



אמא אדמה

מאת: בלה פזריני



התהליך הקבוצתי המקצועי חיזק בתוכה את השלווה הפנימית. היא תפסה שהקשיים הנובעים מההפרעה הם אובייקטיביים ואוניברסליים. וההתמודדות עם גבולות, קשיים לימודיים וחינוכיים ועוד הינם חלק מהלקות. היא לא אשמה, והם ולא נוצרו בגללה- כאם. וגם ההפנמה שהיא נבחרה על ידי הבורא לגדל ילדים מאתגרים, נתנה בה כח. החוויה המשותפת, בה כולן באותה הסירה, מתמודדות עם נקודות קושי דומות. אימהות מקסימות שרק רוצות להעניק לילדיהן את הטוב ביותר, למרות הקושי וההתמודדות היומיומית. העצימה אותה ואת אימהותה. היא חוותה תהליך משמעותי ועמוק.

שאפשר לה להגיע לנינוחות ויכולת קבלה והפכה לאישה ולאם שלמה שמקבלת הרבה יותר את ילדיה ואף את עצמה. היא למדה להעניק לעצמה את החיבוק בשביל להמשיך ולהעניק אותו אף לילדיה.

בלה פזריני מטפלת בפסיכודרמה מאפשרת לנו הצצה לחדר הטיפולים.

מה זה פסיכודרמה?

הפסיכודרמה הינה שיטת טיפול מוכרת בעולם הפסיכולוגיה. הפסיכודרמה נועדה לאפשר לאנשים להתמודד עם קונפליקטים לא פתורים בחייהם, להכיר במניעים להתנהגותם ולשנות את תגובותיהם בעתיד. היא מסייעת בשיפור איכות החיים וביכולת להגיע לתגובה הולמת במצב חדש ותגובה חדשה על מצב ישן. ואלו מושגים באמצעות טכניקות שונות של פעולות פסיכודרמטיות שבעזרתן לעקוף בזהירות מנגנוני הגנה ולהביא את המטופל להיות מחובר לעצמו בלי המנגנונים השגורתיים. המוטו הוא 'לעשות את... במקום לדבר על...'. כשמטופל מגיע עם קונפליקט, ביחד עם סיפור הקושי אנו משתמשים בטכניקות שונות כמו כפיל, מראה, חילופי תפקידים, הכסא הריק ועוד. בעזרתם הוא עובר תהליך של הכרה, חיבור וריפוי.

הפסיכודרמה הקלאסית הינה במתכונת קבוצתית, ומגדירה את הקבוצה כ'טיפול פרטני באופן קבוצתי' בעבודה הקבוצתית בפסיכודרמה ניתנת ההזדמנות לכל משתתף לבטא היבטים וסוגיות מעולמו הפנימי בדרך חווייתית - דרך הדרמה - שבה לוקחים חלק חברים נוספים מחברי הקבוצה. כל מפגש מחולק לשלושה חלקים - חימום, פעולה ושיתוף.

בטיפול הקבוצתי יש לרב תחום משותף לחברות הקבוצה. כמו: העצמה, אובדן, אימהות לילדים מאתגרים מסוגים שונים ועוד. בין חברות הקבוצה יש התחייבות מוחלטת לאתיקה, שמירת סודיות ואי הוצאת תכנים מן החדר.

"די!!! אמא, כל היום אומרים לי להיות ילד טוב, מה זה נקרא ילד טוב?? אני מנסה להיות...."

שיפי, אימו של אורי המאובחן עם הפרעת קשב ישבה באמצע המעגל, על הכיסא שייצג את אורי שלה. היא ערכה עמו 'חילוף תפקידים' ודיברה מתוך המקום שלו - אל אימו.

"כן, אמא" המשיך אורי "את יודעת, כל לילה, כשאני לא נרדם אני מתכנן איך בבוקר אני אקום ראשון ואתלבש מהר, אסדר את המיטה ואז את תגידי שאין כמו אורי שלי הזריז, אבל אני פתאום קם מאוחר כי לא נרדמתי בלילה ואת קוראת לי כבר הרבה פעמים לקום וכל הבגדים שלי נאבדים ואני לא מוצא את הציצית והנעל ובטעות אני לא מתגבר ומחזיר לפני שמעצבנת אותי, והיא בוכה, ואני לא מספיק את ההסעה, ושוכח את האוכל ואז אני מאחר ואתם כועסים, והרבה והמפקח נאנחים ואומרים >מה יהיה עם הילד הזה..."

היא עברה לכיסא האם, וכשדמעות בעיניה פנתה לאורי: "כואב לי כל כך, אורי. פעם ראשונה שאני מרגישה באמת את המקום שלך, ילד שלי. אתה כן ילד טוב, אני יודעת! אני אוהבת אותך. ואני רוצה לקבל אותך, ככה, כמו שאתה... אבל תבין, קשה לי...."

הדיאלוג בין אמא שיפי, לבין אורי, בנה בן השמונה המשיך. שיפי חוותה טלטלה משמעותית בשיחה הזו, והגיעה למקומות ורבידים חדשים לה, לגמרי.

אחת משיטות העבודה בפסיכודרמה מבוססת על 'חילוף תפקידים', המאפשר לכל אחד להיות בתפקיד עצמו, ואף בתוך "עורו" של חברו. היכולת לראות את המציאות בעיני האחר, ואפילו לראות את "עצמי" בעיני האחר, פותחת אפשרויות פתיחות לנקודת מבט שונה, פתיחות שהיא אבן יסוד להכרות מעמיקה יותר עם ה"עצמי" ועם הזולת.

