

משחק כאמצעי לעיבוד וארגון אירועים, רגשות ומחשבות.

* אריקסון כתב כי משחק הוא צורה ילדית לתרגול מצבים שונים בחיים, באופן שמאפשר שליטה בהם. במובן הזה המשחק הוא כלי לניהול וויסות חרדה.

* ילדים משתמשים במשחק כדי לחזור על מצבים מעוררי חרדה, לשנות את תוצאותיהם, או כדי להימנע מהם ע"י שינוי כל המשתתפים בסיטואציה או בחירת תמה משחקית אחרת.

* משחק מאפשר לילדים להיכנס לתוך המיינד של אחרים ולתת משמעות למשאלות מחשבות וכוונות של עצמם ושל אחרים.

* המרכזיות של המשחק בעולמם של ילדים הופך אותו למנוע התערבות טיפולית.

משחק כאמצעי לעיבוד וארגון אירועים, רגשות ומחשבות.

- * ארייטה סלייד כותבת כי משחק משרת פונקציה בו זמנית של :
 - * 1. פתוח נראטיב שמביא ביחד אלמנטים מפורדים ולא מאורגנים לכדי רצף קוהרנטי.
 - * 2. שילוב של רגשות לתוך הנראטיב של המשחק מקדם ביטוי, וויסות ואינטגרציה של רגשות.
 - * 3. פתוח רפלקטיביות עצמית ע"י יציאה מחוץ למשחק ומציאת משמעות בו כפעילות משותפת לילד, למטפל ולהורה.

המשחק יכול לשרת כל מטרה טיפולית

- * המשחק יכול לשרת כל מטרה טיפולית:
- * • שיקום או בניית יחסי המגע בין הילד להורה
- * • שיקום או בניית הדימוי הגופני של הילד
- * • יצירת אמון של הילד ביכולת של ההורה לווסת אותו להבין אותו לשמור עליו
- * • יצירת תשתית להצבת גבולות בין הילד להורה
- * • פיתוח יכולת לבטא ולחוש בבטחה רגשות בעלי עוצמה כמו שימחה,
- * התרגשות וציפייה
- * • פיתוח יכולת למקד קשב בצורה מתאימה במשותף או לבד
- * • עיבוד של רגשות קשים כמו כעס, פחד, כאב
- * • עיבוד של אירועים טראומטיים.
- * • עדכון אדפטיבי של תפיסת המציאות

משחק בטיפול הורה-ילד ממוקד טראומה

- * בטיפול הורה ילד המטפל משתף את הידע שלו על עולם המשחק עם ההורה:
- * הרבה הורים לא מבינים את משמעות המשחק ורואים בו בזבוז זמן.
- * המטפל מחבר בין המשחק לטראומה.
- * מטרה מרכזית בטיפול היא לעודד משחק של הילד וההורה- כי הילד רוצה שההורה יבין את המשחק שלו ואת משמעותו.
- * במפגש הורה- ילד המטפל משמש כמתווך בין המשחק של הילד ובין הבנת ההורה את משחקו של הילד.
- * המטפל עוזר להורה לשאת את האפקטים המכאיבים והייצוגים הפנימיים שהילד מראה דרך המשחק לטובת תאור ראלי יותר ואידאלי פחות על הדרך שבה חווה הילד את הטראומה.
- * תפקיד המטפל הוא ביצירת משמעות משותפת.

