ליהנות מכל רגע בעבודה הטיפולית והגננית. כל כיתה קיבלה אחריות על ערוגה אחת ואנו מגדלים ירקות, תבלינים וצמחי נוי רבים, לפי בחירת התלמידים וצוות הכיתה. במשך הזמן הוספנו בריכה אקולוגית ופינת חי קטנה, והגינה החדשה הפכה מהר מאד להיות האטרקציה המרכזית בבית הספר. התלמידים והצוות מגיעים בהדרכתי לטפל בערוגה ולהשקות אותה, לשתות תה צמחים בצל ולהכין סלט טרי מהירקות שהם גידלו. עבודתי מתבצעת בכל המישורים: אני מטפל באופן פרטני וקבוצתי, מלווה כיתות שמעוניינות בפעילות מסוימת בגינה ואף מגיע לחלק מהכיתות (הסיעודיות בעיקר) ומביא את הגינה איתי.

אני רוצה לשתף בפעילות אחת שעשינו השנה סביב פרפר זנב הסנונית. לפני שאפרט את הפעילות, חשוב לי לציין כי עניין המחזוריות שזור כחוט השני בעבודתי. אני מאמין שילדים כמו שלנו זקוקים בעיקר לחום ואהבה ובנוסף לכך גם לחיבור חזק לקרקע. את זה אני עושה דרך הדגשת המחזוריות בטבע בכמה דרכים. לדוגמה: הילדים זורעים זרעי ירקות, עוקבים ומטפלים, ולאחר זמן אוכלים את מה שהם זרעו. בנוסף, התלמידים אוספים את שאריות ארוחת הבוקר שלהם ושמים אותן בקומפוסטר שבנינו יחד ולאחר זמן משתמשים בקומפוסט כדי לרשן את הצמחים שהם מטפחים. ובחזרה לזנב הסנונית: גם הפעילות הזו מדיגשה את המחזוריות בטבע ובעצם, נותנת הזדמנות להיות שותפים לתהליך מדהים של התפתחות הפרפר היפהפה משלב הביצה!! הרעיון פשוט ליישום והוא לקוח מהספר 'הגן הנדיב' של אורית כשר ונעמי אפל, מהגינה הטיפולית ברמת הנדיב. בספר ניתן לראות את כל שלבי ההכנה והחומרים הדרושים. הפעילות נמשכה כחודשיים והילדים עקבו בוקר בוקר, דרך מיכל תצפית שקוף שהכינו, אחר הביצה שבקעה והפכה לזחל צבעוני, לאחר מכן לגולם ולבסוף לפרפר. כל כיתה עבדה עם מיכל תצפית משלה כך ששלבי ההתפתחות השונים עוררו הד בבית הספר והפכו לשיחת היום. קשה לתאר את ההתרגשות שאחזה בתלמידים ובצוות בימים בהם בקעו הפרפרים ויצאו לאוויר העולם בעזרת התלמידים, ששחררו אותם בזהירות ממיכל התצפית. הציפייה הארוכה הגיעה לסיומה בחוויה בלתי נשכחת. ■



## מהו שינוי

תיאור המקרה של שמואל, כהזדמנות לעסוק בציפיות המטפל להיות משמעותי גם בסיטואציות טיפוליות מורכבות, שאינן דינמיות. נכתב לאור המפגש המיוחד שנוצר בין סטודנטית לגינון טיפולי למטפלת בגינון, במהלך ההכשרה המעשית

### הקדמה - מורן:

בשנתיים האחרונות אני מנחה סטודנטים מסמינר הקיבוצים, שבאים להתנסות במקומות בהם אני עוסקת בגינון טיפולי. השאלה המרכזית שמקננת בי היא כמובן: "מהי ציפייתו של הסטודנט ביחס למה שיקרה למטופלים?" אז אנחנו צוללים לתהליך מתמשך, שבמהלכו עולות שאלות רבות. יחד אנחנו מנסים להגדיר מהו ה"שינוי" שהיינו שואפים לממש אצל המטופלים? איך בכלל מגדירים שינוי? מי מגדיר אותו? איך מגדירים שינוי אצל מטופל, שאינו יכול לתאר אותו באופן מילולי או בצורה שתהיה מספיק ברורה לנו? ואחרי תהליך או זמן שעובר, האם אנחנו באמת מסוגלים לשקף את נקודות ההצלחה שלנו, כמטפלים, כאשר מדובר באדם אחר (זה המסוגל לדבר בעצמו ועל אחת כמה וכמה אדם אשר אינו מבטא את עצמו באופן שאנו מבינים). מהי היכולת שלנו להשפיע, כדי ליצור שיפור או שימור יכולות?

לעולם התיאוריה בפסיכותרפיה, ישנה מישנה סדורה של הגדרת המטרות הטיפוליות, מהו הסטינג הנדרש וכדומה, אשר באים לסייע לנו להתמודד עם אותן השאלות. אך מצאנו שנכון לקיים דיון על אותן שאלות, גם לסטודנטית שמגבשת עתה את תפיסתה הטיפולית, יחד עם מטפלת שהמיקום היציב עלול לעוררה. אנו, הסטודנטית מור גולדמברג ומנחת הקבוצה מורן חן, התמודדנו במהלך העבודה המשותפת שלנו עם כמה נושאים משלימים:

הראשון הוא אותו מרחב מטושטש, שקיים בין היופי שבציפייה האנושית הבסיסית לשינוי (ציפייה אשר בכוחה לשמור על המטפל), לבין ההבנה שתמיד יהיה פער בין ציפיות או כוונות לבין המציאות. השני הוא ההבנה, כי שינוי הוא עניין מורכב להגדרה ולעיתים כמעט שאינו נראה לעין, גם אם הוא קורה. היה עלינו להכיר בכך, שהתהליך הטיפולי נוגע בכל שלב ושלב בעיצוב תפיסת עולמו של המטפל: במקרה זה, מהו טיפול אופטימאלי וטבעו ואיפה יכול המטפל לזהות (אמפירית או אינטואיטיבית) נקודות משמעותיות עבור המטופל, גם כשהשינויים או אפילו שימור הקיים הם שבריריים. השלישי היה ההתמודדות עם סימני השאלה שעלו תוך כדי עבודה, כיצד יכול המטפל לצאת מחוזק גם כשמדובר במצבים כל כך סטאטיים.

### פתח דבר

במרכז יום לקשיש "המייסדים" שבעמק הירדן, נמצא שמואל (שם בדוי) כבר מספר שנים. הוא לוקח חלק, פסיבי ברובו, בפעילויות המרכז: התעמלות, יצירה, מוזיקה, משחקי חברה ופעילות בחממה לגינון טיפולי. בפעילות בחממה משתתפים כ-10 עד 8 מבוגרים ברמות תפקוד שונות. שמואל בד"כ נראה שמח לבוא אך איננו





פעיל מיוזמתו. כשמגישים לו אדמה/צמחים/חומרים הוא נוגע וממשש, אך לרוב לא מבצע את המשימה, אלא אם צמודים אליו ועוזרים לו. אם כן מבצע לבד, בדרך כלל הוא מבלבל בין הדברים. כשהקבוצה שרה, שמואל לעיתים מצטרף לשירה. הוא אינו יוזם שיחה או אמירה כלשהי וגם לא תמיד עונה כשפונים אליו. כשלא פועל, שמואל פשוט יושב רגוע בכיסאו, לעיתים רדום. זו הייתה נקודת המוצא. מצב זה הביא אותנו להחליט שמור תוצמד לשמואל, כחלק מתהליך ההתנסות המעשית בלימודיה: הוא יזכה למפגש פרטני אחת לשבוע בתוך הקבוצה ומור תתנסה עבודה פרטנית.

### ההתרשמות הראשונית של מור:

"שמואל איש נעים הליכות, מחייך בהגיעו למפגש, עונה לעניין כשנשאל לשלומו, אך מאוד לקוני. ברוב נושאי השיחה עונה בדרך כלל תשובות שאינן קשורות לשאלה. להערכתי תשובה הקשורה לנושא שדובר בו קודם, או לנושאים מעברו החקלאי. שמואל איננו יוזם שיחה או אמירה כלשהי. מוזיקה מנוגנת או שירה, עוזרות לו להישאר ערני ולעסוק בפעילות".

### הכנה להתערבות הטיפולית:

מור הגיעה למפגשים עם שמואל, כשהיא מונחית לאורה של התפיסה ההוליסטית, הגורסת שכל האלמנטים הסובבים אותנו נוצרים, ממשיכים ומתפתחים בצורה של רשת ורואה את האדם כחלק משלם, שאיננו מנותק מסביבתו. לפי תפיסה זו, כדי לעזור לאדם להגיע לריפוי ולשפר את איכות חייו, יש להבין לעומק עד כמה שניתן את מכלול חייו.

על מנת להכיר את שמואל, מור נפגשה עם גורמים נוספים כמו בתו של שמואל והעובדת סוציאלית וכן צפתה בו בפעילויות אחרות במרכז, בהן הוא לוקח חלק. מור ניסתה לטוות את החושים ולהבין אותו בהקשר הרחב: מזונו, שנתו, תנועתיותו, מצבי רוחו, תחביביו, עיסוקיו, סביבתו, משפחתו, העבר והווה שלו.

### וזו תמונת הרשת כפי שהצטיירה לנו:

שמואל נולד בשנת 1927 באחד מיישובי עמק יזרעאל. בן למשפחה חלוצית מסורתית ממקימי הישוב. אדם חילוני, בעל משפחה. אשתו פעילה מאוד, נמרצת וסמכותית. משפחתו מטפלת בו במסירות. בעברו היה חקלאי דגול מצליח בעסקיו, ממולח, יזם וחדשן, בעל אדמות רבות. מימש את עצמו והגיע להישגים. מכל זה ניכר עד היום הקשר של שמואל לאדמה, לטבע, לצמחים. גם מוזיקה ושירה, בעיקר שירי א"י של פעם, מאוד מעוררים אותו והוא אוהב לשיר.

לפני מספר שנים עבר אירוע מוחי פתאומי, שהביא לירידה משמעותית ביכולותיו והוא נעזר במטפל צמוד. כיום שמואל מוגדר על ידי מטפלו כבעל תפקוד נמוך, דמנטי ותשוש נפש (על רקע האירוע): לא מתמצא

במרחב, מבלבל בין שמאל לימין, מדבר לא ברור לפעמים, מתקשה להבין הוראות ולבצען ובעל מגבלות מוטוריות משמעותיות.

