

## על חלומות בהקשר חינוכי, יצירתי וטיפולי בקרב ילדי גן:

### תוכנית התערבות

ניצה דורי וחן סאלם

### תקציר

ילדים אוהבים לדבר על חלומותיהם ולהיזכר בהם גם אם אלו חלומות מפחידים, אלא שהנאה זו ממומשת בעיקר כאשר הם נותנים אמון במי שמקשיב להם. ואכן, היתרון בשיתוף האחר בחוויית החלום האישי הוא בחינה מחודשת שלו, החלפת חלומות עם האחר, חגיגת היצירתיות הרבה שיש בחלום, ולעיתים גם עיסוק בחששות שעולים מן החלום. בין הדמויות בחלום מתפתחת אינטראקציה ומתנהל דיאלוג רציף. האסוציאציות של המשתתף אינן מוגבלות, והוא יכול לחלום מחדש את חלומו אגב תיקון עולמו הפנימי והחיצוני כראות עיניו, עד לריפוי חלקי או מלא של הקושי הרגשי שהוא חווה.

מאמר זה הוא תוצר של תוכנית התערבות בקבוצת ילדים בני ארבע שהביעו חששות ופחדים מפני חלומות. לילדים סופרו ספרים העוסקים בחלומות ונעשתה עימם פעילות חווייתית עם סיום כל סיפור. בתוכנית ההתערבות נבדקו פרמטרים כגון יחסם הרגשי של ילדים לחלומות שלהם ולחלומות של אחרים (ילדי גן, דמויות בסיפור), סוגי החלומות (מפחידים, מצחיקים, דמיוניים) והמשלב הלשוני שבו הם מתארים חלומות בתחילת התוכנית ובסיומה.

במהלך הפעילות למדו הילדים לשוחח על חלומותיהם, להפיג את הפחדים והחששות מפניהם ולעבור דינמיקה קבוצתית שסייעה להם להתמודד עם חלומותיהם בעתיד.

**מילות מפתח:** חלומות, ילדים, הבעת רגשות, ספרים, תוכנית התערבות

### הקדמה

נהוג לומר ש"חלום שמסופר בקבוצה שייך לקבוצה", אך החלום שייך בראש ובראשונה לחולם אותו (פיינס, 2006). לעומת החלום, שהוא אירוע אישי ואינטימי של החולם, סיפור החלום מתייחס למרחב הבין-אישי שבו הוא מסופר ולדיאלוג החברתי המתפתח בעקבותיו (שאבר, 2000). ההקשבה וההתכווננות לדברי הילד

ניצה דורי וחן סאלם, על חלומות בהקשר חינוכי, יצירתי וטיפולי בקרב ילדי גן:

בין המילים, גיליון 16, תשע"ט-2019

החולם בעקבות חלום או סיפור חלום מרחיבות את הפרשנות שלנו על הדברים המעסיקים אותנו, אגב כניסה לעולם הדמיוני שלו, עולם פנימי, לעיתים חסר סדר, ארגון והיגיון, עולם שבו הילד אינו מחויב לחוקים ולכללים נורמטיביים (מנוני, 1994). מאלון (2004) נותנת דרכים מעשיות לעיסוק בחלומות עם ילדים. אחת הדרכים העיקריות היא יצירת קבוצה העוסקת בחלומות, כמו שיוצג בהמשך מאמר זה. יתרון העבודה בקבוצה בנושא רגיש זה, לטענתה, נותן לילדים במה שבה ההקשבה לחלומותיהם נעשית ברגישות וברצינות, וגם שאר חברי הקבוצה נתרמים משיתופי חבריהם בחלומותיהם. כדי לאפשר לקבוצת ילדי גן, שבדרך כלל אינם נוטים לספר, לתאר ולשתף, לספר על חלומותיהם הכמוסים, חלומות שמתוכם עולה עולם הפחדים, המשאלות והדאגות שלהם, נערכה תוכנית התערבות הבודקת אם ילדים יספרו יותר מתוך עולמם הפנימי כאשר מספרים להם סיפורי ילדים העוסקים בחלומות.

### **חלימה וחלומות ילדים**

משחר ההיסטוריה ועד ימינו נראה כי חוויית חלום היא תחום המרתק את דמיונם של בני האדם, קל וחומר את המדענים והפסיכולוגים העוסקים בתחום זה. עניין זה מעיד על התפיסות הרבות שנבנו לאורך השנים ואשר נתנו למושג "חלום" הגדרות, משמעויות והסברים שונים ומגוונים (רוק, 2007).

מדבריה של שלו (2008) עולה כי חלומות הם בעצם אמצעי לתיקון האני הפנימי של האדם. לפיכך החלום הוא מעין שרת למדריך הפנימי, שמופקד על חיי הנפש של האדם. מדריך פנימי זה מנסה להשפיע על האני, ליצור בו את השינויים הדרושים, לתקן את השקפותיה ותפיסותיה של הנפש ולהעמיקן, כדי להצמיח את אישיותו של האדם החולם ובמידת הצורך לרפא אותה. מתברר שאת עבודת התיקון הזאת לנפש האדם מקיים המדריך הפנימי באמצעות החלום. רוק (2007) מגדירה את המושג חלום "חווייה נפשית בזמן השינה שאפשר לתארה בשעה שהתודעה ערה" (שם, עמ' 8). מתברר שנפשו של האדם פעילה בלילה במידה מפליאה כך שגם בשעות הלילה המוח משתמש בדיוק באותם מעגלים עצביים המסייעים לאדם להסתדר בעולם בשעות היום, ואף מקיים משימות קוגניטיביות חשובות.

