

התנועה לשקט

ב־12 בית ספר יסודיים בדרום הארץ מדברים בשפה פנימית של תנועות ותרגילים הלקוחים מעולם היוגה. התלמידים, המורים וההנהלה לומדים להוריד ווליום, להפיג מתחים וכחדים ולהשיג שקט פנימי. התוצאות החיוביות מחלחלות מבית הספר לבית ולקהילה. מדרום תיפתח הטובה

כתבה וצילמה: תמר שליט-אבנן



יש המולה ורעש בחלל הכיתה. 36 התלמידים נמצאים בשלב קשקשת הבוקר. **עידית ברקת**, מדריכה מומחית לשיטת "התנועה לשקט", נכנסת לכיתה, מרימה את ידה ופורשת אצבעות. היא סופרת בלחש, וצריך להתאמץ כדי לשמוע אותה. ככל שהיא לוחשת יותר, הילדים מתרכזים בה יותר.

מרגע זה ועד לסיום המפגש, הילדים, ילדי כיתה ב' בבית ספר נופים של המועצה האזורית באר טוביה, מהופנטים להנחיות של ברקת. לכאורה התרגילים מוכרים לכל מי שהשתתף אי פעם בשיעור יוגה - מגוון תרגילים פיזיים לצד תרגילי ריכוז, מדיטציה ודמיון מודרך. ועם זאת, גם מתרגילי יוגה ותיקים יחושו שמשוהו ברוח הכללית מדבר בשפה שונה. לאחר כמה תרגילי ריכוז מגיע שלב הטיפול, והילדים נחלקים לאזנות כדי להעניק עיסוי זה לזה. ברקת משתדלת להתעלם מהרטינות הרגילות של מי יהיה בן זוג של מי. **כרמית בן דיין**, מחנכת הכיתה, הוישבת על הקו שבין מחנכת לתלמידה, נחלצת לעזור לעשות סדר, מזכירה להם את הסיסמה: "מה שיוצא, אני מרוצה", ומיד לאחר מכן מתיישבת במהירות ושבה להיות תלמידה של ברקת.

אם נישאר בתחום של הסטריאוטיפים המוכרים, ברקת היא מורה ליוגה קלאסית, המקרינה שקט ושלווה. בן דיין היא המורה הקלאסית, החמה והטמפרמנטית, שקולה יודע לעלות לטונים גבהים. במפגש הראשון שלה עם שיטת "התנועה לשקט", כל מה שעלה לה בראש היה "תעזבו אותי בשקט". היא הייתה רגילה לתרגילי כושר ולקצב, וכל מה שקשור בשנטי גרם לה לאי שקט. "הייתי המתנגדת הראשית", נזכרת בן דיין. "אין לי סבלנות לדברים האלה. בחדר כושר אני בורחת כשמגיעה המורה ליוגה. בבית הספר הקודם שבו לימדתי הייתה בי התנגדות מוחלטת לשיעורי היוגה. כשנשפתי לשיטה כאן, כמובן שהגעתי כבר עם התנגדות פנימית, אבל להפתעתי הגדולה תוך מפגש או שניים נשביתי ברוח השיטה וברוחה של עידית ואני משתמשת בה בכל מצב".

התגוננות חרעשים חיצוניים

שיטת "תנועה לשקט" - יוגה, מגע ודמיון מודרך" פותחה על ידי **תמר חנו ויפית מונטיפיורי**, מורות ליוגה, מאסטר רייקי,

מטפלות ומורות לתטא הילינג.

חנו, בת 44, תושבת קדרון, נשואה ליואב ואמא לשלושה ילדים: נעה בת 17 וחצי, איתי בן 16 ותום בן שנתיים, ובעלת תואר ראשון במדעי מדינה. מונטיפיורי, בת 45, גרה בגן יבנה, נשואה לאריאל ואמא לשלושה ילדים: איתי בן 21, נועה בת 15 וליה בת 13. לדבריהן, הידע שעליו מבוססים השיטה, התרגילים, הטכניקות והנשימות הוא ידע קוסמי, הנמצא ביקום מאז ומעולם, והן רק חושפות אותו ומתאימות אותו למציאות. מטרת התנועה לשקט היא למצוא טכניקות אישיות ואינדיבידואליות להשקטה של רעשים פנימיים ולהתגוננות מפני רעשים חיצוניים.