יחד עם זאת, שמואל מגיע לרוב במצב רוח טוב, עונה כשפונים אליו, ובר"כ ערני וקשוב לנעשה סביבו. אחרי האירוע היה לו קשה להיפרד מהעצמאות שלו והוא כעס מאוד כשנלקחו ממנו רישיון הנהיגה וכרטיס האשראי. הוא לא הבין בהתחלה למה מפקיעים ממנו את העצמאות. כשנכנס מטפל לחייו, בתקופה הראשונה הוא כעס על הימצאותו, התייחס אליו לא יפה, קילל והרגיש שהוא עונש בשבילו. הוא כינה אותו "הצל שלי". המשפחה סיפרה שבבית שמואל מאוד רגזן ומרדן, אך כשהוא מגיע למרכז בו מתרחשת הפעילות, ההתנהגות שלו שונה לגמרי; רגועה ונחמדה.

הפער בין ההתנהגויות הביא אותנו להניח, כי יתכן שקיימת הבנה "שמורה" בראשו של שמואל, המאפשרת לו להבחין בין מקומות ומפגשים חברתיים, בהם יש לשמור על כללי התנהגות מסוימים, לבין הבית, בו "מותר" לו להתנהג אחרת.

### המפגשים:

ככל שחולף הזמן מנסה מור תוך כדי שיחה ופעילות בחממה, למצוא קצה של חוט מהרשת ולמשוך בו ודרכו להגיע אל שמואל. למשל אם שמואל מגיע מנומנם ומגיב בקושי, הדרך להעירו היא לנגן שיר ישראלי נושן ובאורח פלא שמואל מתעורר ושר בקול גדול. אופי הפעילות משתנה אז מהקצה לקצה: שמואל ערני ומלא חיות, מסוגל לתפקד בצורה טובה יותר, להבין הוראות וסדר פעולות ולשוחח. אנו מנסות להעלות נושאי השיחה שיהיו קרובים לליבו של שמואל. בשיחה על שתילי עגבניות - לדבריו, גידול נפוץ לאורך שנים בשדותיו - שמואל משתתף בשיחה ומגלה עניין וידע רב בכל הקשור לעגבנייה; זנים, אופני הגידול, יתרונות וחסרונות של הגידול וכדומה. עם זאת הוא אינו מזהה את פרוסת העגבנייה החתוכה שמולו.

מתוך נקודות מוצא אלה, מור מנסה להרחיב, לפתח שיחה אישית עם שמואל, להבין עוד, אך היא מציינת כי "לרוב אני חסרת אונים מול מונולוגים מבלבלים של שמואל. אני מנסה למצוא רצף של הקשר ולהוביל להמשך שיחה, אבל שמואל מדבר מעט וקשה לדובב אותו". המפגשים מגוונים. ישנם ימים בהם שמואל ערני, פעיל ומתקשר וישנם ימים בהם הוא בוהה בחלל ללא תנועה או הגה.

### על התהליך שעוברת מור בעיצוב תפיסתה כמטפלת:

מור: "ההזדהות של שמואל עם העבר הקרוב כבר אינה נראית קיימת. ישנם רסיסי עבר רחוק יותר, אותם אני מנסה להגדיל ודרכם לבסס זהות עכשווית, הנכונה לאותו היום, לאותה השעה. עקב מחלתו, אני מבינה שהאישיות של שמואל נמצאת בתהליכי שינוי תמידיים. אני מוצאת, שהביוגרפיה האישית שלו איננה תמיד רלבנטית עקב הזיכרון הפגוע, שהוא חי בעולם משלו, לפעמים עולם דמיוני. אני מבינה שעליי לגייס סבלנות, ענווה, חמלה ורצון להתקרב לשמואל. שעלי לפעול ולהפעיל אותו כפי שהגיע הבוקר, ללא התמונה הדמיונית שלי איך שמואל אמור להיות היום, ללא ציפייה להתקדמות ממשית או לחזרה על הישגים מהעבר. משימה זו אינה פשוטה עבורי, כיוון שעולות בי תחושות של רתיעה, לעיתים חוסר סבלנות, כעס, בלבול, פחד, אי ידיעה ואי ודאות. אני מנסה לזהות את הרגשות כשהם עולים, אך לא להזדהות איתם. לשהות ולאפשר לעצמי לחוש ולעבור דרכם.

כמטפלת, אני מבינה שעליי לעבור תהליך של שינוי תפיסות, העלולות לכבול אותי לדריכה במקום. למשל, להיזהר מלהתייחס לשמואל כאל סך מחלותיו, מגבלותיו ופגיעותיו. לנסות לא להיכנס לקטגוריות של נכון ולא נכון או טוב ורע. במקום אלה, להשתדל לאמץ תפיסה אמפאית לפיה שמואל הוא שלם, הוא מארג של חיים ארוכים ומלאים ובכל יום הוא גל שמשתנה, מהות שמתמשכת. חייו, כמו חיי כולנו, הם תנועה יצירתית של התפרקות ובנייה מחדש - זיכרונות, מזימוניות, יכולות וכולי."

וכך מור מתחילה לזהות מקומות לפתוח: "לשאול את שמואל שאלות פתוחות, ללא הכוונה, אף לא מרומזת.

למרות הפחד שלי מהלא נודע, לא לתת לשמואל תשובות. להעז לשמוע את מה ששמואל מביא, גם אם זה לא מובן לי. לתת לעולמו הפנימי לבוא לידי ביטוי על ידי דמיונו, זיכרונותיו וגם דרך פגעי המחלה המבלבלת את הדעת".

לפי התפיסה ההוליסטית, הטיפול איננו "תיקון" האדם אלא שינוי, פתיחה והתרחבות. למידה מתמדת והבנת החיים כצמתים, כריבוי הקשרים שבתוך הרשת. מטרת הטיפול היא למעשה התמקדות באיכויות ומתוך כך העצמת רשת החיים כולה, לתועלתו ולשיפור חייו של האדם.

### **בין שינוי להבנת מהות הטיפול באדם באשר הוא אדם:**

מור משתמשת בכוחות מניעים כמו יצירתיות, ספונטניות, חופש והפתעה, תוך ניסיון ליצור בין שמואל ובינה דיאלוג ותהליך. היא מחפשת "רווחים", דרכם ניתן להציע לשמואל דרגות חדשות של גמישות, התואמת למצבו הנוכחי. יחד אנו מוצאות, ששינוי מבחינתנו הוא היכולת ליצור עבור המטופל חלונות לשמחה, לחיות, למשמעות, לחופש ולעיסוק פיזי בסיסי, שיש בו אלמנטים מועילים לבריאות בתוך המציאות המשתנה. בפועל, יזמנו עבור שמואל עיסוק בפעילויות גנניות אותן הוא אוהב, כמו המגע עם האדמה, שתילה, גיזום ואף ציור ושירה. בפעילויות אלה נראה ששמואל מוצא רגעים קטנים של הנאה ושל סיפוק. חוויה פנימית של רגיעה ושלווה, שאולי נמצאות שם למרות הכאב הפיזי והנפשי.

מור עוברת תהליך בו היא "מצליחה לזוטר על הרצון להישג בכל מפגש, משחררת את השאיפה להגיע למוצר גשמי בפעילות הגננית ובמקום זה מתרכזת בתהליך הבינאישי עם שמואל. מנסה לראותו בראייה מפוכחת, על היפה והמכוער שבו, העצוב והשמח ולנגד העיניים עומדת הצמיחה שלו, גם אם היא רגעית ומיד אחריה באה נסיגה".

### **התמונה שהצטיירה בסוף המסע המשותף שלנו**

המפגש הצמוד והממוקד עם של מור עם שמואל הניב גם תוצאה מעשית. שמואל הפתיע את כולם. תחילה בערנות המתמשכת לאורך כל המפגשים, לאחר מכן בשיחה ערה, שרובה הייתה מחוברת למציאות ובהמשך הצלחה של ממש במשימות שהוגשו לו! כל אלה לא התרחשו בעבר, כאשר שמואל השתתף במפגש ללא הנחייה צמודה ומכוונת.

מור: "והנה שמואל אוהז במכחול, מצייר ואף זורע ושותל! פעולות מוטוריות שכלל לא נראו אפשריות לפני מספר שבועות. יתרה מזאת, שמואל צובע ללא יציאה מגבולות הדף, ממלא כלי באדמה וזורע בו והמשמח מכל - במפגשינו האחרונים שמואל היה שקוע ומרוכז בפעילות ולא רצה להפסיק! ברור לנו, כי הישגים אלה תלויים לחלוטין בהשקעה אישית צמודה, שאיננה אפשרית בכל מצב. אנו ערות לכך שייתכן ושמואל איננו מניב הישגים כאלה מחוץ לגבולות החממה.

יחד עם זאת, הערך הטיפולי של אותו שינוי צנוע הוא משמעותי עבורנו בהבנת מהות תפקידנו. אנו מאמינות כי תפיסה דומה בקרב אנשי טיפול, רווחה, חינוך וקהילה, הרואה בכל אדם באשר הוא את הפוטנציאל ואת היכולת ליצור שינוי ולהשיג הטבה - על ידי תהליך התערבות רגיש - תיתן בנו כמטפלים, את הכוח להתמודד לאורך זמן. ■

\*\*תודה גדולה לד"ר אפרת לוי על ההשראה.



# מ'עמוד ענן' ל'צוק איתן'

## תאור מקרה של ילד בן 7

אני מטפל באמצעות גינון בילדים כבר כ-15 שנים. עיקר עבודתי היא ביחידה לילד ולמתבגר בבית חולים ברזילי באשקלון, בראשותה של ד"ר אילנה בסון. היחידה כוללת מרפאות וכן יחידה לאשפוז יום. הילדים מופנים ליחידה ע"י רופאי הקהילה, פסיכולוגים של השפ"ח (שירות פסיכולוגי חינוכי) ועו"ס ממחלקת הרווחה. עבור ילדים המגיעים למיון בזמן ולאחר אירועים של פעולות איבה ומבצעים, הביטוח הלאומי מממן את הטיפולים התומכים רגשית, במסגרות השונות הפועלות ברשויות.

ל. הוא יליד 2006. ל. הגיע למיון בברזילי ב-8.1.13. לאחר 'מבצע עמוד ענן' שהיה בנובמבר 2012. סיבת הפנייתו למיון: חוסר שקט, הצמדות להוריו, קשיי הרדמות ושינה, הימנעות מירידה לרחוב וקשיים בלימודים.

בלילות פחד לישון במיטתו ועבר באמצע הלילה למיטת ההורים. דרש לסגור את התריסים והחלונות, הרבה לספר על סיוטים וחלומות פחד מחטיפה ע"י מחבלים, כדוגמת חטיפת גלעד שליט. ל. ילד נבון ופיקח לגילו. מתעניין בעיקר באירועים של פעולות האיבה, מכיר את כל הפרטים של חטיפת גלעד שליט ועקב אחרי המסע לשחרורו.

בפגישות הראשונות שוחחנו על ביתו ועל משפחתו. אביו בחור גבוה וחזק. ניסתי להמחיש לו כמה חזק אביו וכמה הוא מסוגל להגן עליו בעת הצורך: נכנסנו לחדר המוגן ביחידה, מדדנו את עובי הקירות ואת הסגירה הביטחונית והדגמתי לו את הסגירה של דלת רב בריח. ספרנו 6 סוגרים.