בספרו "פירוש החלומות" משנת 1900 טוען פרויד כי החלום הוא ביטוי ליצרים ולמשאלות המודחקים בשעות הערות של האדם ובאים לידי ביטוי בשנת הלילה (פרויד, 2007). תפקיד החלום לפתור את כל הקונפליקטים הנוצרים במציאות,

ניצה דורי וחו סאלם, על חלומות בהקשר חינוכי, יצירתי וטיפולי בקרב ילדי גן:

בין המילים, גיליון 16, תשע"ט-2019

לקלף שכבה אחר שכבה של רצונות ומאויים מודחקים ולא פתורים, ולאפשר תהליך נפשי של רוגע והשלמה עם היקיצה. עוד טוען פרויד כי המשמעות האמיתית של החלום שאנו חולמים מצוי בתוכן הסמוי שלו. התכנים הידועים לנו בעצם עוברים המרה לחלום הגלוי, שאותו אנו זוכרים. עוד טוען פרויד כי החלימה ממלאת תפקיד של מנגנון מתווך, שדרכו מוגשמות משאלות מודחקות. לעומתו, יונג (1974) טוען כי החלומות משרתים מנגנון פיצוי. כלומר חלום הוא כמו חוט בעל שני קצוות, וישנו פער בין קצה אחד שבתחילת החלימה ובין הקצה השני, שהוא החוויה וההתנהגות בזמן שאנו ערים. גם אדלר (Adler, 1931) התייחס אל החלימה וסתר את יונג בטענה שישנו רצף רעיוני ישיר בין חוויית החלום ובין החוויה בערות (גושן ושדה, 2007).

החלום הוא אפוא מושג רחב הטומן בחובו גילויים רבים וחשובים להתפתחות האדם. שנת החלום והחלימה ממלאות תפקידים חשובים בהתפתחות הנפש והגוף, ובכלל זה מערכות קוגניטיביות ופיזיולוגיות שונות.

עולם החלומות הוא עולם המשותף לכל בני האדם, מגדול ועד קטן. ממסקנות מחקר שהתקיים בבריטניה מתברר כי חלימה מתרחשת עוד בהיות העובר ברחם האם, ובייחוד בשליש האחרון של ההיריון, משום שבשלב זה של ההיריון העובר מבשיל וישנה התפתחות מסיבית של תהליכים מורכבים ביותר החיוניים לקיומו העצמאי (מאלון, 2004). ואכן, שנת חלום ברחם מעניקה לתינוק יכולת להתכוון לעולמו העתידי או "לחזות" אותו.

ההנחה הרווחת כיום היא שתפקיד שנת החלום אצל ילדים הוא קידום התפתחות פיזית וקוגניטיבית (גושן ושדה, 2007). בהקשר זה ראוי לציין שילדים בגיל הרך שוהים חלק ניכר משנתם בשנת חלום (ריצוד עיניים מהיר), שכן בתקופה זו של חייהם עיצוב האישיות והלמידה נמצאים בשיאם. תינוקות ישנים מחצית מהיממה. תכליתו של זמן שינה זה היא לאפשר למוחו של התינוק לעבד את המגוון הרחב של הגירויים שאליהם הוא נחשף בעולמו החדש. מכאן אנו למדים שיש לייחס חשיבות רבה להשפעתם של חלומות על ילדים ועל התפתחותם הרגשית והלימודית.

ילדים זקוקים לחלום מכיוון שהחלימה ממלאת תפקיד חשוב בתהליכים רבים הקורים במערכות העצביות המעורבות בזיכרון, בלמידה, בקשב ובפעילויות רגשיות. כך ככל שהגיל עולה, זמן שנת החלום של ילדים מצטמצם בד בבד עם היכולת לפתח את האישיות וללמוד, שהולכת ופוחתת (מאלון, 2004).

מבדיקתו של פוקס (Foulkes), שערך מחקר רחב ומקיף על חלימה ושנת חלום בילדים, תוך שילוב שני המושגים "חלימה" ו"שנת חלום", עולה תיאוריה רחבה.

ניצה דורי וחו סאלם, על חלומות בהקשר חינוכי, יצירתי וטיפולי בקרב ילדי גן:

בין המילים, גיליון 16, תשע"ט-2019

לטענתו, חלומות ילדים הם הזדמנות לשלב בין שני מושגים אלו ולתווך בין ההתפתחות הקוגניטיבית הקשורה לשנת החלום ובין חוויית החלום. עוד טוען פוקס כי חלומות ילדים משמשים מצע לחקירה של הפעילות המנטלית ולמהלך ההתפתחות שמתרחשת בזמן השינה. פוקס עשה מחקר אורך של חמש שנים על חלומות ילדים באמצעות בדיקות במעבדות שינה. במהלך המחקר העירו החוקרים את הילדים בכל אחד משלבי השינה וביקשו מהם לתאר את שחלמו. המסקנה העיקרית שעלתה ממחקריו היא שהחלימה היא פעילות קוגניטיבית המתפתחת בד בבד עם ההתפתחות הקוגניטיבית הנגלית לנו בשעות הערות (גושן ושדה, 2007). ככל שהשפה של ילדים בגיל הרך מתפתחת, הם יכולים לספר לנו יותר בהרחבה על חלומותיהם (מאלון, 2004).

במילים אחרות, דרך החלום אנו מקבלים מהילד רמזים על עולמו הנסתר. אפשר ללמוד הרבה מהחלום על מה שהילד לא מספר לנו (דגן, 2008). ילדים בגיל הרך חושבים שחלומות מגיעים אליהם מן החוץ, ואילו ילדים בוגרים יותר כבר מודעים לכך שהחלומות הם משהו פנימי. בשלב זה הם מתחילים לחשוש מחלומות מפחידים שבהם הם נמצאים לבד או מרגישים מותקפים, וראוי לציין שתפקיד המבוגר בשלב זה קריטי כדי לסייע לילד להתמודד עם חלומותיו ולא לבטלם (מאלון, 2004). ילדים קטנים מתקשים להפריד בין מציאות החלום ובין המציאות של חיי הערות. בהדרגה, ככל שהם גדלים, הם מתחילים להבין שהחלומות שהם חולמים מתרחשים בראשם, ולא באופן ממשי במציאות, והם לומדים להבחין בין עולמות אלו. אצל ילדים בני שלוש עד ארבע החלומות בדרך כלל פשוטים מאוד בתוכן וקשורים למשאלות, כמו לרכוב על אופנוע, ללכת ללונה פארק, וכן לפחדים, כמו ללכת לאיבוד וכדומה (דגן, 2008).