לקבוצת האימהות שנפגשת אחת לשבוע למפגש טיפולי בפסיכודרמה יש משהו משותף, כולן אימהות מדהימות ומוודעות, לילדים המאובחנים עם ADHD/ADD, והן כאן במטרה לעבד את הקושי ביחד ולצלוח את המורכבות באופן המיטבי עבורן ועבור ילדן.

שיפי עצמה הגיעה לקבוצה כמעט באקראי, היא שמעה עליה מחברה, אותה שיתפה בהתמודדותיה היומיומיות. שיפי התלבטה האם בכלל קבוצת פסיכודרמה תתן לה מענה, אך החליטה לנסות. יש לה שני ילדים מקסימים, מוכשרים ומוצלחים וגם... בעלי הפרעת קשב. היא נכנסה כאובה ומלאת רגשות אשמה. היא חשה שאיננה ראויה ומצליחה למלא את ייעודה כאמא מיטבית ומחנכת, ושחלומותיה על אימהות מושלמת- מתנפצים ביומיום השוחק.



הקבוצה של שיפי היתה קבוצת אמהות לילדים תקינים, שכביכול 'הכל בסדר' איתם, אבל לא הכל בסדר... והחוויה של בחינת האימהות באופן כללי, והאימהות מול הילד היותר מאתגר, יחד עם התמיכה הקבוצתית וההעזה לגוע ברגשות כמוסים כמו האשמה חיצונית (סבתות, שכנים...) והאשמה פנימית. קולות מן העבר ומן ההווה, הכרות עם דפוסי התנהגות כאלו ואחרים ועוד, היו כדשן לאדמת ליבותיהן.

אמא AD... אמא שבחר אותה הקל להוות אדמה פוריה, דשנה, מקבלת ומצמיחה....

וכעת, עם הכניסה לתקופת החורף הארוכה, כמה טיפים לשגרת בוקר יעילה:

דמיינו לרגע את כל הדברים שיכולים להשתבש בזמן ההכנות ללימודים בבוקר - עבור ילד עם ADHD זהו תסריט יומיומי, שעלול לפגוע בהערכה העצמית שלו ולהגביר קולות פנימיים ודיבור עצמי שלילי. כדי להתמודד עם התרחיש הזה, לחסוך זמן יקר בכל בוקר ובמקביל לחזק את ההערכה העצמית של הילד - יוכלו הצעדים הבאים לתרום לילד עצמו ולכל המשפחה:

1. תכננו לטווח ארוך: ילדים עם ADHD זקוקים לשגרת יום - צרו יחד עם הילד שגרת יום הכוללת זמני שינה והשכמה, זמני ארוחות, זמנים המוקדשים לביצוע מטלות וזמנים לבילויים. ניתן ליצור טבלה המפרטת את כל הפעולות שצריכות להיעשות מדי בוקר כדי להפוך את המטלות ל"ויזואליות". התייחסו לטבלה ברצינות הראויה ואפשרו לילד לקחת חלק פעיל בבחירת הפעולות, התכנים והסדר שלהם - כדי ללמד אותו שיעור באחריות אישית.

2. שמרו על סדר וארגון בבית: נסו לשמור על הסביבה הביתית מאורגנת ומסודרת ככל הניתן, כדי שהילד ילמד מהם המקומות הקבועים של החפצים להם הוא זקוק לצורך ההתארגנות. סביבה מסודרת יכולה לסייע במיקוד תשומת הלב של הילד.

3. שבחו מאמצים חיוביים: חשוב לאזן בין החיזוקים להערות אותם אתם נותנים לילד: לדוגמה, על כל הערה שלילית, תוכלו למנות ארבע נקודות חיוביות שעלו מהתנהגותו. כאשר אתם משבחים את הילד, נסו לציין באופן ספציפי את הסיטואציה בה הוא הצליח, במקום לציין בכלליות כמה נהדר הוא.

4. צרו מערכת של חיזוקים: תגמלו את הילד על התנהגות חיובית: כך לדוגמה תוכלו לשים 21 גולות בצנצנת, המייצגות שלוש התנהגויות חיוביות לכל יום בשבוע. בכל פעם שהילד מגיע ליעד, העבירו את כמות הגולות היומית לצנצנת נפרדת. למעשה, תוכלו להפוך את מערכת החיזוקים למעין משחק ולתגמל את הילד בכל שבוע בו הוא מתמיד בשינוי.

בברכת הרבה נחת! ושנה פוריה ומצמיחה.

**בלה פזריני מטפלת בפסיכודרמה. טיפול פרטני וקבוצתי, הנחיית
דוגמאות והדרכות הורים 050-4170799
5715841@gmail.com**

בסי"ד

Effective Design 052-4656479



**למה לבזבז אנרגיות
שאפשר לדייק את הדרך להצלחה?**

מרכז פלא ייעוץ - מקצרים ומדייקים את הדרך להצלחה

- ייעוץ והכוונה**
בנשוא זוגיות התנהלות עם ילדים ועוד..
- אימון אישי**
להשגת מטרות ויעדים וליציאת שינויים
- טיפול רגשי למצבי התמודדות**
לחיוך והעצמה, במצבי דיכאון ומצבי רוח, חרדות ועוד..
- איבחון אסטרולוגי מדויק**
לקראת בחירות משמעותיות בחיים לימודים/ מקצוע ועוד...

שינת האהבה
סידורי פרחים אומנותיים וחגיגיים ברמות
שירות אדיב | מבחר פרחים | משלוחים ברמות

ניתן להזמין באמצעות הוואטסאפ
0587175175
chanypeace@gmail.com