מהאב בקשתי, שכל ערב לפני ההשכבה ינעל את הדלת יחד עם ל. כמו כן בקשתי שיצא החוצה עם המפתח ול. ינעל את הדלת וישאיר את המפתח בחור המנעול. על האב היה לנסות לפתוח את הדלת מבחוץ ולהוכיח לל. כי לא ניתן להיכנס הביתה ולפרוץ את כל המיגונים.

הפחד המשמעותי היה מחטיפה יותר מאשר מהקסאמים. הטקס והשיחות מיתנו את הפחד מחטיפה אבל הגבירו את הפחדים מהקסאם.

עברנו לדבר על כיפת ברזל. מלאנו שני עציצים: אחד בפרחים, השני בחצץ דק וסגרנו את העציץ בניילון ניצמד. על העציץ עם החצץ כתבנו 'קסאם' ועל העציץ עם הפרחים כתבנו 'כיפת ברזל'. כל זאת בצענו במשך מספר פגישות תכנון והכנות מאוד מושקעות. הכול נעשה בחממה. כשנגמרו ההכנות נערכנו לשלב הבא: ל. בצד אחד של החממה ואני בצד השני. אני העפתי את הקסאם ול. העיף את כיפת הברזל. היה פיצוץ והפרחים והחצץ התפזרו על הרצפה. ל. הרגיש סיפוק רב. חזרנו על המשחק מספר פעמים ול. הגיב בשמחה ובהרגשת ניצחון.

באחת הפגישות שוחחנו על מצבו של ילד מעזה אשר גר בבית ללא ממ"ד וללא 'כיפת ברזל'.

שוחחנו על המצב הנוכחי בו החמאס שולח לנו קסאמים ואנחנו מחזירים במטוסים ובהפגזות. השיחה הייתה על הילדים וסבלם בשני הצדדים. ל. הזדהה עם ילדי עזה, הסובלים הרבה יותר ממנו ומחבריו. ערכנו השוואה בין המיגון הרב העומד לרשות הילדים בצד שלנו, לעומת חוסר המיגון בצד שלהם. כאן בא לביטוי הרגש המאוד חזק של ל. רגש שמביא לו את הפחדים אבל גם ממלא אותו בחמלה, אשר מאפשרת לו להתגבר על פחדיו.

ל. חזר לעצמו לאט לאט. הוריו הצליחו בהדרגה לצאת איתו לרחוב, לשחק בגן השעשועים, לחזור לשגרה.

לרוע המזל, ברחוב בו גר ל. התרחש פיצוץ מכונית של העולם התחתון. ל. היה בביתו ושמע את הפיצוץ וראה את תימרות העשן.

החל מסע חדש, שעיקרו הפחד מהאנשים ה"רעים". הרעים היושבים איתנו אצלנו בחצר. שוב חזרנו כמעט לנקודת ההתחלה.

הפעם הכיוון היה שונה: ארגנו סיור במשטרה. הסיור החל בערב. ל. אימו ואני נפגשנו עם ניידת הסיור באשקלון ויצאנו עם שוטרת ושוטר לסיור בעיר. קבלנו הסבר ממצה על מהלך שיגרת הסיור, נוהל עצירת רכב חשוד ועל המודיעין המשטרתי. בסוף הסיור הוזמנו למחלקת זיהוי פלילי, נלקחה מל. טביעת אצבעות והורכב פרופיל של חשוד במחשב.

ל. היה נרגש והתעניין בכל פרט ופרט. השוטרים גילו סבלנות אין גבול והתפעלו מל. השוטרים לא האמינו כי המפגש כל כך תורם לתהליך ההתגברות של ל. על הטראומות הרבות שהוא עובר. במקביל יצרנו קשר עם יחידת כיפת ברזל באשקלון ולקראת סיום הטיפול ערכנו סיור בסוללת כיפת ברזל. כדרכו, ל. שאל וחקר את החיילות והחיילים כיצד הם יודעים מתי לשלוח את כיפת הברזל, מה קורה אם חיל נרדם ומפספס את הקסאם. לשמחתי, החיילים גילו הבנה והסבירו לו, שבמשמרת ישנם מספר חיילים והם שומרים אחד על השני שלא יירדמו.

ל. הוא ילד מיוחד. ילד מלא רגש ודמיון. סקרנותו מביאה אותו לדעת ולהכיר לאשורו את המצב הביטחוני ולהיכנס בשל כך לפחדים ולחרדות. הטיפול בו היה חייב להיות מאוד מחושב וסדור, בכדי לספק הסברים משכנעים ואמינים ולאפשר לו להתגבר על פחדיו. ואכן, נראה שהצלחנו. ל. סיים את הטיפול. כעבור שנה נולדה לו אחות שנייה. אחר כך פרץ מבצע 'צוק איתן'.

בתום המבצע שוחחתי בטלפון עם אימו והבנתי שבצוק איתן ל. היה מפוחד אבל הצליח להתגבר ואפילו תמך באחיותיו הקטנות ממנו.

לצערי, לא כל הילדים מגיבים כל כך יפה לטיפול. למזלו של ל. הוריו מצליחים להכיל את כל פחדיו ולהוות לו מגן הורי איתן, מה שאינו כך בחלק מהמשפחות שאנו מטפלים בהן. משפחה חזקה וערנית היא כיפת חוסן לילדיה ולעצמה. ■

# לידתה והתפתחותה של קבוצה טיפולית בגינה

סיכום מהלכה של קבוצת נשים ב 'אילן' - מרכז יום לנכים קשים בבאר שבע - שטופלה באמצעות גינן בשנת 2012

## מנחות הקבוצה:

אנה שירטו - עו"ס מרכז היום;  
ניצה דהן - מטפלת בגינן ומתנדבת במרכז היום.

## הרציונל להקמת הקבוצה:

גינן טיפולי הוא תהליך בו נעשה שימוש בצמחים, בפעילויות גינן ובקרבה ואהבה לטבע, ככלי מסייע בהחלמה ובשיקום של אנשים, וכן בשיפור מיומנויות בתחום הפיזי, הרגשי, החברתי והתפקודי. העבודה הטיפולית מזמינה את האדם לגלות את עוצמתן של האחריות וההתמדה ואת יופייה של הצמיחה, ולמצוא דמיון למהלך חייו דרך התבוננות והבנה עצמית. הגינן הטיפולי מאפשר תחושת סיפוק והצלחה, שיכולה להעניק אופטימיות כלפי העתיד והרגשת שייכות ותרומה לחברה.

## השילוב בין גינן טיפולי ועבודה סוציאלית במרכז היום:

החלטנו לפתוח במרכז היום לנכים קשים בבאר שבע קבוצת גינן טיפולי, שתשלב את עולם הגינן ואת העולם הרגשי של האדם, מתוך הבנה כי קיימים תהליכים מקבילים בין עולם האדם ועולם הצומח.

## מערך תמיכה:

במהלך העבודה, היו בינינו רמות שונות של מפגשי תמיכה וליבון דברים: לקראת כל מפגש ובסופו אנה ואני קיימנו תיאומים, משוב ותכנון נוסף. ולעיתים קיימנו הדרכה ועיבוד נוסף עם דנה ביטון, מנהלת מרכז היום, שהיא עו"ס בהכשרתה. יחד עם הסיוע בתהליך הטיפולי והאישי, השיתוף זימן חשיפה לעוד מידע ולהתייחסות רחבה יותר למטופלות במרכז היום.

## אוכלוסיית היעד:

מתוך צרכים שעלו במרכז היום, בחרנו לפתוח קבוצת נשים, בעלות מאפיינים משותפים: נשים בשנות ה-40 לחייהן.

כולן חיות במערכת משפחתית מורכבת - בני זוג, ילדים, אחים, הורים הנכויות הפיזיות הינן מגוונות - חלקן נכות מגיל צעיר מאד וחלקן בעלות "נכות נרכשת": כלומר, נשים שניהלו אורח חיים "נורמטיבי" טרם הנכות.



---

לכל המשתתפות קשיים קוגניטיביים. חלקם כתוצאה מהנכות וחלקם התפתחו לאורך השנים. הם מתבטאים בקשיים ורבליים, יכולת הכללה נמוכה, קושי לעבור מהקונקרטי למופשט ועוד. מאפיינים התנהגותיים ורגשיים: כל המשתתפות מאופיינות בפסיביות, היעדר יוזמה, קושי בהבעת רגשות, דימוי עצמי נמוך

### **מספר המשתתפות:**

שבע מטופלות, המגיעות באופן שוטף למרכז היום.

### **משך הפעילות:**

התקיימו 24 מפגשים משותפים. חלקם בחצר מרכז היום, בפינה המוקדשת לגינון טיפולי וחלקם התקיימו בתוך חדר (של אנדה), בהתאם למזג האוויר. שני מפגשים נערכו במטבח מרכז היום. מפגש חגיגי אחד התקיים במשתלה.

### **מטרות ויעדי הקבוצה:**

#### **מטרת העל:**

לאפשר למשתתפות להתמודד עם נכותן תוך כדי תהליך של צמיחה והתפתחות אישית.

#### **מטרות:**

הרחבת הביטוי הרגשי - שזור בכל המפגשים ובכל הנושאים.  
העצמה - מה הם הכוחות שלי? מציאת נקודות חוזק אישיות. הקניית בטחון ותחושת מסוגלות.  
תעוזה - להשמיע את הקול ולהביע דעה אישית אל מול כל האחרות.  
יוזמה גדולה יותר - בחיים, במשפחה, במרכז היום.  
עבודה על כישורים קוגניטיביים.  
מתן חוויה של הנאה וסיפוק.

#### **יעדים:**

העלאת רגשות.  
עבודה על דימוי עצמי.  
התייחסות למשתתפת בתוך המערכת המשפחתית.  
הקניית כלים להתמודדות ולפתרון בעיות וקשיים.  
עבודה על תלות ועצמאות - יוזמה, אחריות ואתגרים בחיים שלי.  
לזמן מגוון התנסויות מעולם הגינון הקשורות לחיי היום יום - כגון, אפייה, אמנות, מרפא ועוד.  
התאמת עזרים וכלים ויצירת סביבת עבודה שתספק חוויות הצלחה.  
חיזוק כישורים קוגניטיביים - הקניית ידע, כלים ומיומנויות גנניות.  
עבודה על זכירה, הבנה והפנמה ע"י חזרות והדרגתיות.  
הסתכלות על רצף הפעולות בתהליך הגנני ובתהליך האישי.  
מעבר מעולם הצומח לעולם הרגשי של בני האדם באמצעות המללה.

### **מהלכים לקראת פתיחת הקבוצה:**

בנה שאלון לראיון אישי, כדי להעלות את רמת הציפיות של המשתתפות וכדי להרכיב קבוצה, המאפשרת עבודה קבוצתית עם מכנה משותף רחב.

