

טיפול במשחק

כתבה: דפנה דינור

טיפול באמצעות משחק מתקיים בדרך כלל עם ילדים בגילאי 3-12 והוא הטכניקה הנפוצה והמקובלת לטיפול במגוון רחב של בעיות רגשיות, חברתיות והתנהגותיות. מבחינה התפתחותית, בגילאים אלו קל יותר לתקשר חוויות רגשיות בעזרת המשחק, מאשר בעזרת המילים.

המשחק ולא המילים, הוא שפת הילד. זהו המרחב בו הילד מבטא את עצמו ובו הוא מרגיש בטוח וחופשי יותר. המשחק הדמיוני עבור הילד הוא המרחב היחיד אשר נתון לשליטתו ובו הוא זה הקובע את החוקים ומשתמש בצעצועים בכדי לבטא את עולמו. דרך התבוננות של המטפל בצעצועים שהילד בוחר, באופן בו הוא משחק, בתכנים שהוא מעלה, בדפוסי תגובתו, לומד המטפל על רחשי ליבו, על מכאוביו, משאלותיו ועל הדרמה המתחוללת בעולמו הפנימי, אליה אין לצופים מבחוץ גישה.

השעה הטיפולית בכלל וחדרו של המטפל בפרט, הופכים ל"מגרש המשחקים של החיים" שאליו יכול הילד להשליך את עולמו - מסגרת לא מובנית שיש בה נייר, צבעים, מספריים, קוביות, בובות וכן הלאה, שבה יכולות פנטזיות מתוך עולמו הפנימי של הילד להתעורר לחיים. המטפל מצטרף למסע המשחקי של הילד בתפקידים שונים שהוא בוחר או שהילד בוחר עבורו. בתוך מרחב המשחק המיוחד, בין מציאות לדמיון, עם אדם המסוגל להבין את שפתו המיוחדת ולדבר בה, מתאפשר למטפל לשמש עבור הילד דמויות שונות בחייו איתם יכול הילד להציף קונפליקטים, "לחסל חשבונות" ולמצוא פתרונות שהוא מצליח לחשוב עליהם בכוחות עצמו.

הורים שואלים לעיתים את השאלה: "אז זה מה שאתם עושים חמישים דקות בחדר? משחקים בטאקי/ כדורסל/ בית בובות וכן הלאה? איפה הטיפול?"

מעבר לעובדה שלמשחק בפני עצמו יש **ערכים מרפאים** של הרגעה, ויסות רגשי, צבירת כוח ובטחון, הנאה, יצירת קשר בינאישי ועוד, למשחק כטכניקה טיפולית תכונות המקדמות את **ההתפתחות הרגשית**.

ילדים מתמודדים דרך משחק עם אירועים קשים ומשמעותיים בחייהם. למשל, ילדים להורים גרושים יכולים דרך משחק בבית בובות לייצג את הכעס, האכזבה והאשמה שהם חשים נוכח המשבר המשפחתי, רגשות שהם מתקשים לבטא מול הוריהם.

השימוש במשחק מאפשר לילד לשמור מעין **מרחק ביטחון** בו ניתן לייחס את משאלותיו וקשייו לדמויות במשחק וכך לספר לפסיכולוג באופן עקיף את מה שמעיק עליו מבלי לייחס זאת ישירות לעצמו.

לעיתים, גם המטפל יבחר להפנות את אמירותיו לבובה וזאת כדי לאפשר לילד לבחון את דבריו מבלי להרגיש צורך להתגונן.

המטפל יכול להשתמש במשחק החופשי גם ככלי לעידוד דמיונו של ילד חרד ומפוחד, שהתנהגותו עצורה ונמנעת, ולאפשר לו להתמודד במשחק עם המצבים איתם הוא מתקשה להתמודד בחברת הילדים. בכך הוא מסייע לילד לפתח **מיומנויות חברתיות** טובות יותר. בעזרת המשחק מתאפשר לילד לתרגל נקודות מבט שונות. לדוגמה, במהלך משחק ילדת גן הופכת ל"אחות הקטנה" שבה היא מקנאה, או ל"חברה" עליה היא כועסת ותוך כדי משחק היא מתחילה לחוות את הדברים שהאחרים עושים, חושבים ומרגישים. המשחק מסייע אפוא לילד לפתח את יכולת **האמפטיה**.