ההנחה הראשונה מתוך שתי ההנחות המרכזיות היא כי כל פרט משפיע ומושפע ושכל אדם נרגע בטכניקה שונה. האחד יזהה כי נשימה היא המפתח, האחר יעדיף תנוחה מתוך היוגה, ואילו חברו ישתמש בחיבור האצבעות או בהנחת ידיים על הפנים. השיטה מציעה מגוון של אפשרויות וכל אחד בוחר את מה שמשפיע עליו. ההנחה השנייה היא שהאדם זקוק למגע מיום היוולדו, ולמעשה האדם הוא היצור היחיד שזקוק למגע כדי לשרוד. השיטה מופעלת כיום ב-12 בתי ספר באזור גדרה, קריית גת ואשדוד באמצעות קרן קרב תל"ן וקרן רש"י. יישום השיטה בין כתלי בית הספר נועד לשנות את האווירה בתוך המוסד על ידי הקניית טכניקות לרגיעה פנימית. המחשבה העומדת מאחורי העשייה היא שאם כל אדם יידע מה מרגיע אותו, היחיד ירויח, וכך גם בני זוג, הקבוצה (כיתה) והקהילה. השיטה לא מתיימרת להפחית את הלחץ החיצוני, אלא ללמד מה אפשר לעשות בעת כאב, פחד, אי שקט וחוסר ריכוז. ייחודה של השיטה הוא בהכשרת מדריכים שיטמיעו את העיקרון באופן יישומי במקום כל כך דחוס ונוקשה כמו בית ספר.

שרליה שגיב, מנהלת בית הספר נופים, הכניסה את השיטה לבית הספר ולמדה להתייחס אליה כאל כלי וכל שפה בית ספרית, ולא כאל עוד חוג המאפשר למורות להתאוויר מעט. "לתפיסתי, בית ספר יסודי צריך לפתוח דלתות וחלונות לכל העולמות", אומרת שרה. "לכן אני מתנגדת לבתי ספר בעלי כיוון אחד, כמו בתי ספר לטבע או לאמנות. בגיל הזה צריך רק לפתוח כיוונים ולא לסגור. בבית הספר הקודם שבו עבדתי

התאפשר לי לקחת את הילדים לטיולים, לצאת ולפתוח ראש לעולם. היום המציאות קשה יותר וכל יציאה דורשת אישורים ותיאומים מורכבים. חיפשתי שיטה שתאפשר לצוות, לילדים ולי להיפתח אל העולם בתוך המקום הסגור שלנו. חיפשתי כלים שיישעו להרגעה, לשקט ולריסון במציאות אלימה, שבה שולטים מושגים מעולם המלחמה. קשה מאוד לנו ולילדים לשנות את האקלים החברתי הזה. כששמעתי על השיטה פשוט 'דגתי אותה', ומאז אנחנו לומדים את השפה ומשתמשים בה. מדובר בשפה כמו כל שפה אחרת, בעלת חוקים וכללי תחביר. לאחר שכולם מדברים באותה שפה אפשר ליצור תקשורת פנימית".

"כיוון שכולם מכירים את התרגילים, למעשה, כל מורה יכולה להיכנס לכל כיתה ולהשתמש בהם", מוסיפה בן דיין. "אם יש שיעור לחץ מעט אני עושה מיד תרגיל ידיים - מחברת אצבע אצבע או שמה יד מרגיעה על כתפו של התלמיד. מכיוון שהם מכירים את התרגיל, הם משתפים פעולה והאווירה משתנה מיד. בטקס האחרון שעשינו היו כמה רגעים של בלגן. קשה מאוד לאסוף בריכוז קבוצה גדולה של ילדים ומבוגרים. לפתע קמה אחת המורות ועשתה את תרגיל הריכוז באצבעות". בן דיין מדגימה כיצד היא מחברת זרת לזרת, אצבע לאצבע, אמה לאמה ומשחררת. "כולם הכירו את התרגיל מכיוון שכל ילד חווה שיעור כזה לפחות פעם אחת. היה מדהים לראות איך בית ספר שלם, כולל ההורים, נכנס לריכוז על ידי תרגיל פשוט אחד".