## תהליך העבודה ותכנים מרכזיים:

המפגשים התנהלו על פי עקרונות של קבוצה טיפולית סגורה: היכרות, חוזה, תכנים טיפוליים, שלבי התפתחות עד למפגשי פרידה.

## אופן ההתנהלות:

בחלק הראשון של המפגש התקיימה הפעילות הגננית, בהתאם לנושא המתוכנן. בתום הפעילות, התכנסנו למליאה ועברנו לשלב השיחה, בו עשינו השלכה מעולם הצומח לעולמן הפנימי של המשתתפות. בתכנון המפגשים, נלקחו בחשבון הקשיים הפיזיים והקוגניטיביים והמאפיינים ההתנהגותיים והאישיים של המשתתפות.

## דוגמאות מהמפגשים:

### נושא מרכזי : התמודדות עם המגבלה.

המפגש הראשון עסק בזיהוי של מה שגלוי בי לעומת החבוי: לצורך פתיחת הנושא, עבדנו עם פקעות של פרחים שונים - נרקיס, רקפת, אמריליס, פרוזיות. המשתתפות הכירו את תכונות הפקעות: הפקעות הן בתוך האדמה ולא רואים דבר. עם הזמן, מציצים עליהם ואז במפתיע מתגלה ונחשף הפרח בשיא תפארתו. מעבר לכך, הפקעת אוגרת מזון ומים, "עוקפת" את התנאים הקשים ובוחרת בעונה המתאימה בה היא יכולה להתפתח ולבטא את עצמה. למעשה, לפקעת יש משאבים רבים, שאינם גלויים ובתנאים המתאימים היא מוציאה אותם אל הפועל. בפעילות הגננית, כל אחת מהמשתתפות בחרה בפקעת וטמנה אותה בעציץ. בשיחה - הנשים דברו על מה שגלוי ועל מה שחבוי אצלן, מהו הרושם הראשוני שהן מציגות לעומת יכולות וכוחות החבויים בהן. הבצלים והפקעות נבחרו כדי להתמקד במתרחש בתוך האדמה, שאיש לא רואה עד שהצמח פורץ החוצה בצמיחה ובפריחה. האם יש בזה משהו הדומה לנו? הנשים העלו את נושא המופנמות, שיש דברים שמעולם לא יצאו החוצה ומעולם לא נאמרו וכעת, בקבוצה ייתכן וייווצרו התנאים המתאימים להוציאם. כמו כן, התייחסו לסקרנות ולמוטיב ההפתעה - לא ידוע איך יראה הפרח שיצמח, מה יהיה צבעו... המסר שעלה כאן הוא הסקרנות והציפייה לגלות, אילו תכנים יעלו מצד המשתתפות ומה חבוי בהן.

במפגש השני, עלה היבט נוסף סביב החיים עם המגבלה - ההתמודדות עם מכשולים וקשיים בחיים. הרעיון הועבר באמצעות טמינת בצלי נרקיס בשלושה כיווני צמיחה שונים, זאת מתוך כוונה לעקוב אחר הדרך שעובר כל אחד מהם עד לפריחה. בפעילות הגננית - הבנות טמנו את הבצלים באדנית קבוצתית משותפת. בשיחה - התמודדות עם מכשולים וקשיים בחיים ובצמיחה, למרות נקודות פתיחה שונות.

המשך השיחה בעניין זה התקיים לאחר כחודשיים, כשכל הבצלים הגיעו לשלב הפריחה. הוצאנו את הבצלים מתוך האדמה והבנות גילו כיצד כל אחד מן הבצלים פילס לו את הדרך הייחודית לו בכדי לצמוח. שוב בלט החלק החבוי של הדרך בה כל אחד מתמודד עם קשיים ומכשולים בחייו ושחרף הקשיים ניתן לחוות חוויות הצלחה. במקרה שלנו, הופתענו לגלות שדווקא אותו נרקיס שהיה צריך לעבור את הדרך רצופת המכשולים והארוכה ביותר, הוא זה שצמח ופרח ראשון!

## מפגש בנושא - פריחה וצמיחה "כנגד כל הסיכויים".

הנושא הועבר באמצעות הכנת ייחורים - נבחרו ענפים יבשים לכאורה של עצי פרי (גפן, תאנה, רימון, תפוח), שכלפי חוץ לא נראה שיש בהם כל פוטנציאל וסיכוי לצמיחה ולפריחה. מדובר בענפים ללא שורש, שניצני צמיחה מצויים אצלם בין המפרקים.

בפעילות הגנטית - הבנות מלאו עציצים באדמה, טבלו את קצה הענף בהורמון שתילה, שתלו בעציץ והשקו. בתום הפעילות, הונחו הייחורים בחממה קטנה לצורך מתן תנאים מתאימים.

בשיחה - עלה נושא התקווה והאמונה ביכולת "כנגד כל הסיכויים". הבנות הופתעו לראות ניצני פריחה קטנים גם בענפים היבשים וחסרי השורש. עוד עלה בשיחה הצורך לא לוותר, לתת תקווה ולהאמין גם ביכולות של אלו שכלפי חוץ נראים חלשים וללא כוחות. בנוסף, יש צורך לתת את התנאים המתאימים בכדי שניתן יהיה לצמוח ולהתפתח: דובר על תנאים פיזיים כגון אביזרי עזר מתאימים, בית מונגש וכן על תנאים רגשיים כמו תמיכה, עידוד, קשר עם אנשים ועוד.

## נושא מרכזי: אני בתוך המערכת המשפחתית

נושא המפגש הראשון: זיהוי הדפוסים במשפחה שלי.

הנושא הועבר באמצעות הצגת סוגים של חרצית, שהובאו בעציצים עמוסים וצפופים; כדי להגיע לתנאי צמיחה ופריחה נאותים, היה צורך בחלוקת בית השורשים והפרדה לצמחים עצמאיים.

בפעילות הגנטית - הוצאו הצמחים מן העציצים ונחשף בית שורשים סבוך במיוחד שהצריך הפרדה אגרסיבית עד כדי כך, שהמשתתפות לא הצליחו לעשות זאת. נדרש סיוע רב של המנחות ושימוש בכלים חדים. דבר שהשאיר עליהן רושם חזק לאורך כל הפעילות.

הצמחים שהופרדו נשתלו בעציצים מתאימים ולאחר השקייתם נראה היה כי הם מרגישים בנוח וכעת יש להם את התנאים המתאימים להתפתחות אישית.

בשיחה נגענו בקשרים ודפוסים בתוך המשפחה שלי - מחנק אל מול הפרדות ומתן מרחב נשימה. ראשית, הבנות התייחסו לחוויה הקשה שבהפרדה וסברו שהצמחים עברו סוג של טראומה.

שנית, דובר על הצורך להיפרד מהמשפחה בכדי לקבל מרחב אישי והזדמנות לצמוח, שכן מבחינה פיזית המשתתפות תמיד יודקו לסיוע משפחתי כזה או אחר. זאת לצד חשש ופחד להעיז לצאת ולהסתדר באופן עצמאי.

נושא נוסף שעלה היה ההפרדה שאינה נעשית מרצונם של שני הצדדים - כגון הפרדה (הרחקה) של ילדים מאמם והתחושות שעולות עקב כך.

לאור מורכבות הנושא וחשיבותו, הבנו כי יש צורך להרחיב ולזמן חוויה מתקנת. לכן קיימנו מפגש נוסף בו ספקנו חוויה של חלוקה שנעשית באופן נעים יותר ולא אגרסיבי; במקרה זה, צמח הירקה היווה דוגמא טובה להכנה לפרידה של שני הצדדים - צמח האם והצמחים הצאצאים. הירקה שולחת שלוחה עם צמח צעיר בקצה. לאט לאט הצמח הצעיר מצמיח שורשים ויכול להתנתק מצמח האם באופן טבעי.

בפעילות הגנטית - הובא צמח אם עם שלוחות רבות של צמחים צעירים בעלי שורשים. המשתתפות היו צריכות לבחור האם לשתול את הצמח הצעיר בעציץ הצמוד לצמח האם מבלי לנתק את השלוחה, או לנתק את הצמח ולשתול אותו בעציץ נפרד.

בשיחה - המשתתפות חוו חוויה מתקנת מאופן ההפרדה, מה שהותיר בהן תחושות טובות. עלו דפוסי הקשרים המשפחתיים, רמות שונות של "ביחד" ו"לחוד". כמו כן, עלה הנושא של ילדים להורים נכים, המתבגרים מהר והופכים להיות "ילדים - הורים".



## שונות ומורכבות בתוך המשפחה:

הנושא הועבר באמצעות היכרות עם 'משפחת המורכבים' הכוללת מגוון רחב של צמחים, שנראים כלפי חוץ שונים לחלוטין, אך למעשה משתייכים לאותה המשפחה. מה שיוצר הזדמנות לחשוף תכונות חבויות שיכולות להעלות את הערך העצמי.

לפעילות הגננית הובאו: חסה, סטיביה, ארטישוק, בבונג, שיבה (לענה שיחנית) ופרחים בגדלים וצבעים שונים - חרצית, מרגנית, חמנית, דליה, גרבריה, טגטס ועוד. התייחסנו לתכונות של כל אחד מהצמחים ולשונות ביניהם, חרף השתייכותם למשפחה אחת.

כל משתתפת בחרה צמח בהתאם לתכונה שהיא מעדיפה ושתלה אותו בעציץ. בהמשך, עברנו למטבח והמשתתפות הכינו סלט חסה עם זרעי חמנית, אותו אכלו בארוחת הצהריים כל באי מרכז היום.

בשיחה - חברות הקבוצה התייחסו לכך שבכל משפחה ישנה מורכבות - הן מבחינת הנפשות, הן מבחינת היחסים. כמו כן, ניתן דגש לכך שתמיד ניתן למצוא תכונה חיובית ומעלה בכל אחד מבני המשפחה. עלה גם הנושא של תפקידים: לכל אחד במשפחה תפקיד אחר. המושג 'שונה' ו'יוצא דופן' קיבל מימד של תכונה ייחודית המוסיפה קול, גוון וטעם, המשביחים ומוסיפים עניין במשפחה.

## נושא מרכזי: הוצאת יכולות שלי כלפי חוץ - כיצד אני יכולה לתרום לאחרים?

הנושא הועבר באמצעות שתי פעילויות: אפייה של עוגיות עם עשבי תיבול מתוצרי הגינה וכן התנסות בסידור פרחים והכנת מדריך מעשי לסידור פרחים.

תיאור פעילות סידור הפרחים:

הפעילות הגננית - על השולחן הונחו מכלים שונים, ספוג, מגוון עלים ירוקים, פרחים ואלמנטים נוספים לקישוט, ענפים יבשים, פירות סרק מעניינים ועוד.