המשחק אף מהווה מקור מיוחד **לתחושת ביטחון** בעת התמודדות עם הקשיים והתסכולים אשר מתרחשים בחיי היום יום. כאשר הילד הופך לגיבור על, זה עוזר לו להתגבר על חווית הקטנות והפגיעות שלו, כמי שנתון לשליטתם של מבוגרים. לרגע הוא חוזר להיות בחווית הכול יכול שאפיינה את ינקותו, אז היה מרכז עולמם של המבוגרים בחייו.

ילדים בגיל בי"ס מעדיפים לעיתים **משחקים תחרותיים** על פני משחק דמיוני. במסגרת המשחק התחרותי עם המטפל עולים הקשיים שהילד סובל מהם בביה"ס ובחברת הילדים: חרדת כשלון, דימוי עצמי נמוך, תחושת דחייה ואחרים, וכך ניתנת למטפל האפשרות לגעת בהם ולהתייחס אליהם ברגישות.

ומה תפקיד ההורים בטיפול?

טיפול בילד מלווה בדרך כלל בעבודה עם הורים בתדירות של אחת לשלושה שבועות בממוצע. שיתוף הפעולה בין ההורים למטפל חיונית להצלחת הטיפול אשר מהווה הזדמנות לשינוי וצמיחה, לא רק לילד, אלא לכל בני המשפחה.

הניסיון מלמד כי קיים קשר דו כיווני בין הקשיים של הילד לקשיים המשפחתיים. לעיתים בעיה רגשית אצל הילד מובילה לקושי משפחתי ולהיפך - קושי משפחתי עשוי לגרום לקשיים רגשיים אצל הילד. הקשר הדו כיווני קיים גם בתהליך חיובי - בשני המקרים, הילד והמשפחה מחלימים מהר יותר כאשר קיים שיתוף פעולה.

הפגישות עם ההורים, במקביל לפגישות עם הילד משמשות לשתי מטרות עיקריות. האחת היא עדכון שוטף על מצבו של הילד - הילד בוחר להביא את התכנים לטיפול מתוך עולמו הפנימי, אך קיימת חשיבות רבה שהמטפל יהיה מודע ומעודכן גם אודות המציאות החיצונית במסגרת המשפחה/ביה"ס/החברים. חשוב למטפל לדעת האם חלו שינויים כלשהם במצב המשפחתי או בקרב דמויות משמעותיות לילד.

המטרה השנייה קשורה לתפקוד ההורי. מפגש בין ההורים למטפל חשוב בכדי לאפשר להורים לעבד תכנים הקשורים לקשיים בהורות ולהתלבט לגבי דילמות שקשורות

להתמודדות שלהם עם הילד. דרך המפגש לומדים ההורים על קשייו של הילד שאינם באים לידי ביטוי ורוכשים כלים וגישה לעולמו הלא מובן לעיתים.

כל הפנייה של ילד על ידי הוריו לטיפול מלווה בחרדות וקשיים. האם הילד יסכים בכלל להגיע? האם הטיפול יעזור? האם המטפל ידע יותר טוב ממני כיצד לסייע לילד שלי? ברגע שההורה סומך ובוטח במקצועיות המטפל על כל רבדיה, לילד קל הרבה יותר לצלול לעולם הטיפול ולתת אמון במטפל.

משחק, ככלי טיפולי אך בעיקר כדרך חיים, מאפשר לאנשים, בכל גיל, לבטא את עצמם, את האני הפרטי שלהם. ביכולת לשחק ולהיות יצירתי אין הכוונה רק להיבט האומנותי, אלא ליכולת של האדם לבחון, להתנסות ולהתבונן מכיוונים שונים.

דונלד ויניקוט, שרבים רואים בו את הפסיכואנליטיקאי החשוב ביותר לאחר פרויד, כתב: "במשחק, הילד או המבוגר מסוגלים להיות יצירתיים ולהשתמש באישיות כולה, ורק בהיותו יצירתי, מגלה היחיד את העצמי..."

קישורים:

תרופה ושמה משחק:

<http://www.playtherapy.co.il/80925/מאמר-מלא-תרופה-ושמה-משחק>

השראה: למה אנחנו משחקים ואיך זה משנה את המוח שלנו:

<http://www.calcalist.co.il/local/articles/0,7340,L-3373238,00.html>