כמו כן, בחלומות של ילדים אפשר למצוא באופן תדיר דמויות של בעלי חיים כמו חתולים, כלבים, ציפורים וזאבים, המייצגים את החולם עצמו – הילד. תופעה זו מאמתת את תוצאות מחקריו של פוקס, שכן לילד יותר בטוח, ככל הנראה, להשליך את תחושותיו על בעלי חיים בחלום מאשר להתוודות כי תחושה זו נמצאת אצלו (מאלון, 2004). מתוך כך נראה כי בעלי חיים אלו ממלאים את תפקיד ייצוג העצמי של הילד, מכיוון שהיכולת לייצוג סימבולי של העצמי בגיל זה אינה מפותחת מספיק (גושן ושדה, 2007).

עוד אפשר למצוא בחלומותיהם של ילדים מפלצות, פיות ורוחות רפאים החיים בחברה מאוד מובנית הדומה לעולם המבוגרים. אפשר לראות בדמויות אלו

מייצגות את הטובים והרעים. גם דמותה של המכשפה שמופיעה לרוב בחלומותיהם של ילדים מסמלת את הקונפליקט בין טוב לרע (מאלון, 2004).

ילדים אוהבים לדבר על חלומותיהם ולהיזכר בהם גם אם אלו מפחידים, אלא שהנאה זו ממומשת בעיקר כאשר הם נותנים אמון במי שמקשיב להם. ואכן, היתרון בשיתוף האחר בחוויית החלום האישי הוא בחינה מחודשת שלו, החלפת חלומות עם האחר, חגיגת היצירתיות הרבה שיש בחלום ולעיתים גם עיסוק בחששות שעולים מן החלום.

יש כוחות לא מודעים הפועלים על הקבוצה מתוקף ההשתייכות הקבוצתית וההאזנה לחלום שמספר משתתף יחיד, המבקש מחברי הקבוצה הכלה לסיפור החלום שהוא חולק עימם (פיינס, 2006; פרידמן, 2006). בחלימה חברתית מעין זו לא החולם הוא המוקד אלא החלום (לורנס ובירן, 2006). המשתתפים מזדהים עם החלום המסופר ומגלים תכנים משותפים וחרדות משותפות (פרידמן, 2006).

ישנם כמה דגשים חשובים שראוי לתת עליהם את הדעת בטרם יוצרים קבוצה העוסקת בחלומות: מטרתה של הקבוצה, גיל חברי הקבוצה, גודלה, משך הקבוצה וזמני המפגש בקבוצה, מקום העבודה בקבוצה, השיתוף, היצירתיות שנדרשת מצד המבוגר ותפקידו בתיווך הדברים, וגם רישום החלומות המסופרים.

כדי לאפשר לקבוצת ילדי גן, שבדרך כלל אינם נוטים לספר, לתאר ולשתף, לספר על חלומותיהם הכמוסים, חלומות שמתוכם עולה עולם הפחדים, המשאלות והדאגות שלהם, נערכה תוכנית התערבות הבודקת אם ילדים יספרו יותר מתוך עולמם הפנימי כאשר מספרים להם ארבעה סיפורים, מדגם מייצג של סיפורי ילדים העוסקים בחלומות: "גן החלומות האבודים" מאת יהונתן גפן, "חיות של חלומות" מאת אמילי וינפילד מרטין, "חלומות ובלונים" מאת אירית שקדי ו"זולל החלומות הקטן" מאת מיכאל אנדה. הספרים נבחרו מתוך מבחר ספרים העוסקים בחלומות, בעיקר בשל האיורים המיוחדים שבהם, העשויים למשוך את תשומת ליבם של הילדים בצבע, בעיצוב הדמויות ובקומפוזיציה שלהן, וגם בשל הפוטנציאל הטמון בהם לפעילות יצירתית עם ילדים בעקבות הסיפור, פעילות שעשויה לעודד הבעה בעל פה. עוד נבדקו בתוכנית ההתערבות פרמטרים כגון יחסם הרגשי של ילדים לחלומות שלהם ולחלומות של אחרים (ילדי גן, דמויות בסיפור), סוגי החלומות (מפחידים, מצחיקים, דמיוניים) והמשלב הלשוני שבו הם מתארים חלומות בתחילת התוכנית ובסיומה.

## תיאור תוכנית ההתערבות

תוכנית ההתערבות כללה קבוצה של ילדים בני ארבע שהביעו חשש מפני חלומות וסיפרו על חלומות רעים לדבריהם בהזדמנויות שונות. התוכנית נערכה בגן ממ"ד טרום-טרום חובה.

ספרי ילדים בנושא חלומות שימשו אמצעי לבדיקת קידום יכולת ההבעה של הילדים בנוגע לחלומותיהם האישיים.

לתוכנית ההתערבות זו נאספו בעזרת כלי מחקר שונים נתונים רבים ומידע אשר סייעו בהכנת תוכנית ההתערבות. כלי המחקר כללו תצפית על הילדים בעזרת תמונה המייצגת סיטואציה של חלום והתחקות על תגובותיהם לפני ההתערבות ולאחריה.

## ממצאים

בפעילות הראשונה נשאלו הילדים על מה הם חולמים ומי רוצה לספר על חלום שחלם. היענות הילדים הייתה נמוכה.