בשיחה ותוך כדי העבודה - עלו הנושאים הבאים:

סידור סימטרי "מושלם" מול סידור א - סימטרי שיתכן והינו מיוחד יותר ושונה. נעשה שימוש בחומרים יבשים, עקומים ומפותלים, תוך גילוי היופי שבהם.

החווייה הייתה מעצימה ומהנה מאד. התוצרים היו מרהיבים ונתנו תחושה של גאווה ומסוגלות.

סידורי הפרחים פוזרו על שולחנות הלובי במרכז היום, שם היו מוקד לעניין והנאה במהלך השבוע וזכו למחמאות רבות.

חזרנו על פעילות זו במפגש הבא, ותעדנו אותה במיוחד לצורך הכנת "מדריך מעשי לסידור פרחים" שיישאר לשימוש כלל באי מרכז היום. חברות הקבוצה, שהתנסו בשזירת פרחים פעמיים רצופות, יוכלו כעת לסייע בביצוע.

מפגש הסיום - בחרנו "לשבור את השגרה" ולצאת אל מחוץ לכותלי המרכז. יצאנו לסיור במשתלת "כדורי" בבאר שבע. מדובר במשתלה מרווחת מאד ונגישה לאנשים בעלי נכות.

מטרותינו היו - סיום מגוון וחגיגי לתהליך הקבוצתי וכן חשיפה של המשתתפות לרעיון של יציאה מהבית לצורכי פנאי ומפגש חברתי/משפחתי. פתחנו את המפגש בסיור במשתלה והמשכנו בארוחת בוקר בבית הקפה הנמצא בה. בסיור, המשתתפות הסתובבו במשתלה בחופשיות, ונהנו מהצבעוניות וממגוון השתילים, העציצים וחפצי הנוי.

הסיור הותיר רושם עז בקרב המשתתפות, שגם לאחר סיום המפגשים הקבוצתיים ממשיכות לפנות ולבקש לחזור על סיורים כאלה.

### סיכום ומסקנות:

היה צורך להתאים את הפעילות הגננית ואת נושאי השיחה למשתתפות הספציפיות. לאור הקושי של המשתתפות לעבור מהקונקרטי למופשט, אנו כמנחות המללנו והמשגנו חלק מהנושאים במטרה שהמסרים יחללו.

סביבת העבודה הייתה מגוונת - מעבר מסביבת-פנים החוצה. נדרשה התמודדות עם נשים, שחוו "עליות ומורדות" במוטיבציה וברצון להשתתף בקבוצה.

### מטרות שהושגו:

אחריות - גם כיום לאחר סיום הקבוצה, מרבית המשתתפות מקפידות להמשיך ולהשקות את התוצרים של הקבוצה.

קשרים חברתיים - נוצרו בין הנשים קשרים חברתיים שהינם מעבר לתקופת המפגשים בקבוצה. יכולת המללה גבוהה יותר, משתתפת אחת אף ציינה כי חשה שיפור ברמת השפה העברית. עלייה בנכונות להתמודד עם קושי ועם מגע באדמה (לכלוך). הייתה עלייה בביטחון העצמי ובתחושת מסוגלות לעבודה עצמאית. חוויה של הנאה וסיפוק - הנשים חוזרות ומבקשות להמשיך את הפעילות ואת המפגשים הקבוצתיים.

### מסקנות:

יש צורך בגמישות ובשינוי דברים שנקבעו מראש, בהתאם לצרכי הקבוצה ולקצב ההתפתחות שלה. למרות הערך המוסף, בקבוצה כזו מומלץ לצמצם את המגוון, שעלול להביא לפיזור ולקושי בבחירה. צריך להעריך לקושי בתחזוקה השוטפת, לקראת הקיץ. בעיקר המשך השקיה. הפעילות הגננית והשיחה מהוות ללא ספק "שילוב מנצח" ויוצרות כלי טיפולי משלים לצורך עבודה על ההיבטים השונים.

### ובקולי שלי:

עם כל פגישה, התעצמה תחושת כמה היא משמעותית לכולנו, לכל הנמצאות במעגל הנשים הטיפולי. נדמה לי שקיבלתי יותר משהענקתי, שטופלתי יותר משטיפלתי. חלפה מאז שנה וחצי ועדיין אני מתבוננת בכל אשר סביבי עם פרשנות של ערך הדברים הקטנים, יפי הצמיחה והקמילה, חיפוש כלי מטבח היכולים להתאים לשימוש גם לחברותי אלה במטבח ובגינון. כל ביקור במשתלה, מזכיר את עוצמת החוויה. אני מודעת לכך כי יש צורך ללמוד ולהתעמק בצוות חשיבה, כדי לבנות תכנית טיפולית המותאמת ליעדה הייחודי. עתה, האדנית שלי פורחת, והפרי עוד יבשיל לאיטו. ■







# אדמה נטושה

בשבילי החמרה החוצים את העמק, אני רואה אותם עוברים,  
ערפם שרוף משמש קיץ, וידיהם המחורצות, ממששות, מפוררות,  
קמטי הדאגה בזוויות העין מעמיקים כמו מחשבים,  
את מחירי המים, ואשרות הפועלים הזרים,  
את גנבי הפרי והרכוש, היבול לדונם והמחיר לק"ג,  
המחלות והמזיקים החדשים, המתגנבים,  
כמסיגי הגבול בשבתות,  
קומתם נכפפת מרוב תפילות לגשם, הנכזבות שנה אחר שנה,  
ועזרם נסדק מרוחות השרקיה המנשבות,  
מה לי מקדושת השביעית, מאוצר הארץ מפירות ההפקר ומהיתר המכירה?  
כל חיי כמו מקדש את אדמתי, מפיר את צבעה, ואת ריחה  
ואת סרבנותה, כמעט מכור לטעמה,  
בבקרים לחים של קיץ והשכמות קפואות של חורף,  
יד ביד עם אבא, בשבילי החמרה בין הפרדסים,  
מתכופפים ונרכנים למגעה אחרי הגשם הראשון,  
ממש כמו אז, לפני שנים



# הגינה הטיפולית בביה"ס 'מעלה שחרות'

(כתבה שנייה)

בית הספר מעלה שחרות הוא בי"ס משותף במועצה האזורית חבל אילות. בגינה הטיפולית מתקיימת תכנית שנתית קבוצתית, עם תלמידי החינוך המיוחד, המשלבת בתוכה גם עבודה אישית.

בעבודה הפרטנית מושם דגש על כמה דברים:

1. הצבת מטרות ברורות השגה, כדי למנוע תסכול מיותר.
2. מתן חיזוקים חיוביים והכוונה במהלך הפעילות.
3. שמירה על גבולות תוך שמירה על חירותו של הילד.
4. שימוש רב במילים ובתמונות.
5. מעקב תקופתי לבדוק אילו מטרות הושגו.

העבודה בקבוצה נעשית עם 3-4 ילדים. היא מאפשרת יצירת שיתוף פעולה, חברויות חדשות ופיתוח מיומנויות חברתיות. המטרה העיקרית היא שהתלמידים יהיו גאים בגינתם ובעבודתם, יחוו הצלחות ויחד עם זה יצליחו להתמודד גם עם כישלונות.

## תיאורו של ילד אחד המגיע לגינה כבר שנה שלישית והתהליך שעשה:

ר. הוא ילד חייכן, מפוזר מעט ותמיד מנסה להוכיח את יכולתו. לפעמים קשה לו להקשיב להוראות וחושב שהוא כבר יודע הכול. השנה הוא בכיתה ד'. לומד בכיתה רגילה. ילד נבון עם קשיים חברתיים, רגיש מאד, נגרר אחרי פרובוקציות של ילדים אחרים בקלות רבה, בעל תפיסה חזותית טובה אבל שוכח דברים בקלות. לדעתי, העבודה הקבוצתית חשובה לו ויכולה לעזור לו עם הקשיים החברתיים בכיתה הגדולה. אחד הדברים שאמר לי בתחילת שנה זו: גם השנה אני אבוא לחממה לשיעור שלך? כל זמן שאני אלמד בבית הספר אני רוצה להגיע אליך.

בהתחלה חשבתי שיהיה לי קשה להגיע אליו, בגלל מצבי הרוח המשתנים שלו והקושי שלו לתפקד בקבוצה. אך ככל שעבר הזמן, ראיתי שיפור בהתנהגותו: עוזר, משתף פעולה ואפשר לסמוך עליו. בעל מוטיבציה גדולה מאד להצליח. מתמודד יפה מאד עם מטלות ברורות. השנה אני מקווה שר. יוכל לעזור לילדים חדשים ונוכל להתקדם ביחד עוד כמה צעדים.

## פעילות עם ר. סביב הכנת חליטת צמחים:

### תיאור תכנית הפעילות:

בפתיחה: הסבר על התה, מקורו ודרך הכנתו. אחר כך, כל ילד מקבל עלה ויוצא לגינה לחפש את הצמח ממנו הגיע העלה (לימונית, לואיזה, רוזמרין, פלרגון, זוטה, מרווה, נענע...). קוטפים מספר עלים, שוטפים אותם היטב

בקערות מים וממיינים אותם לצלוחיות שונות. עורכים את הצלוחיות על השולחן עם שמות הצמחים. בשלב זה, עוברים יחד על שמות הצמחים וכל אחד בוחר לו תערובת קסמים, מכניס את העלים לתוך שקית תה ומכין את תה הקסמים שלו, ושותים יחד לרוויה. ניתן לכבד ילדים אחרים בתה האישי.

ר. התחבר מאד לריח של הצמחים ובדק היטב כל עלה לפני שבחר את העלים שהוא רוצה: הוא בחן את הגוון השונה בין העלים, קרא כמה פעמים את השם בשלטים, הלך לצמח בגינה והשווה כמה פעמים לפני שקטף את העלים. רק כשהיה בטוח שאלה הטעמים שהוא רוצה הוא הכין את השקית. ברגע שטעם את החליטה ר. הבין שההשקעה והקפדנות השתלמו, כי היה לו טעים מאד והוא בקש להכין עוד.

### עוד על התהליך עם ר.

במהלך השנים ר. התקדם מבחינה חברתית. השנה חשבתי שאולי אינו צריך להמשיך, אבל מהר מאד הבנתי, שהמגע עם האדמה והצמחים עושים לו טוב והוא יוכל לתרום ולעזור לילדים אחרים ולעצמו. הגינון מהווה עבורו סביבה בלתי מאיימת. הפעילות נותנת לו רגיעה והנאה. הוא החל לפתח תחושת שייכות והכי חשוב, קשרי חברות, שליטה עצמית ובטחון. לדעתי, הוא פעיל יותר בקבוצה ולפי המחנכת, גם חל שיפור בהתנהגות בכיתה.