המנהלת שגיב והמחנכת בן דיין, בעלות רקע פדגוגי מסורתי, מודעות לאפשרות שנפתחה להן לשחרר מתחים, להיכנס לריכוז ולזכות לפידבק הדדי בין התלמידים לצוות בית הספר. "אני מודעת לכך שהקול שלנו עלול לעלות במהירות", מודה שגיב. "נקודות האיוון האלו עוזרות לנו להרגיע ולהירגע. אם עידית יכולה לדבר בשקט, גם אנחנו יכולות. אני באופן אישי לא מתרגלת יוגה ומדיטציה, אבל כאן בבית הספר אני יכולה לראות נקודה על הלוח, שאותה אנחנו מכנים 'נקודת ריכוז' (נקודת ריכוז זו נקודה רגילה המצוירת על הלוח. כל אחד בכיתה, כולל המורה, יכול פשוט להתבונן בה ולחזור לריכוז במקרה שהוא מרגיש מנותק ומרחף) ולהיכנס מיד לפוקוס. לפני כל שיעור אני מבצעת

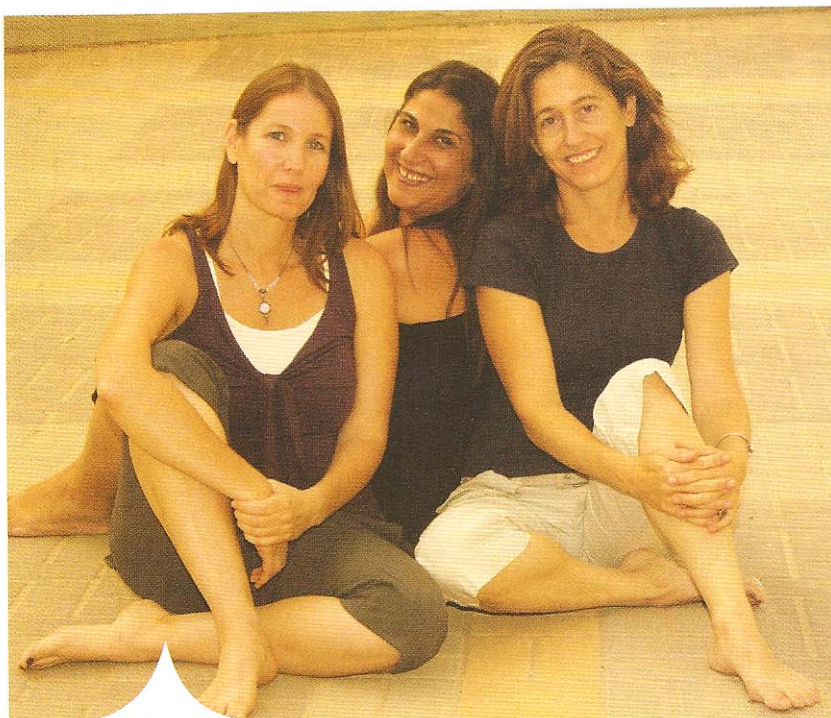
תרגיל אצבעות. בימי היערכות, כשאני מגיעה אליהם לחוצה מאוד, אנחנו עושים עשר דקות ראשונות של הרפיה וכל האווירה משתנה מקצה לקצה."

כאב מאלץ לעשות שינוי

הרעיון לשיטה הגיע מהחיים עצמם. "כשנולדה בתי הבכורה קיבלתי זריקת אפידורל", משחזרת חן את האירוע שהיווה עבורה השראה להיווצרות השיטה. "נתפס לי הגב ואמא שלי הייתה צריכה לטפל בי. הבנתי שאני חייבת להתחיל לטפל בעצמי אחרת אהיה אבודה ותלויה באחרים. התחלתי לעבור טיפולי טאי צ'י ותרגילי יום-יום. התרגול העניק לי תחזוקה פיזית והביא להרגעת הרוח. הבנתי שאנחנו לא חייבים לעשות שינוי מנטלי או לחוות אהרה. כאב זה משהו שמאלץ אותך לעשות שינוי. בהמשך הדרך, כשבתי גדלה והגיעה לבית הספר, הייתי מוטרדת מהאלימות המתרחשת שם. ניסיתי להבין מה השתנה מאז שאנחנו היינו תלמידים. בשלב זה עשיתי את החיבור בין מה שהפקתי מהטאי צ'י לחיים שלי. תהיתי איך הדברים הבסיסיים ביותר, שעוזרים לי לתקשר טוב יותר במסגרת המשפחה ולהפג מתח, לא נלמדים בבית הספר. הרי הלחץ בבית הספר גבוה לאין שיעור מהלחץ בבית. אני זוכרת שהייתי מונעת מאש פנימית חזקה. הצעתי למנהלת בית הספר שבו למדה בתי להעביר 12 שיעורים, שכללו תרגילי ריכוז חושים ושחרור בריקוד. שנה לאחר מכן קיבלתי אישור פדגוגי להרצת התוכנית".