לאחר מכן הוצג בפני הילדים הספר "גן החלומות האבודים" מאת יהונתן גפן. בדפדוף בין איורי הספר שמו הילדים לב שדניאל, גיבור הסיפור, הולך בעיניים עצומות. כאשר נשאלו: לאן הוא הולך? מה יכול לקרות לו? הם הגיבו: "זה מסוכן", "הוא יכול ליפול", "הוא יכול להידרס", "הוא יכול להיתקע בעמוד או בארון". עוד נשאלו הילדים: מדוע הוא הולך בעיניים עצומות? הילדים שיערו: "אולי הוא עייף והולך לבית שלו". "נראה לי שהוא הולך למיטה עם עיניים עצומות", "הוא נרדם והוא כבר לא יכול לראות", "אבל אין לו מיטה? אז אולי הוא הולך לחדר שלו", "אולי זה הארון בגדים שלו".

לאחר מכן הוקרא הסיפור לילדים, ובנקודת המתח, שבה דניאל לא מוצא את חלמו בגן החלומות הטובים והוא מוכרח להתקדם ולחפש את חלמו בגן החלומות הרעים, נעשתה עצירה.

בסיומה של הפעילות יצרו הילדים "עץ חלומות" מגליל נייר ארוך שגזרו ליצירת שורשים וגזע. הילדים התלהבו מהרעיון, וניכר שדרך היצירה, ובעקבות הסיפור שסופר לפניה, החלו לשתף את חבריהם בחלומותיהם האישיים בצורה מעט יותר רחבה מתחילת הפעילות. היצירה שחררה אותם ונתנה להם מעט יותר ביטחון לדבר ולחשוף מחייהם האישיים. הסיפור והיצירה בעקבותיו הפרו את השיח ואת הבעת הדעה בנוגע לחלום שחלמו.

ניצה דורי וחו סאלם, על חלומות בהקשר חינוכי, יצירתי וטיפול בקרב ילדי גן:

בין המילים, גיליון 16, תשע"ט-2019

להלן החלומות שסיפרו הילדים בסיום הפעילות לקראת יצירת עץ החלומות (הציטוט הוא בלשון הילדים כפי שהביעו את רעיונותיהם):

אגם: "חלמתי על מפלצת שתיקח אותי לבית כלא".

אוריין: "אני חלמתי על עכביש שהולך הביתה והוא חמוד... והוא חבר שלי".

ליאור: "חלמתי על מפלצת שהיא תאכל אותי".

לאחר שהקשבנו לילדים שסיפרו את החלומות הללו שאלתי אם יש ילדים שחלמו פעם חלום טוב. ואלו היו התשובות:

ליאן: "חלמתי על סוס פוני שהלך על קשת בענן".

יאיר: "חלמתי על אופנועים".

בפעילות הבאה ניכרה שמחה והתרגשות בקרב הילדים להמשיך את הסיפור שהתחלנו יום קודם לכן. כאשר הוצג בפניהם עץ החלומות שהכינו, חלק מהילדים זכרו וסיפרו את החלום שהם איירו ותלו על העץ. הספר נפתח במקום שבו הונחה הסימנייה, והילדים זכרו שדניאל עומד להיכנס לגן החלומות הרעים. המשך הסיפור הוקרא בפני הילדים, שהיו קשובים והתעניינו באיורים המיוחדים וברעיונות הדמיוניים שהופיעו בספר (כמו אכילת ענן מתוק, אישה זקנה עם פנים של כלב, קוף שמשמש כחבר), שייצגו את החלומות הרעים שדניאל ראה בגן. בסופו של הסיפור שמחו הילדים לגלות שדניאל מצא לבסוף את חלומו בזכות זלמן-חלמן (דמותו של שומר גן החלומות) שחלמו של דניאל הגיע לכיסו. היה מעניין לראות שהילדים הקדישו תשומת לב מיוחדת לאיור האחרון שבו רואים את דניאל שוכב במיטה והוריו קוראים לו לאכול את ארוחת הבוקר שלו. אגם שמה לב שהסיפור מעגלי – הוא מתחיל ונגמר באותה סיטואציה: "דניאל שוב ישן במיטה וההורים שלו קוראים לו לאכול חביתה ושוקו". בסיום הפעילות שיחקו הילדים במשחק הדמויות "מי אני" מתוך הסיפור, והם יכלו להוסיף על תיאורי חלומותיהם מהפעם הקודמת.

אפשר היה לשמוע מילים נוספות שלא נאמרו קודם, כאשר דיברו על חלומות בכלל ועל חלומותיהם בפרט. ליאור אמר שהוא רוצה להיות כמו דמותו של דניאל בסיפור, כי "אני אוהב שאמא מעירה אותי". יש לציין כי בפעילות הקודמת ליאור פחות נפתח, וכעת היה הראשון שרצה לשתף במחשבותיו. יאיר אמר שהוא רוצה להיות מפתח, כי "אני אוהב לפתוח מגירות, וגם בבית אני פותח את המגירות יחד עם

ניצה דורי וחן סאלם, על חלומות בהקשר חינוכי, יצירתי וטיפולי בקרב ילדי גן:

בין המילים, גיליון 16, תשע"ט-2019

אח שלי הגדול". הוא הוסיף שהיה רוצה להיות גם כמו "רישקה" הקוף כי הוא אוהב בנות. אגם אמרה שהיא רוצה להיות כמו הזקנה הנחמדה עם הפנים של הכלב מהסיפור, כי הזקנה הייתה בגן החלומות הטובים, ושם גם היא רוצה להיות. ליאן רצתה להיות כמו הילדה הטובעת שרואים בסיפור, כאחד מהחלומות בגן החלומות הרעים, והסבירה שהיא אוהבת להיות ילדה ולהיות בתוך המים. אוריין אמרה שהיא רוצה להיות אמא של דניאל בסיפור, כי "אני אוהבת את הלק של אמא של דניאל".