משחק בטיפול הורה-ילד ממוקד טראומה

*** לעיתים ההורה אינו מסוגל להצטרף למשחק ולעיתים הילד אינו מעוניין בהצטרפות ההורה למשחק. מדובר בתהליך בהתפתחות הילד לשחק יחד.**

*** טיפול מוצלח הוא כזה שבו הילד וההורה יכולים לשחק וליהנות יחד, ללא תווך המטפל.**

משחק בטיפול הורה-ילד ממוקד טראומה

* חשוב שמהמפגש הראשון יהיו בחדר הטיפול צעצועים שקשורים לטראומה:
דמויות משפחה, אמבולנס, שוטרים, חיילים, כלי רפא וכו'

* תמות משחק של ילדים שחוו טראומה:

- * 1. תוקפנות- חיות תוקפניות, בובות תוקפות. נתבונן על חלוקת התפקידים. האם אנחנו בתפקיד קורבן. נדגיש עם הזמן את הצורך למצוא פתרון פחות פוגעני.
- * 2. משחק חזרתי מצומצם שמשחזר את הטראומה ללא התפתחות.

משחק וטראומה

* • אירוע טראומתי יכול להשפיע על המשחק ברמות שונות:

* • היעדר משחק

* • משחק טכני של סידור

* • הישארות ב pre-play היערכות למשחק, אך אין

* • משחק

* • משחק חזרתי חסר גמישות

שלושה אשכולות של משחק שמאפיינים ילדים אחרי טראומה

* • האשכול הראשון: שחזור עם הרגעה.

* • האשכול השני: שחזור ללא שינוי

* • האשכול השלישי: עומס יתר בחוויה מחדש- היעדר משחק.
(על פי אסתר כהן)

שחזור עם הרגעה

- הילד משחק מישחק שמשחזר את החוויה הרגשית של האירוע הטרומתי, *
מבטא אפקט מתאים, מחבר עלילה תואמת, ומוצא בעצמו סוף "טוב" *
- ומרגיע לעלילה שבא לידי ביטוי בסיום המשחק ובהרגעה רגשית וירידת מתח. *
- במקרה כזה הילד למעשה משתמש במשחק ובדמויות המשחקות עימו באופן אופטימלי והוא נתון בתהליך משמעותי ובריא של ריפוי עצמי *
- באמצעות הדמויות הבוגרות סביבו. *
- ילדים כאלה בדרך כלל מראים מעט סימפטומים פוסט טראומטיים וגם אם הם מראים כאלה, מראים שיפור משמעותי ספונטני. *

שחזור ללא הרגעה

- * הילד משחזר את האירוע הטראומטי באמצעות עלילה מתאימה ואפקט רגשי תואם אך אינו מצליח למצוא פתרון ובמקום זה מוצף רגשית ומפסיק את המשחק או חוזר לתחילתו ומגביר שוב את העוררות סביב הרגשות הקשים.
- * ילדים כאלה מראים סימפטומים פוסט טראומטיים אופייניים כולל קשיים בשינה, קשיים בריכוז, נטייה לבכי וכו' ומתקשים להיעזר במבוגרים סביבם כדי להירגע.
- * במקרים אלו יש למצוא דרכים לעזור להורה להתערב במשחק כך שהוא יוכל לסייע לילד למצוא הרגעה שתתאים לעלילה ולאפקט.

שחזור ללא הרגעה- המשך

- * דרכים לעזור לילד ולהורה למצוא דרכים להרגעה:
- * הוספת דמות דמיונית שמאפשרת פתרון והכנסת בעדינות תוך הסכמה של הילד (רצוי שההורה יעשה זאת)
- * ביטוי המצוקה הרגשית הנובעת מהאירועים באופן מילולי. למשל- "זה כל כך מפחיד שהבית נשרף ואין מה לעשות, זה כל כך מפחיד, חייבים למצוא עזרה, חייבים להפסיק את האש המפחידה הזאת."
- * ישיבה יותר קרובה לילד או אפילו הושבת הילד על ברכי ההורה- הרגעה גופנית עשויה לייצר משאבים לפתרונות של הילד.
- * המללה של חוסר האונים והאימה שיוצר היעדר הפיתרון: "אוי האש המפחידה הזאת לא מפסיקה, היא ממשכה כל הזמן להידלק שוב ושוב ולהפחיד את הילד והמשפחה עוד פעם ועוד פעם, את רואה אמא, כמה שהאש הזאת עקשנית ולא מפסיקה להפחיד את כולם". אף אחד לא מצליח לעשות שום דבר נגד האש- זה כל כך מפחיד, כל כך מפחיד"