בצומת הדרכים הזה פגשה חן את מונטיפיורי. במבט ראשון הן נראות כשני הפכים: בהירה ושחרחרה, קטנה וגדולה, מאופקת ותזזיתית. למרות, או אולי בגלל הקוטביות, יש ביניהן חיבור מוצלח כל כך. כאשר נפגשו הייתה מונטיפיורי על קו פרשת דרכים משלה, לאחר שעברה משבר אישי בעקבות מחלה קשה. "עסקתי אז בדוברות והייתי מנותקת מהעולם הרוחני והפיזי של היוגה", מספרת מונטיפיורי. "ברגע שנכנסתי לשיעור יוגה בפעם הראשונה, להפתעתי, המורה הביטה בי ואמרה: 'את מורה ליוגה'. כמובן שלא הבנתי על מה היא מדברת, אבל נראה שהיא צדקה. הכל היה שם - השיטה, המפגש עם תמר והציווי להנחיל הידע. הייתי רק צריכה זמן כדי לחשוף את כל המידע הזה".

בנה של מונטיפיורי אובחן כדיסלקטי ולא



מימין לשמאל: תמר חן, יפית מונטיפיורי ועידית ברקת. מחזיקות באוצר שצריך לדעת איך להשתמש בו

מעגל התנועה לשקט

המורה. הדרך של התנועה לשקט מאפשרת למורה לעשות היכרות עם השיטה בשיעורים שבהם היא לוקחת חלק בכיתה האם. בשיעורים אלה נפרשים לפניה כלל התרגילים. המורה מתבוננת באינטראקציות בין הילדים ולומדת מה מתאים למי. מתוך השיעור היא תאמץ טכניקות להשקטה מיידית לעצמה ולתלמידים, ותלמד להשתמש בהן בחיי היום-יום בבית הספר ובעיקר במצבים של לחץ כמו לפני בחינה.

כיתות האם. הפעילות יכולה להתקיים בכיתה לפני מבחן, בתחילת היום או באמצע השיעור. אין צורך להזיז שולחנות או לפנות כיסאות. הטכניקות מיושמות בתוך המציאות הכיתתית, בתוך החיים עצמם.

נאמני שקט. השיטה נולדה בבית ספר רעות בגדרה ומופעלת על ידי ילדים שהוכשרו לכך. המנהלת, ענת קוק, ביקשה להפעיל תוכנית הנקראת "נאמני שקט". התוכנית מופעלת על ידי ילדים שהוכשרו לכך, העוזרים להעביר תרגילים להשגת שלוה וריכוז בתחילת הטקס הבית ספרי שמתקיים מדי שבוע. כמו כן, מופעל חדר תנועה לשקט בזמן ההפסקה, ובו מתרגלים נאמני השקט עם הילדים תרגילי טיפול והרגעה לכל המעוניינים.

שפה בית ספרית. התוכנית מקנה למשתתפים שפה חדשה של התבוננות והקשבה לעצמם ולסביבה. הרעיון הוא שילדים מאותה משפחה, קבוצת חברים ומסגרת קהילתית יאפשרו לעצמם לדבר ויכולו להבין את האחרים.

הילד כשגריר בבית. בהיבט החברתי התוכנית מאפשרת לילדים להתחבר אל תרגילים להפגת כעס וכוח, לשימוש בבית או בין חברים. אימוץ העקרונות יתרום ליצירת חברה מאוזנת, שלוה וכוחות אלימה ותוקפנית.