מתוך דברי הילדים ניכר כי הם הזדהו עם הדמויות בסיפור והתחברו לסיפור החלום בחלימה בהקיץ על הפיכתם לדמות מתוך הסיפור.

בפעילות הבאה הוצג בפני הילדים הספר "חיות של חלומות" מאת אמילי וינפילד מרטין. כאשר הוצגה בפני הילדים כריכת הספר, הדבר הראשון שמשך את תשומת ליבם היה דמויות הילדים שרכבו על הציפור. הם דיברו על הצמות של הילדה שמתנופפות ברוח, על השמלה שהיא לובשת שגם היא מתבדרת ברוח, ואף על הגרביונים שלה. הילדים הציעו שהסיבה לכך היא אולי מזג האוויר הקר. הילדים חשבו שהילד שבתמונה אמיץ משום "שהוא היה הראשון שרכב על הציפור". הם התפלאו מגודלה של הציפור הענקית שמצוירת על הכריכה, וחשבו כיצד היא יכולה להרכיב עליה ילדים. כאן הייתה הזדמנות לדון בהבדלים בין ציפור במציאות לציפור בדמיון או בחלום. בהדרגה התפתח דיון גם ברגשות של הדמויות שמוצגות: איך מרגישה הציפור? האם זה לא כבד לציפור להרים את הילדים על הגב שלה? כיצד הילדים מרגישים כשהם בשמים? היו ילדים שהעלו את הרעיון שהציפור הזאת היא "ציפור-על" ושיש לה כוחות מיוחדים ולכן היא יכולה להרכיב את הילדים על גבה. בהפיכת הציפור לציפור-על כמו כל גיבורי-העל בתוכניות הטלוויזיה, התחברו הילדים לעולם הדמיון וקראו בשם לתופעה שאינה חלק ממצויאות חיייהם היומיומית. חלק מהילדים אמרו שגם הם היו רוצים לרכוב על הציפור וחלקם אמרו שהיו רוצים להישאר על הקרקע. גם בדעות הללו ניכר מי מהילדים לא חושש להיכנס לעולם הדמיון ומי מעדיף להישאר כאן "עם רגליים על הקרקע". כאשר נשאלו הילדים לאן הם חושבים שהילדים בכריכה עפים, הם ענו תשובות מגוונות: הם טסים לירח, לחלל, וילדה אחת אפילו ענתה ש"אולי הם עפים לגן החלומות האבודים, כי הילדים האלה שכחו את החלום שלהם", ובכך יצרה קישור אינטרטקסטואלי לסיפור הקודם שנקרא בפניהם.

לאחר מכן הוקרא בפני הילדים שם הספר "חיות של חלומות". עם סיום הסיפור הילדים התבקשו לשכב על גבם במרחב, לעצום את עיניהם, להאזין למנגינה השקטה ולהיכנס לעולם של דמיון מודרך: "אילו הייתם מגיעים לארץ החלומות כמו

ניצה דורי וחו סאלם, על חלומות בהקשר חינוכי, יצירתי וטיפולי בקרב ילדי גן:

בין המילים, גיליון 16, תשע"ט-2019



הילדים בסיפור... על איזו חיה הייתם רוצים לרכוב ומה החלום שהייתם רוצים לחלום? רוב ילדי הקבוצה שיתפו פעולה. בהתחלה הילדים היו נבוכים וצחקו מעט, אך לאט לאט הם נכנסו לאווירה הרגועה ולסיומה של הפעילות. לאחר שקמו ניגשו הילדים וסיפרו על מחשבותיהם ועל החיה שהיו רוצים לרכוב עליה לארץ החלומות ושעליה חשבו כשעצמו את העיניים.

הפעילות הבאה הוקדשה כולה לשימת לב לפרטים הקטנים מתוך האיורים בספר זה ולפרשנות שנותנים הילדים לאיורים. הילדים התרשמו מן החיות והדמויות שהופיעו בסיפור והתעניינו בהן. החיות ופעולותיהן היו לא שגרתיות ומיוחדות: לווייתן, חד-קרן, עש לילה, בנות ים שעורכות משתה, יער קסום של פיות וגמדים שמנגנים, דובים שאוכלים ארוחות בלי סוף, אריות, קופים וחתולים שמנגנים ורוקדים. ובסוף הילדים הגיבורים שבסיפור נפגשים גם עם הירח והכוכבים, שתפקידם לעזור לילדים להירדם ולחלום חלומות טובים.

את הילדים סקרנה במיוחד חיה אחת לא מוכרת. תחילה התלבטו מה היא, שיערו השערות, ואז פנו לבדוק במחשב בתיווכה של חן, הסטודנטית שערכה את תוכנית ההתערבות. הילדים גילו שזהו עש לילה – סוג של פרפר הפעיל בשעות החשכה שאפשר לזהות אותו לפי מחושיו העבים.

הילדים אהבו לדמיין שהם יכולים להיכנס לתוך האיור ולהיות אחת מהדמויות בו. כאשר הם נשאלו לאיזה איור הם היו רוצים להיכנס, הם בחרו את האיורים שאליהם הם התחברו: הבנות התחברו לאיור של בנות הים ואמרו שהן רוצות ללבוש בגדים כמותן, שיהיו להן תסרוקות כמו שלהן וכן לחיות במים; ילד אחד אמר שהוא מתחבר לאיור של ארוחת הדובים המתוארת בסיפור, ואף סיפר בעקבות כך שגם הוא פעם אחת חלם שהוא אוכל ארוחה גדולה ולא הפסיק לבקש עוד אוכל ועוד אוכל. בשני המקרים עולה משאלה מגדרית של שני המינים: הבנות רוצות להיות יפות ומצודדות כמו בת ים, והבן זקוק למזון כדי לגדול, לצמוח ולהיות חזק.