### מדברי מחנכת כיתה ר':

ר. ילד בעל לב חם ואוהב. יש לו בגרות ואחריות והוא לוקח על עצמו תפקידים בבית הספר. יחד עם זאת יש לר. בעיה בהשתלבות חברתית. הוא מרבה "להיתקל" בילדים, אינו יודע לקבל דעה של אחרים, קשה לו לקבל את החוקים הנהוגים בחברה. הוא נוטה להכחיש כי הוא לא בסדר ולא מסוגל לראות את הפן הבעייתי בהתנהגותו. ההיתקלויות שלו הן פעמים רבות אלימות. יש לר. תקופות רגיעה ואז הוא נמצא במצב של נתינה ברוב הלב הגדול המאפיין אותו. אני מאמינה כי ההשתתפות שלו בגינון הטיפולי לאורך השנים, מאפשרת לו להוציא מתוך עצמו לעיתים קרובות יותר את הטוב והנדיבות שבו ופחות לפעול באלימות. ר. תורם השנה רבות בביה"ס: הוא "נאמן ארנבות" (מקור לעימותים רבים לצד האחריות והמסירות הגדולה שלו). כמו־כן, הוא אחראי על ועדת עיתון כיתתית, בה הוא גם לומד לעבוד בקבוצה עם ילדים, להתפשר, ולקבל דעות של אחרים. ■





## פעילות עם שלושה בנים שזו השנה השלישית שלהם בגינן

שלושת הבנים מגיעים אלי פעם בשבוע לשעה. השנה הם בכיתה ו'. שלושתם באותה כיתה ומשולבים גם בכיתה קטנה. ביחד הם מהווים אתגר גדול, כי ההתמודדות איתם צריכה להיות כמו בעבודה פרטנית. ד' - הוא ילד עם מטען לא פשוט של התמודדות יומיומית עם מצב רוח משתנה. נוטה להתפרץ להפריע ולא להקשיב ולאחר כמה דקות הוא מקסים ומשתף פעולה. יש מקרים שהוא בורח וצריכים לתת לו את הזמן לחזור. מ' הוא רגיש ומאד מפוזר. אוהב מאד לעבוד ומשתף פעולה. במהלך השיעורים שואל כל הזמן ורואים שאכפת לו, למרות שלפעמים נדמה שהוא לא בעניינים. בעל מוטיבציה גדולה מאד להצליח. א' שקט ומופנם. לפעמים לא מסוגל להקשיב להוראות ויש הרגשה שהוא לא מבין. קשה לו לבצע משימות פשוטות אבל יחד עם כל הקשיים הוא משתף פעולה ואוהב מאד לעבוד. מנסה להוכיח את יכולתו. אוהב להרגיש את האדמה בידיו, לזרוע לשתול ומתקדם לאט אבל בטוח.

### סיפורה של פעילות

#### גידול תפוחי אדמה בשטח קטן:

הנה הגיע הסתיו, החורף מעבר לפינה וזהו הזמן המדויק לשתילת תפוחי אדמה. אפשר וזה אפילו די פשוט, לשתול את תפוחי האדמה ישירות בערוגה, אך אם ניתן לעשות זאת בשיטות מתוחכמות, שיעלו את כמות התוצרת - מדוע לא?

#### החומרים:

שקים ישנים - שקי קמח, אורז או כל שק בד גדול, קש ועשב יבש, תערובת שתילה מעורבת עם קרקע מקומית, עיניים של תפוחי אדמה.

#### חיתוך עיניים מתפוח אדמה:

יש לחתוך סביב לעין עם סכין בעומק 1 ס"מ ובקוטר 1 עד 2 ס"מ מסביב, כך שנקבל חרוט קטן שבמרכזו יושבת העין ולעין יהיה קצת "בשר" לשאוב ממנו אנרגיה ולגדול (כל עין היא נקודת צמיחה של גבעול). לפני השתילה יש לתת לחתך להגליד. קיימות שתי דרכים לעשות זאת: א. להמתין יומיים במקום מאוורר היטב. בטמפרטורת החדר. ב. לצפות את החלק החשוף והרטוב באפר עץ. האפר יבודד את החלק הרטוב וימנע זיהום על ידי פטרייה שתגרום לריקבון.

#### הכנת בית הגידול:

לוקחים שק וממלאים אותו בקש ועשב יבש, דוחסים אותם עד כמה שאפשר ומגלגלים את שולי השק כלפי חוץ, עד שתישאר דופן באורך 15-10 ס"מ.

#### שתילת עיניים:

מטמינים את העיניים בעומק 2 ס"מ בתוך הקש. אם העיניים גדולות ניתן להסתפק ב 4 - 6 עיניים בשק (עיניים קטנות רצוי לטמון עד 10 עיניים בשק). מפזרים אדמה מעל, מרעידים מעט את השק כדי שהכול יחדור פנימה ומפזרים עוד אדמה עד שכל הקש מכוסה. לאחר שמעיניים מתחילות לפתח גבעולים, כל פעם שהגבעולים גדלים 5 - 7 ס"מ מעל פני האדמה, מגלגלים את שולי השק כמה ס"מ כלפי מעלה ומוסיפים קש ואדמה. אחרי מספר שלבים כאלה, כשכל השק מלא, הופכים אותו ואוספים את היבול. משך הפעילות הוא כשישה שבועות.

השיעור הראשון היה קשה לד'. הוא הגיע נסער מאד, לא היה מוכן לשתף פעולה, הפריע זרק חול ואבנים לכל עבר ולא היה ניתן לרתום אותו לעשייה. בהמשך היו הרבה ויכוחים בין הבנים: מי מודד, מי כותב בטבלת המעקב ומי מעביר שלב. לאחר דיון משותף החלטנו, שכל פעם אחד מודד, השני מעביר שלב וממלא את השק והשלישי כותב בטבלת המעקב.

## מעקב גידול תפוחי אדמה

(התחלנו את התהליך בתאריך: 07/01/2014)

תאריך	מהלך השיעור	התרשמות ממהלך השיעור
14/01	ד' ביקש שנסביר לו איך ומה עשינו שבוע שעבר. מ' הסביר לו את הכנת השק וא' את חיתוך העיניים ואני חיזקתי אותם והסברתי בפרטים קצת יותר מדויקים.	בגלל שהיה מאד קשה להכניס אותם לשיעור (שיזכרו מה היה) החלטתי שנכין שק נוסף. וזה נתן להם רצון ומוטיבציה והיה שיתוף פעולה.
21/01	התחלנו את תהליך המעקב. היינו צריכים לבדוק האם קרו שינויים, האם רואים נביטה ולרשום בדף.	הייתה קצת אכזבה כשראו שעדיין לא הייתה נביטה. הסברתי להם שזה ייקח זמן וצריך סבלנות ושזה דומה להתנסות עם הזרעים שזרעו ...
28/01	לקחנו את דף המעקב וביקשתי שיראו האם חל שינוי. כל אחד היה צריך להגיד מה הוא רואה: האם יש נביטה, כמה עיניים נבטו, האם האדמה מספיק רטובה והאם יש צורך לעבור שלב.	הפעם הייתה התרגשות כשראו שיש נביטה. ספרו, כתבו ואני התרגשתי יחד איתם כשראיתי את ההתפעלות בעיניים...
04/02	המשך מעקב. השבוע כבר היה מה למדוד ובפעם הראשונה העברנו שלב בשק בזהירות. הורדנו את הצינורות, הוספנו נסורת ואדמה והחזרנו את הצינורות.	העבודה דרשה עדינות, זהירות ותשומת לב (שלא נשבור את העלים והגבעולים החדשים). היה קצת קשה, אבל הציפיות להמשך התהליך עוררו מוטיבציה ושיתוף פעולה.
12/02	המשך מעקב. הפעם רק כתבנו ולא היה צורך להעביר שלב.	
19/02	היום ראינו ששוב הגבעולים גדלו והעברת שלב דורשת יותר דייקנות. הארכנו את צינורית ההשקיה והוספנו טפטפות.	היום היה קצת קשה. הילדים ראו שהשק התנפח ולא הייתה להם סבלנות, אבל הבינו שסוף התהליך מתקרב.
26/02	המריצה כבר חיכתה להפיכת השק. ביחד הפכנו את השק, חיפשנו בתוך האדמה את התפוחים, ספרנו אותם, חילקנו כך שלכל אחד תהיה אותה הכמות, וממה שנותר עשינו צ'יפס.	היה שיעור מלא התרגשות בסוף תהליך של חודשיים. אני התרגשתי יחד איתם. התרגשתי לראות את הפנים המאושרות שלהם ואת ההתפעלות מהכמות שיצאה. הישיבה ביחד כשחתכנו, הכנו ואכלנו את הצ'יפס, והידיעה שהם ייקחו הביתה את פרי התוצרת שלהם, לימדה אותנו שלמרות הקושי של התהליך הארוך, זה השתלם!

# מחזור-זרעים

במאמר הבא ניתנת סקירה קצרה על מחזור-זרעים המקובל בחקלאות לסוגיו השונים. ננסה ללמוד ממנו עקרונות חשובים שונים אותם ניתן ליישם בגינה הטיפולית בין אם היא קטנה או גדולה. מחזור זרעים הוא סדר קבוע ומתוכנן היטב של גידולים, עיבודים וזיבולים, סדר החוזר ומתחדש מדי שנים אחדות. במחזור הזרעים משתלבות כל הפעולות שבשדה - העיבודים, הזיבולים, השקאות, הזריעה, האיסוף, וכן המלחמה בעשבים במחלות ובמזיקים - בהתאם למגמה המנחה של שמירת הפוריות.

מחזור זרעים כוונתו - הדאגה להחליף את מין הצמח ממשפחה בוטנית מסוימת המגודל בגן הירק בשנה אחת, במין אחר ממשפחה בוטנית אחרת בשנה הבאה וכך הלאה. לאחר מחזור קבוע של מספר שנים, נשוב לזרוע או לשתול את אותו מין ראשון. לשמירת בריאות הצמחים חשוב במיוחד מחזור מסודר, בו אין זרעים שנה אחר שנה צמחים בני משפחה אחת הנפגעים ממחלות דומות, אלא על פי רוב רק פעם ב 3 עד 5 שנים. כך מתקיימת מחזוריות בין מיני הירק המגודלים בגן.

בעזרת מחזור הזרעים מושגות מטרות שונות ובהן:

- א. עליית פוריות הקרקע, שמירת הפעילות הביולוגית בתוכה והעשרתה בחומר אורגני וחומרי-מזון לצמח.
- ב. סדר זריעה המאפשר חיטון בעיבודי קרקע ושימוש מרבי במים המצויים בה לטובת הגידול הבא.
- ג. צמצום פגעים ובמיוחד עשבים ומחלות השורש.

בחקלאות נהוגים טיפוסי מחזור שונים. המחזור הטוב ביותר הוא זה הכולל ירקות, צמחי מספוא ופלחה. הוא אפשרי במשקים שברשותם שטחי אדמה מספיקים, שאפשר להשקותם. כמוכן שבגינה הטיפולית, בדרך כלל נקיים מחזור המורכב מירקות בלבד.