משכן Mer-Ka-Ba
לימודי וטיבולי גוף-נפש-נשמה

הכשרה שנתית למטפלים

פסיכו אנרגטיקה – מן המקורות

בזיקה ליוג – פסיכולוגית מעמקים

- * פסיכותרפיה
- * פרקים בפסיכיאטריה
- * אנרגטיקה
- * קליטה על חושית



קורס מעמיק לטיפול מקצועי

בהנחיית: דר' אביטל איזנמן N.D.
דר' אלון אשמן, פסיכיאטר

הרצליה

09-9566803 – 0524-893287
www.merkaba.org.il

כלים משולהבים

שילוב גוף, נפש ורוח להרמוניה וצמיחה

- מגוון רחב של סדנאות התפתחות אנרגטיות בכל רחבי הארץ.
- טיפול פיזי והוליסטי במגוון שיטות.
- טיפול משולב משותף ייחודי להעלאת תדרים ועוצמה אנרגטית מכופלת.
- אימון לפריצת גבולות היכולות ופתיחת ערוצים להגשמה אישית.
- טיהור מרחב בבית ובבתי עסק.



WWW.KELIMESH.COM

שרית אושרי: 054-4799397

שרה פלד: 054-6855085

דברים שרואים משם, מביאים לכאן

**תמר חנון: "כשבתי
הגיעה לבית הספר,
הייתי מוטרדת
מהאלימות
המתרחשת שם.
ניסיתי להבין
מה השתנה מאז
שאנחנו היינו
תלמידים. בשלב זה
עשיתי את החיבור
בין מה שהפקתי
מהטאי צ'י לחיים
שלי. תהיתי איך
הדברים הבסיסיים
ביותר, שעוזרים לי
לתקשר טוב יותר
במסגרת המשפחה
ולהפיג מתח, לא
ולמדים בבית
הספר. הרי הלחץ
בבית הספר גבוה
לאין שיעור מהלחץ
בבית"**

הצליח לכתוב עד כיתה ג'. מתוך החוויות שעברה עם עצמה באותה תקופה של התמודדות עם המחלה, ניסתה את הטכניקות של האסנות, תנוחות היוגה, דמיון מודרך ונשימות עם בנה וגילתה תוצאות מפתיעות. "ההליכה והציבה של איתי השתפרו מיידית עם התרגול, אך קרה דבר מפתיע הרבה יותר", היא מספרת, "חל שיפור משמעותי בנושא הכתיבה. בבית הספר כולם התעניינו לדעת מה השתנה. זה קרה ממש באותה תקופה שתמור החלה להריץ את התוכנית בבית הספר, ושתינו היינו באותה נקודת פתיחה. הרמותי לה טלפון ומאז אנחנו ביחד".

עד היום נכתבו כשלוש גרסאות שונות של תוכנית התנועה לשקט, שנלמדו בקורסים שהעבירו בימים אלה מרכזות השתיים את הדיע בספר. הייחוד של השיטה אינו מצוי בתרגילים עצמם, אלא בעיקר בהתאמה שלהם לקבוצת היעד. במהלך השנים

הן יצרו תוכנית המועברת בבתי ספר על ידי מדריכות שעברו אצלן הכשרה בת שנה. בשל השילוב של מגע, הן מקבלות לתוכנית רק מדריכות ולא מדריכים. הקורס השנתי מקנה תעודה של מטפל בשיטת התנועה לשקט, ויש גם קורס של שלושה ימים המתאים לכל אדם לצרכים פרטיים או לאנשים העובדים עם קהל וקבוצות ויכולים להשתמש בטכניקה. "למורה ליוגה אין עדיין הכשרה מתאימה כדי לעבוד במסגרת בית הספר. לא מספיק להכיר את התרגילים", אומרת מונטיפיורי, "חייבים לדעת איך מחברים אותם למערכת, לצוות ולמרחב. מורה ליוגה מגיעה עם ההבנה של היוגה, אבל מכאן ועד ההשפעה על כיתה הדרך היא שונה".