בסיומה של הפעילות הילדים קיבלו העתקים מודפסים של איורים מתוך הסיפור. הם בחרו איור שאליו התחברו, ולאחר שהסבירו מדוע בחרו דווקא באיור זה החלו בעבודת היצירה.

הפעילות הבאה עסקה בספר "חלומות ובלונים" מאת אירית שקדי. בפתיחת הפעילות הילדים ניסו לנחש מה מסתתר מתחת לבד המונח לפנייהם. הילדים התקשו לנחש, ולכן נחשפה בפניהם אט אט משאבה לניפוח בלונים. אחד הילדים דחף את

המשאבה פנימה והחוצה ושם לב לאוויר שיוצא מתוכה וקרא למשאבה "מנפח בלונים".

לאחר מכן הוצג בפניהם הספר ואחת הילדות הבינה את הקשר בין המשאבה שהוצגה בפניהם טרום הקריאה ובין הסיפור, ושיערה: "גם בסיפור הזה יהיה בלונים שמתנפחים". הילדים המשיכו לשער מה יהיה תוכנו של הסיפור לפני שהוקרא בפניהם: אחת הבנות שיערה שהחלום שהילד יחלום הוא "שהוא מנפח לבד בלון בלי אמא ואבא שלו"; אחד הבנים שיער "שהילד חלם שיש לו אופניים עם בלונים שהם יכולים לעוף"; ובת אחרת שיערה "שיש בסיפור נסיכה שהיא ניפחה עם משאבה בלונים ושמה מים בתוכם, קשרה אותם ואחרי זה פוצצה אותם על הבלונים". מעניין היה לגלות את ההתאמה בין השערות הילדים ובין חייהם האישיים. הילדה הראשונה שדיברה על ניפוח הבלונים בלי אמא ואבא היא ילדה שבודקת גבולות ורוצה להיות עצמאית בכל דבר ועניין, הילד שדיבר על האופניים שיכולים לעוף אוהב מאוד כלי תחבורה, ואילו הילדה השלישית אוהבת מאוד כל מה שקשור בנסיכות, שמלות וכדומה. בעצם, ההשערות שלהם בנוגע לתוכנו של הסיפור שיקפו את המשאלה הפנימית של כל אחד מהם.

לאחר מכן הוקרא הסיפור בפני הילדים ובעקבותיו התפתח דיון. אימו של גיבור הסיפור עזרה לו להתגבר על חלומותיו הרעים דרך הרעיון היצירתי שהציעה: הכנסת החלום לתוך בלון. בעקבות כך ליאור, ילד שבדרך כלל ממעט לשתף ברגשותיו, נפתח וסיפר על חלום רע שחלם: "היו גנבים שגנבו דברים בבית שלי", ולאחר מכן הוסיף ואמר שאמא שלו גם עזרה לו להתגבר ולא לפחד בכך שישבה לידו עד שנרדם.

הרעיון של הכנסת חלומות הילדים לתוך בלונים מצא חן בעיניהם, וכאשר הוצאו הבלונים מהשקית ניכרה התרגשות לקראת הפעילות. הילדים נדרשו לחשוב על חלום טוב או רע שחלמו ולנסות לאייר את שאירע להם בחלום. אחת הבנות סיפרה שחלמה שהיא שיחקה עם אחד הילדים בגן יחד והם מאוד נהנו. ילד אחר שיתף שחלם חלום טוב שבו היו לו המון אופנועים וטרקטורונים והוא נוסע איתם בשטח. לאחר מכן הם קיפלו את הפתק עם החלום ויחד החליטו מה גורל החלום שבתוך הבלון: אם רע, סופו להתפוצץ ובכך להיפטר מהחלום הרע, ואם זהו חלום טוב יהיה אפשר להעניף אותו באוויר ולהיזכר בו שוב ושוב (פעילות שמקנה לילד שליטה על גורל חלומו).

כל הילדים בקבוצה סיפרו על חלומות טובים שחלמו, ולכן בסופה של הפעילות כל הבלונים הועפו באוויר ולאחר מכן כל ילד לקח את הבלון לביתו.

הפעילות הבאה עסקה בספר "זולל החלומות הקטן" מאת מיכאל אנדה. האיור שנבחר לפתוח את הפעילות הוא האיור של דמותו של "זולל החלומות" נכנס לתוך השק של דמות האב. הילדים מיד החלו לנחש ולשער מי הדמויות שמופיעות, הם קראו לדמות של "זולל החלומות" מפלצת (עוד לפני שידעו מה שמו בסיפור כמובן).

כאשר הוקרא לילדים שם הספר היה אפשר לראות את הבעות הפנים המופתעות שלהם: מה הכוונה במילה "זולל"? ומה הקשר לחלומות? הילדים נשאלו אם לדעתם אפשר לאכול חלומות, והם צחקו והשיבו שזה לא יכול להיות. השאלה נשארה פתוחה עד לסיום הסיפור. במהלך הסיפור הוסבה תשומת ליבם של הילדים להבעות פניהן של הדמויות בסיפור, התואמות לתוכן העלילה. הקראת הסיפור נעצרה בנקודה שבה האב, המלך, פוגש דמות משונה ומפחידה, שנראה שיש לה דרך לעזור לנסיכה הישנונית להיפטר מחלומותיה הרעים (היא דמותו של זולל החלומות).

הילדים נשאלו מה לדעתם יקרה כעת, מי הדמות שהאב פוגש? רוב הילדים בקבוצה שיערו ש"המפלצת" (זולל החלומות) שהאב פגש "תעשה לו משהו רע ולא כדאי לו להתקרב אליה או לדבר איתה", ואילו ילדה אחת שיערה שדווקא "למפלצת הזו יכולה להיות תרופה שתעזור לנסיכה לחלום חלומות טובים". בשלב זה הסתיימה הפעילות וילדים נאמר שאת ההמשך נגלה בפעם הבאה.