בחקלאות, המחזור מתחיל בירקות המקבלים זיבול אורגני מלא ודשן כימי וזאת לאחר חריש עמוק הנעשה ביוני-יולי. הקרקע נשאת יבשה עד לגשמים ואז מזבלים אותה ומכשירים אותה לגידול ירקות באביב.

המשפחות הבוטניות העיקריות שעמהן נמנים צמחי הירקות ושהן יש להתחשב בסידור המחזור הן:

**משפחת הסולניים:** תפוחי-אדמה, עגבניות, חצילים, פלפל.

**משפחת המצליבים:** כרוב, כרובית, צנון, צנונית, כולרבי.

**משפחת הדלועיים:** מלפפונים, מילונים, קישואים, אבטיח, דלעת.

**משפחת הקטניות:** שעועית, אפונה, פול.

**משפחת הסוככיים:** גזר, כרפס, פטרוזיליה, כוסברה.

במיוחד יש לשמור על מחזור קבוע ומדויק ב-3 המשפחות הראשונות, הכוללות את מיני הירקות החשובים ביותר, ונתקפים מאוד במחלות. אחר הסולניים (תפוחי-אדמה ועגבניות למשל) יבואו בעונה השנייה מצליבים (כרובים ועוד). אחריהם קטניות, ירקות שורש (שורש נאכל), סוככיים, דלועיים וחוזר חלילה. כמוכן שניתן לחלק את השטח למשל ל 3 חלקות ובכל שליש לגדל ירק אחר כל פעם.

בשנות ה-20 וה-30 של המאה ה-20, הלכו רבים ממגדלי הירקות היהודים בעקבות הנהוג התלת-שנתי שהיה המקובל במערב אירופה:

בשנה הראשונה - לאחר זיבול, גידול ירקות עלים (כמו כרוביים) או ממשפחת הסולניים והדלועים.  
בשנה השנייה - ירקות אשורשיים (שורש נאכל).

בשנה השלישית - ירקות ממשפחת הקטניות.

שיטה אחרת שהייתה מקובלת בישראל באותן שנים, הייתה מחזור משותף של ירקות, מספוא וגידולי פלחה בהשקיית בעל (גשמים), עם הפסקות ייבוש.

עקרונות חשובים ללמידה ויישום גם בגינה הטיפולית:

1. פוריות הקרקע תלויה בכמות החומר האורגני המצוי בה. רוב גידולי הירקות מפחיתים את החומר האורגני שבקרקע, בגלל ריבוי העידורים והקלטורים. גם השקיה מרובה תורמת לפירוק מהיר יותר של החומר האורגני בקרקע. ישנם ירקות שמשאירים יותר חומר אורגני בקרקע (השורשים וחלקי הצמחים) ובהם למשל: הכרוב, האפונה, השעועית ותפוחי-האדמה. ישנם גידולים המשפיעים לטובה על התפתחות המיקרואורגניזמים המועילים וישנם כאלה המשפיעים לרעה ואף מרבים את החיידקים המזיקים. גידולי הקטניות ידועים כמרבים את החיידקים המועילים ואילו הכרוב, כמרבה את החיידקים המזיקים. לפיכך, בגינה הטיפולית נשתדל לגוון ולשלב גם ירקות המוסיפים חומר אורגני לקרקע או מועילים לחיידקים הטובים בקרקע, כמו ירקות ממשפחת הקטניות.

2. ניצול המזון בקרקע: יש גידולים המסוגלים לנצל את חומרי המזון בקרקע רק במצב זמין, וישנם כאלה היכולים לנצלו גם במצב לא זמין. לדוגמא: הקטניות, הכרוב ותפוחי-א מצטיינים בניצול זרחן בלתי זמין. לעומת העגבנייה שבקושי מנצלת אפילו זרחן זמין. גידול המנצל חומרי מזון בלתי זמינים משאיר חלק מהם בתוך הקרקע ובשייריו, בצורה זמינה, ובכך מאפשר יבול טוב יותר של הגידול הבא, המנצל חומרים אלה. בגינה הטיפולית, את רוב החסרים בחומרי המזון יש להשלים גם ע"י הוספת זבל אורגני ודישונים. יש לזבל בתחילת המחזור לפני הגידול הראשון, ולשוב ולזבל מדי 2-3 עונות.

3. ניצול שונה של חומרי המזון בקרקע: ירקות עלים מנצלים את הקרקע במידה הפחותה ביותר. ירקות עם שורש נאכל, במידה בינונית, וירקות עם פרי נאכל (כמו עגבנייה) - במידה הרבה ביותר. לקטניות יש ערך טוב מאוד, והן גורמות לכל סוג גידול שיבוא אחריהם לתת יבולים גבוהים. הן מנצלות באופן מועט את חומרי המזון בקרקע, ואף מוסיפות לקרקע חנקן, בגלל חיידקים קושרי חנקן המצויים בפקעיות קטנות, הנצורות בשורשיהן. הקטניות מעמיקות שורש ומנצלות את שכבות הקרקע העמוקות, משפרות את מבנה הקרקע ומפחיתות מאוד את כמות עשבי החורף. לפיכך, בגינה הטיפולית נשתדל לשתול מדי פעם צמחים ממשפחת הקטניות.

4. לכל מיני ירקות יש שורשים בעומק שונה, ובהתאם לכך הם מנצלים שכבה אחרת של קרקע. עם זאת, בתנאי השקיה רוב מיני הירקות מפתחים את עיקר שורשיהם בעומק אדמה של 20-30 ס"מ העליונים. כך מידלדלים חומרי המזון בשכבה זו, ומתרבים בה המחלות והמזיקים. צמחים מעמיקי שורש כמו: קטניות, אבטיחים ומלונים, עגבניות, תירס בהשקיית בעל, מנצלים את חומרי המזון שבשכבות הקרקע העמוקות ומעשירים בשייריהם את השכבה העליונה. שורשיהם מתחחים את השכבה העמוקה ומקילים על הגידול הבא להחדיר את שורשיו לעומק. לכן, בגינה הטיפולית נשתול לעיתים ירקות מעמיקי-שורש ולעיתים בעלי שורשים שטחיים יותר, לניצול שכבות קרקע שונות.

5. הרס מבנה הקרקע: רוב גידולי הירקות גורמים להרס מבנה הקרקע, כתוצאה מהטיפולים הרבים שנעשים לפני ובמהלך גידולם. רבים מהטיפולים כמו ריסוס, קלטור, הוצאת עשביה וכן איסוף היבול (לעיתים במספר פעמים), נעשים על קרקע רטובה. בעקבות זאת נשחקת הקרקע ומתהדקת. תפוחי-אדמה פוגעים פחות במבנה



הקרקע, היות ואינם דורשים טיפולים רבים, וכן בגלל שאיסוף היבול נעשה בפעם אחת, ובקרקע יבשה. בגינה הטיפולית הקטנה דבר זה אולי פחות משמעותי, אך בגינה הבינונית או הגדולה, נשים לב לכך ונשתדל לדרוך כמה שפחות על קרקע רטובה.

6. **מחלות ומזיקים:** ישנם מחלות ומזיקים הייחודיים לכל משפחה בוטנית. ככל שנגדל בני אותה המשפחה שנה אחר שנה, כך יתרבו פגעים אלה והדברתם תהיה קשה יותר. ישנם מחלות ומזיקים המשותפים לרוב מיני הגידולים, גם ממשפחות בוטניות שונות. לפיכך בגינה הטיפולית נגדל מדי פעם צמח העמיד לאותם פגעים משותפים. בנוסף, אם ניתן, נקיים מחזור בו נחדל מגידול ונייבש את הקרקע.

7. **עשבי-בר:** בגלל התרבות עשבי הבר במשך השנים, נשתמש במהלך מחזור הזרעים בגידולים המפחיתים או מונעים את העשבייה. תפו"א ובטטה הם גידולים המונעים או מדכאים את עשבי-הבר. תירס ירוק הנזרע ברטוב, מנקה את השטח מעשבי שלחין. בגינה הטיפולית, טוב נעשה אם נגדל ירקות כמו תפוחי-אדמה או בטטות מדי מספר עונות.

#### 8. השקיות מרובות ורצופות גורמות לפגיעה בפוריות הקרקע :

א. ריבוי מים בקרקע מונע יותר ויותר כניסת אוויר אליה, דבר שמגדיל את כמות החיידקים האנארוביים המזיקים וכך, גורם ליותר מחלות שורשים.

ב. העשבים הרעים מתרבים.

ג. הצטברות כמות מים גדולה עלולה להעלות את מפלס מי-התהום ולהציף את השדה. בעיה זאת קיימת במיוחד במקומות החסרים ניקוז טבעי.

ד. המים שוטפים את חומרי המזון לעומק האדמה, למקום שם שורשי הצמח אינם מגיעים.

ה. המים ממיסים את פתיני האדמה ומנפצים את מרכיב הטין בה, דבר שגורם להרס מבנה הקרקע ולהידוקה. על כן, בגינה הטיפולית, גידולים הדורשים השקיה מרובה יגודלו ברצף לא יותר מ 2-3 פעמים באדמה כבדה, או 3-4 פעמים באדמה קלה. במרווח הזמן בין גידולים אלה נשתול ירקות הדורשים מעט מים, בהשקיית עזר. בסוף המחזור, בחורף אם ניתן, נגדל גידולי פלחה שלא דורשים השקיה כמו חיטה. בכך נגרום לייבוש מלא וטוב של הקרקע שיאפשר חריש עמוק לפני תחילת המחזור הבא.

#### מקורות להרחבה:

האנציקלופדיה לחקלאות כרך ב'

ספר "גידול ירקות" מאת י.אטינגר וא.זלינגר

ספר "גידול ירקות" מאת י.בארי וב. כפולר

משה שקלנובסקי

גנן והנדסאי נוף, רב-שנתי גינון ואדריכלות נוף

[www.ravshnati.co.il](http://www.ravshnati.co.il)

0547-973422

[shmoshe@neto.net.il](mailto:shmoshe@neto.net.il)

# האם אני מטפל ירוק-עד או נשיר

שנת השמיטה יכולה להיות זמן לחשבון נפש עבורנו,  
כמטפלים בערוגה הטיפולית

רבים מתייחסים למרחב הטיפולי כהחרגה של המרחב - כהטרופייה של Michel Foucault, 1926-1984. (הטרו - שונה טופוס - מקום). עם זאת, בידוד המרחב בניסיון לתייגו בשונות פונקציונאלית, התנהגותית או פסיכולוגית, מחמיצה את עיקר הפעולה של המרחב.