לחיות עם מה שיש

אחת מהמדריכות שעובדת איתן בצמוד היא עידית ברקת, שעשתה הסבה ממורה בבית

הספר למדריכה בתנועה לשקט והיום לומדת יוגה תרפיה. "לפני השיעור אני מעבירה לכרמית המחנכת הסבר על משמעותו של כל תרגיל, והיא מעבירה זאת הלאה לילדים והם בחזרה למורים. מי שמאמץ את 'תרגיל האצבעות', נקודת ריכוז ו'האגרון המטפל' (ראו מסגרת). ממשק ללכת איתם לכל מקום ולכל החיים. לימדתי בכיתות א' במשך עשר שנים. אחרי שמונה שנות הוראה, התחלתי ללמוד יוגה בשנת השבתון. יום אחד התקשרה אלי תמו, שהייתה שכנה שלי, והציעה לי להצטרף לקורס רייקי בידיעה שהוא יתאים לי. משם התחיל 'רומן סוער' בינינו, ומשם גם נולדה ההבנה שאני לא יכולה לעמוד יותר מול כיתה מכיוון שחשתי כי הדרישות של המערכת מילדים בגיל הזה אינן סבירות בעיניי. בתקופת המעבר מהוראה להדרכה בתנועה לשקט הייתי מגיעה לבית הספר, יושבת עם הילדים מתחת לעץ ועושה להם מדיטציות. למזל, הייתה לי מנהלת שזרמה איתי. כך החל התהליך שהפך אותי ממורה למטפלת ביוגה".

ברקת נפגשת עם הכיתה והמחנכת 12-16 פעמים בתוך הכיתה עצמה בלי להזיז שולחן. "הרעיון הוא ללמוד לחיות עם מה שיש. לבדוק את המרחב האישי ואת ההתייחסות לחבר. ילדים מכים אינם ילדים רעים. הם אינם יודעים לאן לתעל את האנרגיה שלהם באותו רגע, ולא למדו מה אפשר לעשות במצב של כעס. אנחנו הבנו שאפשר ללמד את זה דרך תרגול".

מבחינתה של ברקת, היא מחזיקה באוצר שצריך רק לדעת איך להשתמש בו. כשאני מתעניינת לגבי שיתוף הפעולה בכיתות ו', היא מספרת כיצד הגיעה לאחורונה לכיתה ו' לאחר הפסקה של שנה. התלמידים לא שכחו כלל את הטכניקה והתנהלו מולה כרגיל.

אך בתום השיעור התחוללה בכיתה



יפית מונוטיפיורי: "עסקתי בדוברות והייתי מנותקת מהעולם הרוחני והפיזי של היוגה. ברגע שנכנסתי לשיעור יוגה בפעם הראשונה, להפתעתי, המורה הביטה בי ואמרה: 'את מורה ליוגה'. כמוכן שלא הבנתי על מה היא מדברת, אבל נראה שהיא צדקה. הכל היה שם – השיטה, המפגש עם תמר והציווי להנחלת הידע"



כל אחד יכול לעשות

האגרוף המטפל

תרגיל זה הוא נדבך יסודי בתוכנית התנועה לשקט מיום היווסדה, לפני 12 שנים. כל ילד, בכל מקום שבו נלמדת התוכנית, נחשף לתרגיל זה כבר בשיעורים הראשונים. כחברה, התרגלנו למערכת של איסורים ואנחנו יודעים מה לא לעשות (לא להריץ, לא להכות, לא לקלל), אבל האם אנחנו יודעים מה כן לעשות? בתנועה לשקט מלמדים שאותו אגרוף המכוון למכה, יכול להפוך לאגרוף מטפל ומעניק. אנחנו שולטים בידיים שלנו ולא להפך. בתרגיל זה יוצרים אגרוף אוורירי ופתוח, המכיל בתוכו ריפוי וכוונה טובה. מקישים בעדינות באמצעות האגרוף המטפל על מרכז הגב משני צדי עמוד השדרה. בהמשך מציירים מגן דוד בגובה הלב, כותבים את שם הילד בתוכו ומכסים את שמו עם כפות הידיים. מבקשים בלב ברכה מן העולם עבור הילד. מודים למטופל שנתן לנו לטפל בו.