לסיום התבקשו הילדים לבחור דמות שהם אוהבים ומתחברים אליה. להלן תגובות הילדים: "בחרתי את הנסיכה ישנונית כי גם אני רוצה להיות נסיכה", "בחרתי את זולל החלומות בגלל שיש לו כוחות-על והוא יכול לרוץ מהר", "בחרתי את המלך כי הוא גיבור והלך בהרבה ארצות לחפש לנסיכה תרופה", "בחרתי את הנסיכה כי גם לי יש בבית כזאת מיטה כזו גדולה", "אם הייתי האמא, הייתי נוסעת ביחד עם האבא לחפש את התרופה". ניכר כי תשובות הילדים בתחילת התוכנית הולכות ומתרחבות באוצר המילים שלהן מפעילות לפעילות, והמשפטים הקצרים שנאמרו בתחילה מתארכים, בעיקר בתיאורי הרגש וההבעה שבהם.

לפעילות הבאה ציפו הילדים בקוצר רוח לשמוע "מה קרה לאבא בסיפור ואם המפלצת אכלה אותו". הילדים האזינו להמשך הסיפור בקשב רב, וגילו שזולל החלומות הוא דווקא דמות חיובית, שרוצה לעזור לאב לרפא את בתו וכל מהותה היא לאכול חלומות רעים שמהם היא ניזונה. הילדים הופתעו לגלות שחלומות רעים יכולים להיות אוכל, הם צחקו ואף שמו לב לפה הגדול של זולל החלומות, כפי שגם מתואר בסיפור. בנקודה מסוימת בסיפור יש מין מילות קסם שאותן מלמד זולל

החלומות את האב כדי שהוא יצליח בשליחותו. בשלב זה למדו הילדים את מילות הקסם ואמרו אותן יחדיו, וכך הם היו שותפים פעילים בסיפור, פעילות שהכניסה אותם לאווירה ה"פלאית" ולעולם הדמיוני שבסיפור. הפסיכודרמה התרפויטית כאן התבטאה בשותפות מלאה בסיפור תוך המחזת מילות הקסם באופן הקצבי שבו הן נאמרו ובהקלה שהילדים חשו כשגילו שזולל החלומות אינו מפלצת מפחידה אלא דמות שבאה לסייע לזולל חלומות רעים.

האיור האחרון בסיפור מציג את פיו של זולל החלומות הנפתח לרווחה ובידיו סכין ומזלג. לפיו הפתוח לרווחה נכנסים כל החלומות הרעים של הנסיכה. איור זה מיד עורר את תגובותיהם של ילדי הקבוצה שהתבוננו "בדמויות המפחידות" (כך הם תיארו אותם) המייצגות את החלומות הרעים של הנסיכה. הילדים נשאלו אילו חלומות שחלמה הנסיכה הם רואים באיור, והשיבו: "דרקון גדול שיורק אש על הנסיכה", "דג עם שיניים חדות שהוא יכול לאכול אותה".

לאחר מכן התפתח דיון עם הילדים על התפנית בסיפור: זולל החלומות, שהילדים קראו לו בהתחלה "מפלצת", מתגלה בסיום הסיפור כדמות טובה, שלמרות ממדיו הקטנים עזר לאב, המלך. הילדים נשאלו כיצד קרה שדמותו הקטנה של זולל החלומות עזרה למלך כה חשוב? איך הצליח זולל החלומות להרים אותו על גבו ולשאת אותו למרחקים ארוכים, ואף להגיע במהירות לארמון. הילדים ענו שלזולל החלומות היו כוחות מיוחדים ולא רגילים, כמו לרוץ במהירות מיוחדת ולהרים דברים שכבדים ממנו בהרבה. הם הבינו שבסיפור יכולים לקרות קסמים ודברים פלאיים: אפשר לאכול חלומות, אפשר להיות בעל כוחות מיוחדים ולהצליח לעזור גם למי שגדול ממך. בהקשר זה אמר אחד הילדים כי גם הוא "פעם הצליח להרים את אח שלו", וילד אחר סיפר שהוא חלם שהוא "מצליח להרים אופנוע מרוץ גדול".

בסיום הפעילות כל ילד בחר דמות שאליה התחבר וצייר לה ברכה. היה מעניין לראות שבחירותיהם של חלק מילדי הקבוצה השתנו בעקבות המשך הסיפור שסיפרנו בפעילות זו. ילד שהתחבר בפעילות הקודמת לאבא בסיפור, בחר בפעילות זו בדמותו של זולל החלומות ונימק את בחירתו בכך ש"לזולל החלומות יש כוחות-על והוא גיבור שיכול לעזור לכל העולם, וגם אני רוצה להיות גיבור-על". הילדה שבחרה בדמות של האמא בפעילות הקודמת, בחרה בפעילות זו בנסיכה כי בלשונה, "עכשיו היא ישנה טוב וכבר חולמת חלומות טובים". דמותו של זולל החלומות שינתה את אופייה. לעומת החלק הראשון בסיפור שבו היא מוצגת באור שלילי יותר, בסופו של הסיפור אנו מגלים שהוא הגיבור האמיתי, שעזר לנסיכה לבסוף. לכן היה מעניין לראות שהילדים מתחברים לדמויות הטובות ולגיבורים שבסיפור. החיבור לגיבורי-על עלה

ניצה דורי וחו סאלם, על חלומות בהקשר חינוכי, יצירתי וטיפול בקרב ילדי גן:

בין המילים, גיליון 16, תשע"ט-2019

כאן שוב, והעיד שהילדים מנסים להפיג פחדים וחששות על ידי התחברות לדמות פלאית, מאגית בעלת כוחות עליונים.

## תוצאות ומסקנות

ספרי ילדים בנושא חלומות שימשו אמצעי לבדיקת קידום יכולת הבעתם של הילדים בנוגע לחלומותיהם האישיים.