הערוגה הטיפולית היא מרחב פיזי המקושר עם המציאות. לרשותו של המטפל עומד "ארגו כלים" רחב יריעה, ממנו הוא יכול לבחור את הכלים המתאימים ביותר למטופל הייחודי ולבעיה הייחודית. ישנם כלים "אוניברסאליים" הניתנים לשימוש בכל מקרה ומקרה, כמו הבנה של הסימפטום ומוצאו, הכרת הצרכים הייחודיים, הכלה רגשית, אמפתיה, התבוננות, יצירת ברית - קשר טיפולי וכדומה. וישנם כלים ייחודיים חלקם תיאורטיים וחלקם פרקטיים המאפיינים את השפה הגנטית, שהיא בעלת גוון עם זיכרון של מיליוני שנים, ובעלת טביעת אצבע ירוקה בעולם המשתנה ללא הרף.

## מה גדל בערוגת המטפל בגינון?

הערוגה הטיפולית מורכבת מחלל ומסגרת המקיפה אותה. אלו הגבולות אותם אנו מציבים כמטפלים. גבולות שומרים, מגינים, אוחזים. גבולות המאפשרים למטופלים מרחב מחייה, או כאלה המכוונים את המטופל אל 'מטרות טיפוליות' שהצבתי עבורו, כמטפל. רמת הסגירות ומידת הנגישות אל הערוגה וממנה, בהתייחס למרחב המקיף אותה, הן המבדילות בין שני המרחבים הללו.

**הסביבה המאפשרת** מהווה מעין "אינקובטור" לחוויה של חוסר שלמות, ממנו אמור להגיח 'עצמי אמיתי' (ויניקוט) בעל תחושת חיות וממשות בעולם. עצמי אמיתי ממנו תפתח המחשבה האוטנטית והזהות האישית. עצמי, שיש בו יסוד של תוקפנות בריאה, האחראית על היכולת ליצור, דרך שבירה של תבניות קודמות, וכמובן היכולת להפרדות ואפשרות להרחיק ולומר "לא". האווירה במרחב המשותף יכולה להשתנות בתהליכי התקרבות והתרחקות אך המרחב תמיד שם. במרחב מתקיימות חוויות של התפתחות רגשית: אהבה, כעס, אכזבה, התפייסות, ובמקרה הקבוצתי, גם חוויות של התפתחות חברתית: הכרה בנפרדות ובמרחב המשותף, הנחלק עם אחרים.

הטקסיות והחזרתיות המתקיימות בכל מפגש הן חלק מהגבולות השומרים המאפשרים תשתית בטחון למטופל. מסגרת העשייה ידועה ובתוכה כמו בתוך המרחב השמור, מתקיימת התרחשות דינאמית בכל פעם מחדש.

## איזה מטפל אני? האם אני מטפל ירוק-עד או נשיר?

האם אני רוצה לגונן על המטופל, להצל עליו מהשמש, לאפשר ישיבה תחת ענפיי - או אני רוצה לאפשר לו להתמודד עם עונות השנה, לזכות בקרני השמש בחורף, לייחל לפרי ולשמוח בצל בעונת השמש היוקדת.

האם אני מתאים עצמי לתנועות המטופל, המשתנה לפי עונות השנה שלו או מגיע אליו ממקום קשיח. האם הסביבה שהכנתי עבורו כמטפל, מספקת שיקוף אותנטי למצבים הנפשיים ומבט רואה ומקיים? ויניקוט כינה מצב זה "אם סביבתית". עד כמה אני מאפשר? מהי דרך בניית המטרות הטיפוליות והכנת תוכנית העבודה והאם אני עומד עליהן - או שמא אני מגיע כערוגה פתוחה, תחוחה, מחכה לצעד הראשון? מיהו המטופל? האם הוא צריך שאוביל אותו או שאאפשר לו בחירה, שאתן לו חופש? מהם הכלים הטיפוליים העומדים לרשותי ומהי השפה? באיזו שפה אבחר: שפה גננית אנלוגית ממנה אבנה את התהליך הטיפולי ואקשיב לעשייה - או שפה טיפולית? ואז מה שונה טיפול בגינון מכל דרך טיפול אחרת שמשתמשת במילים. עלי ללמד את המטופל את שפת הגינון. כמו הטרמינולוגיה המקצועית בכל תחום חדש. האם במשפט 'עכשיו עובדים' (ולא מדברים) אני מייצר גבולות שומרים או מגבילים? עלי לפתח מיומנות של שאילת שאלות בשפה גננית, אנלוגיה של הכלה, העמדת גבולות, תיווך - הכול בשפה גננית.

### גינון טיפולי הוא תווך בין האדם הטבע והאדמה.

האדמה, הצמחים, כלי העבודה ובעיקר כל הפעילויות הפשוטות והמורכבות בעבודת האדמה, מעוררות דילמות: מה תפקידנו? להנחות / לצפות / ומה זה אומר עלי ועל המטופל. מה מקום הפעילות הגננית? הכנת השטח - ערוגה, עציץ, מגש, צמח או כל מקום להתחלת העשייה. האם נדרשת התערבות או השארתו במצב טבעי? מחשבה על עישוב השטח כפעולת טיהור עצמי. הבחירה בין עישוב ידני, עישוב ביולוגי, הפיכת האדמה בעזרת מקלטר, גירוף במגרפה, חפירה באת. מה אומרת כל בחירה? מה משמעותו של כל כלי? איזו תנועה תיווצר באחזתו? ואיזה עבודה תיעשה פנימה.



פעולות אלימות לכאורה כמו עישוב, חפירה, קילטור, גיזום, דורשות את מודעות המטפל - המלווה, מנתב ומבקר פעולות אלה - לטובת שחרור אגרסיות בצורה מבוקרת.

**עם תחילת התהליך הופכת כל בחירה את המטופל ל'מטפל אחראי'.**

אחריות לחשיבה הסביבתית מאפשרת לו לצאת מסבלו המקומי ולקבל העצמה מהדאגה לאחר. האחריות מהווה מקור לאיסוף כוחות ולניהול עצמי.

**יצירת הערוגה - איך יתקיימו הגבולות? האם זו ערוגה מוגבהת, מגודרת, מונמכת? מה צורתה וכיצד היא משתלבת בסביבה.** מהו המצע הנפשי עליו יתקיים הטיפול.

**זריעה או שתילה וכל אפשרויות הגידול:** זרעים מוכנים או כאלה שנאספו והובאו על ידי המטפל. כריתת ברית אמון בטיב הזרעים. יצירת ייחורים מצמחי אם, פעולת גיזום התחלתית - מה תהיינה ההשפעות? בצלים פקעות - טמינה ותהליך הסמוי מהעין, מלא ציפיות ותקווה. האם ישנה הסבלנות הרצויה או היכולת לזכור את התהליך הראשוני. שתילת ירקות וצמחי תבלין - צמחי תועלת לאדם. פרחי עונה - יופיים וזמניותם, שיחים מהירי צימוח או איטיים ועם שתילת עץ דרושה ראייה למרחקים. מה גודל המרחב הנדרש? מהם מרחקי השתילה ומה עומקה? מה יכולה הערוגה להכיל. איזו דרך שתילה תיבחר? שתילה מסודרת, אקראית, מכוונת, מגוונת? מה כל בחירה אומרת על המטופל שלנו?

**תשתית המים - השקיה בעזרת טפטפות או השקיה ידנית במשפך או בצינור, אחריות עצמית או הסתמכות על כוחות הטבע. והקומפוסט....**

מוריס מרלר-פונטי הצייר והפילוסוף, מתמקד בספרו 'העין והרוח' ב'תורת היש', על מנת להסביר תהליך תפיסה באמצעות העין. אולם בחלל הזה שבין העין לבין הפעולה יש שדה סמוי מן העין, שבו מופעל מימד העומק והדמיון. העולם המציאותי הוא אינו שטוח כי אם מלא מסתורין. את זה מסביר מרלר פונטי באמצעות האמנות ומרחב פעולתו של הצייר, ואילו אנו, אנשי הגינון הטיפולי, מנסים להסביר זאת באמצעות הטיפול בגינה.





# לצמוח מתוך השבר - גינון טיפולי במצבי דחק ומשבר

הכנס השנתי ה-18 לגינון טיפולי יתקיים ביום חמישי, ל"ג בעומר, 7 במאי 2015  
בין השעות 8:30 - 16:00, במרכז קק"ל ע"ש דוד נחמיאס, בגילת



## תכנית הכנס

9:30 - 8:30 התכנסות והרשמה

9:50 - 9:30 פתיחת הכנס

10:40 - 9:50 סיור 1 במשתלה, בדגש על מצבי דחק בצמחים/

**מבלו צ'רקסקי** - אגרונום ומנהל משתלת קק"ל גילת.

11:30 - 10:40 סיור 2 במשתלה, בדגש על מצבי דחק בצמחים/

**מבלו צ'רקסקי**

במקביל לסיורים-3 סדנאות לבחירה:

1. "לאטוף את השברים" -

יצירת גינות בתוך עציצים שבורים/

ניצה דהן, נעה סניפליסקי, מטפלות בגינון.

2. "מגן דוד ירוק" - מרפאה לצמחים/

זהבה אבן פז, אגרונומית ומטפלת בגינון.

3. "מקום לדאגה" - יצירת מרחב טיפולי לביטוי

והתמודדות עם טראומה ומשבר/

לינדה סלומון, מטפלת בגינון ואמנות.

שימו לב! מסך סדנה זו שעה וחצי

והמשתתפים שיבחרו בה לא ייצאו לסיור.

11:30 - 12:00 הפסקת קפה וכיבוד

12:00 - 12:40 הרצאה: "טראומה וטיפול במצבי איום

נטחוני מתמשך" / עליזה בן יהודה - MSW

מנהלת המרכז הטיפולי של חוסן במ.א. אשכול,

מדריכה ומטפלת משפחתית מוסמכת,

**מיכל הריס** - MSW

מטפלת משפחתית וזוגית במרכז הטיפולי אשכול

12:40 - 13:00 תיאור מקרה:

"מעמוד ענן לצוק איתן" - טיפול באמצעות גינון

בילד נפגע פעולות איבה/ שאל ורדי, מטפל בגינון

13:00 - 13:20 תיאור מקרה:

"כמו אשל חסון בעיתות סערה" -

על גינון טיפולי עם ותיקי ישוב בעוטף עזה/

אביגיל מרקמן, מטפלת בגינון.

13:20 - 14:00 ארוחת צהריים קלה

14:00 - 15:30 "חופשית ברוח" - התמודדות עם משבר

באמצעות צילום/ שי גינות - צלמת, בוגרת

החוג לפוטותרפיה (מוסררה), אמא של נעה.

(הרצאה וסדנא משותפת)

סיום הכנס







עמותה לקידום מקצוע הגיבון הטיפולי בישראל [ע"ר]  
ת.ד. 773, לוד, 7110604, [www.g-t.org.il](http://www.g-t.org.il)