שחזור ללא הרגעה- המשך

- * יצירת הפוגה כולל המללה: "זה כל כך מפחיד שהאש הזאת לא נגמרת,
- * נראה לי שכדאי שרגע ננוח מכל הפחד הזה, אולי נעשה הפסקה ונשתה
- * קצת מים ואז נחזור לשריפה האיומה הזאת- מה דעתך אמא נעשה רגע
- * הפסקה ונשתה קצת מים?"

עומס יתר בחוויה- היעדר משחק

- * • ילדים במצב הזה למעשה מוצפים ברגשות קשים שהם אינם מצליחים לווסת
- * • לא בעצמם ולא באמצעות המבוגר שאיתם. הם עושים הכל כדי להימנע
- * • מעליה של רגשות שהם מבינים שיציפו אותם ויפרקו אותם.
- * • הם עשויים לפעול בכמה דרכים:
- * • להשתולל כל הזמן, לעבור מדבר לדבר ולבטא הרבה תנועתיות ואי שקט
- * • להיצמד להורה ולא לזוז ולא לבטא בכלל סקרנות
- * • להכין את המשחק במשך זמן רב אבל לא להתחיל לשחק
- * • להתחיל משחק להפסיק ולהתחיל מיד משחק אחר בלי לייצר שום רצף עלילתי

עומס יתר בחוויה- היעדר משחק

- * במשחקים כאלה על המטפלת לגעת קודם כל בסוגיית הוויסות הרגשי ורק אחר כך
- * להתפנות למשחק משמעותי ורציף הקשור לטראומה.
- * • ניתן ליזום משחקים מוטוריים ראשונים בין ההורה לילד שמבוססים על מגע גופני מרגיע ולאט לאט להוסיף תכנים הקשורים לרגשות. כמו נדנוד הילד על הורה והתחלה עדינה של נגיעה בסיפור הטראומה או ברגשות הקשורים לטראומה.
- * • ניתן תוך כדי פעילות מרגיעה בין ההורה לילד להמליל את המוצפות שהילד חווה.
- * "אמא יש לי כזה בלב ובראש, אני לא יכול לשבת רגע בשקט אני רק רוצה
- * לזוז". או: "אמא אני כל כך מתבייש שאני ממש רוצה להיעלם בתוכך עכשיו ואז
- * אני ארגיש יותר טוב".
- * • במצבים הללו חשוב לנוע בהדרגה ולהתחיל ממשחק שנשען על יכולות מאוד
- * ראשוניות של מגע ומשחק באובייקטים ורק בהמשך לנוע למרחבים יותר מורכבים
- * של משחק.

עומס יתר בחוויה- היעדר משחק

- * חשוב לחפש את המקום שבו נוצרת **חוויה של הנאה מהמשחק** ורק אחרי שהיא מתבססת לנוע הלאה.
- * ההנאה במשחק הכרחית לטרנספורמציה הרגשית ולכן חשוב מאוד לשים אליה לב.

משחק בטיפול הורה-ילד ממוקד טראומה

* כשילד הוא טראומטי אופי המשחק נוקשה וחזרתי, כך שהילד חוזר שוב ושוב על ייצוג האירוע הטראומטי בלי לחוש הקלה ופורקן מהכאב והחרדה, מכך שמשיג שליטה או מהיכולת לעבור מהקונקרטי לסימבולי.

* במקרים האלה "פשוט לשחק" הוא הצעד הראשון בלעזור לילד להכיל רגש מציף, לספר סיפור ומסור את הזוועה הלא מדוברת למישהו שמבין ומגן.

* המטרה היא לתת מילים ופשר למשחק ולבנות בהדרגה את סיפור הטראומה.