**המסקנות העולות** מהתהליך כולו ומהמצאים שנאספו הם שככל שתוכנית ההתערבות נעשתה אינטנסיבית יותר, אפשר היה לראות התקדמות ביכולת ההבעה של הילדים. הם השתמשו באוצר מילים רחב יותר, במשפטים מורכבים יותר, פירוט והסבירו, לעומת תגובותיהם בתחילת המחקר, שהיו שטחיות למדי והתאפיינו במילים אחדות. לשם ההשוואה מובאות להלן תגובותיהם של הילדים לפני ההתערבות ולאחריה.

תיאור של תמונה לפני ההתערבות: "ילד ששוכב על המיטה", "הלך לישון", "נרדם", "שם את הראש על הכרית", "עוצם עיניים", "חולם על ענן", "על ציפור", חד קרן, נסיכה, סוס פוני, פיה (אחד הילדים כלל לא השתתף).

תיאור של אותה תמונה לאחר ההתערבות: "הוא חולם על הבובה שלו שהם מכינים ארוחת ערב", "חולם שיש לו יום הולדת ואמא ואבא קנו לו שעון", "הוא בגן שעשועים ואחר כך הוא הלך לפארק". "חולם על אמא ואבא שלו שהם משחקים איתו מחבואים". הילד שלא השתתף כלל בתחילת המחקר, בשלב זה דווקא בחר להביע את מחשבותיו מרצונו ואמר שהוא "חולם על הכלבלב שלו שהוא מדבר". ילד נוסף ניסה לשער, ואף השתמש במילה לא מוכרת יחסית ("מזנק"): "הילד חולם על זה שהוא הפך לנשר, עף בשמים ומזנק", "חולם שהוא הפך למלך ויש לו ארמון ואחותו הפכה גם להיות מלכה ויש לה ארמון".

זאת ועוד, נושא החלומות התגלה כנושא שריתק את הילדים, חידש להם ובעיקר עניין אותם. לפיכך הספרים שנקראו היו האמצעי שדרבן אותם להביע את מחשבותיהם ורגשותיהם, ונתן להם מוטיבציה להיזכר בחלומות אישיים תוך כדי תהליך הפסיכודרמה – סיפור, המחזה ויצירה בעקבות סיפורי החלומות הן בספרים והן האישיים. ככל שתוכנית ההתערבות התקדמה והספרים שאליהם נחשפו הילדים היו רבים יותר, מידת השיתוף וההשתתפות בקרב חברי הקבוצה עלה, ונעשה שימוש

בשפה עשירה יותר ובמשפטים מורכבים יותר, עובדה שסייעה גם להביע את הרגשות, המשאלות והפחדים בצורה מדויקת וברורה יותר.

במילים אחרות, נמצא כי היכולת הפרגמטית שלהם התפתחה והשתכללה, ראייה לכך אפשר למצוא בדבריה של מאלון (2004) שילדים בגיל הרך יכולים לספר לנו יותר בהרחבה על חלומותיהם ככל ששפתם מתפתחת.

מסקנה נוספת שעלתה לאחר תוכנית ההתערבות וארגון הדברים על הכתב היא החשיבות שיש בנתינת הזדמנות לילדים לשער השערות. הדבר תרם להם הן מבחינה שפתית והן מבחינה רגשית והעניק להם ביטחון להביע את עצמם ואת רעיונותיהם באופן אשר שיקף את משאלות ליבם.

## רשימת מקורות

גושן ע' ושדה, א' (ינואר 2007). גם ילדים חולמים : חלימה ושנת חלום בילדות. **פסיכו-אקטואליה**, עמ' 24–29.

דגן, ל' (אוקטובר 2008). **חלומות של ילדים**. אוחר מתוך

<http://www.gilrach.co.il/2011/02/%D7%97%D7%9C%D7%95%D7%9E-%D7%95%D7%AA-%D7%A9%D7%9C-%D7%99%D7%9C%D7%93%D7%99%D7%9D/>

יונג, ק'יג (1974). **הפסיכולוגיה של הלא מודע**. תל אביב : דביר.

לורנס, ו'יג ובירן, ח' (2006). ההשלמה ההדדית של חלימה חברתית וחלימה תרפויטית.

בתוך ק' נרי, מ' פיינס ור' פרידמן (עורכים). **חלומות בפסיכותרפיה קבוצתית :**

**תיאוריה וטכניקה** (עמ' 251–266). קריית ביאליק : אח.

מאלון, ב' (2004). **עולם החלומות של ילדים**. קריית ביאליק : אח.

מנוני מ' (1994). **הילד, "מחלתו" והאחרים**. תל אביב : עם עובד.

פרויד, ז' (2007). **פירוש החלום**. תל אביב : עם עובד.

פיינס, מ' (2006). הארת החלומות. בתוך ק' נרי, מ' פיינס ור' פרידמן (עורכים), **חלומות**

**בפסיכותרפיה קבוצתית : תיאוריה וטכניקה** (עמ' 27–40). קריית ביאליק : אח.

פרידמן, ר' (2006). סיפור החלום כבקשה להכלה בתרפיה קבוצתית : דרך המלך אל האחר.

בתוך ק' נרי, מ' פיינס ור' פרידמן (עורכים), **חלומות בפסיכותרפיה קבוצתית :**

**תיאוריה וטכניקה** (עמ' 47–74). קריית ביאליק : אח.

רוק, א' (2007). **הנפש בלילה**. תל אביב : עם עובד.

שאבר ק' (2000). **זידייה אנזיה**. תל אביב : תולעת ספרים.

שלו, ש' (2008). **חלום והחלמה**. תל אביב : הקיבוץ המאוחד.

Adler, A. (1931). Feelings of inferiority and superiority. In *What life should mean to you* (pp. 49–70). New York: Putnam's Sons, Perigee Books.