סחיטת אצבעות

סחיטת אצבעות מאפשרת לילדים לעשות הרקה ולשחרר תחושות ורגשות שהצטברו במהלך היום. סוחטים אצבע אחרי אצבע, לפי הסדר, מהזרת עד לאגודל. מלווים את הסחיטה במשפטים: "באצבע הראשונה נשחרר כעס, באצבע השנייה נשחרר עצב, באצבע השלישית נשחרר חלומות רעים, באצבע הרביעית נשחרר מילים לא יפות שאמרנו, ובאצבע החמישית נשחרר מילים לא יפות שאמרנו לנו". מחליקים עם כף היד את היד שבה טיפלנו מלמעלה למטה – מן הכתף ועד לכף היד, בליווי המילים "נשחרר את הכאב". חוזרים על הטיפול ביד השנייה.

חימום כפות ידיים

משפשפים בעדינות את כפות הידיים זו בזו. מרחיקים באטיות את כפות הידיים זו מזו, מניחים ביניהן כדור דמיוני ומתרכזים בו. עוצמים את העיניים, פותחים את כפות הידיים באטיות ומניחים את כפות הידיים קרוב לפנים, קרוב לאוזניים, קרוב ללחיים, על הלב ועל הבטן ומזהים את התחושה.

חיבור אצבעות

תרגיל חיבור האצבעות יוצר ריכוז ושקט מידי. הילדים לומדים להשתמש בתרגיל בכל זמן נתון בחיים (ובכיתה בפרט) כאשר הם זקוקים לרגע של ריכוז, למשל לפני מבחן, בהקשבה וברגעים של אי שקט. מניחים את הידיים זו מול זו ומצמידים זרת ימין לזרת שמאל, וכך אצבע אחר אצבע. באותו האופן משחררים את האצבעות זו מזו.

דינמיקה שהציפה סבך שלם של בעיות, שהמורה לא הייתה מודעת אליהן במשך שנה שלמה. "פתאום הבנתי באיזה כוח מופלא אני מחזיקה ביד ואיך אפשר לנתב באמצעות השיטה לא רק לחצים אישיים אלא גם לחצים של קבוצה".

להתמקד כדי לתפקד

טלי שוקרון היא אם לשפע בת התשע וליים בן השבע, שניהם חולים בסיסטיק פיברוזיס, ואף היא לוקה בבריאותה. בעקבות מחלת הילדים חזרה המשפחה משהות ממושכת בניו זילנד כדי לפתוח כאן דף חדש ולקבל מה שהיא מכנה "תמיכה חכמה". המפגש שלה עם התנועה לשקט התחיל דרך בתה בבית הספר, ועבר למפגשים אישיים עם חנן וברקת. "דרך השיטה מצאנו את הדרך להכיל את כל מה שקורה לנו ואיתנו", מספרת שוקרון. "בעבר חיינו במקום של תסכול וחרדה בגלל המחלה והאשפוזים. הימצאות במקום של חוסר שקט, מפזרת את האנרגיה ואין לך אפשרות להתמקד ולתפקד. הטכניקות של התנועה לשקט מלוות אותנו באופן יום-יומי בבית הספר ובבית. קרה ששפע נכנסה למצב של חרדה בבית הספר. זה מצב שעלול לקרות לכל ילד, אלא שבמקרה של שפע הדבר הוביל להתקף שיעול ומיד רצו לפנות אותה לבית חולים. אני חשתי שאפשר לשלוט בהתקף. תמר תרגלה איתה והיא נרגעה ללא פינוי". שוקרון חשה כי השליטה ברעשים חיונית לחיים שלה ושל משפחתה, ושהיסחפות אחרי הרעש תשבש לגמרי את מהלך חייה. לפני אחד הניתוחים של שפע, כאשר הילדה הייתה מלאה חרדות, הגיעו חנן וברקת ועבדו עם שפע בדמיון מודרך על הפחדים שלה מהרדמה. כיוון שהייתה כבר מיומנת בשפה, היא הייתה יכולה לקלוט את המסר ולצאת אל הניתוח בטוחה יותר. לדבריה של שוקרון, בית הספר פתח חלון הזדמנויות שאין שני לו. ההצלחה טמונה באופן שבו בית הספר מתייחס לשיטה. הוא מקנה לה חשיבות שאינה פחותה מלימודי מתמטיקה וכל הילדים אוהבים את השיעור. "לדעתי, זה נפלא שבית ספר מוביל מהלך כזה. בתקופה של אלימות ושל ישיבה מול מחשבים כל היום נותנים לילדים אפשרות להקשיב לשקט ולגוף. זו נקודת אור שאין הרבה כמוה בחיים". ■