

The Wellbeing
Issue

Early Childhood Matters

What does wellbeing
mean for parents and
other caregivers?

שירי ערש מרגיעים מתחים אצל ההורים

מה היה קורה אילו כל משפחה הייתה יוצרת לעצמה שיר ערש מקורי משלה?

מאת שרה ג'ונסון
קצין חינוך ראשי
קרנגי הול
ניו יורק, ארה"ב

שאלה מוצלחת יכולה לפעמים לעורר השראה. ג'סי דיבר על הורות עם אחד מחבריו, אב לעתיד, ושאל אותו: "על מה מספר שיר הערש שלכם?" כשחברו נראה מבולבל, ג'סי היה צריך לחשוב זמן מה עד שהבין מדוע.

כשהיא אב טרי, ג'סי השתתף ב"פרויקט שיר ערש" (Lullaby Project) באולם הקונצרטים קרנגי הול. הפרויקט חיבר בין הורים טריים והורים לעתיד לבין אומן או אומנית שכתבו שיר ערש אישי עבור התינוק שלהם. מבחינת ג'סי, כתיבת שיר ערש שיקבל את פניו של התינוק לעולם הפכה לדבר חיוני ובלתי נמנע, ממש כמו לקנות חיתולים, ולכן הוא שכח שאנשים שלא השתתפו בפרויקט לא עשו זאת כלל.

השאלה של ג'סי עוררה בנו השראה לנסות לדמיין מחדש את שלל האפשרויות של פרויקט שיר ערש. התחלנו לשאול שאלות נוספות, למשל: האם ההנחה של ג'סי יכולה להפוך למציאות? האם אפשר להרחיב את פרויקט שיר ערש? איך הפרויקט יכול להשפיע על תחושת הרווחה של ההורים? במאמר הזה אנחנו מזמינים אתכם לבדוק איתנו את השאלות האלה, ולראות כיצד אפשר לאזן בין העדינות של הפרויקט לבין הרצון להנגיש אותו לכולם.

שירה לצורך הרגעת מתחים

[פרויקט שיר ערש](#) החל לפעול בבית החולים הציבורי Jacobi Medical Center ברובע הברונקס בעיר ניו יורק. הצוות הרפואי בבית החולים הבחין שלעיתים קרובות, רמות מתח גבוהות בקרב הורים צעירים הובילו לאתגרים בהיקשרות עם התינוקות שזה עתה נולדו. תהינו אם מוזיקה תוכל לעזור בכך.

בני האדם שרים שירים לילדיהם משחר ההיסטוריה האנושית. בכל תרבות ותרבות אנחנו שרים שירים כדי לעודד את בוא השינה, להרגיע את התינוקות שלנו וגם





Photo: Fadi Kheir/ Weill Music Institute

↑ אב ובתו משתתפים בקונצרט פרויקט שיר ערש

במסגרת המושגית PERMA™ למדידת תחושת רווחה (University of Pennsylvania School of Arts and Sciences, 2023)

ההורים ציינו בפנינו שהשתתפות בפרויקט שיפרה את תחושת המסוגלות ההורית שלהם, ובעיקר אפשרה הורות יצירתית יותר. גילינו גם ששירי הערש יכולים לעזור בחיזוק מערכות יחסים חשובות אחרות: שיתוף השירים עם בני המשפחה והחברים יכול לשמש כדרך ליצירת קשר בין הורים חדשים לבין אהוביהם הקרובים והרחוקים כאחד. בעיר הוולשית נית' (Neath), אחות קהילתית שעובדת עם צוות השותפים שלנו בבריטניה ציינה:

"שירי הערש מועילים במיוחד במקרים שבהם אנחנו רואים משפחות שעלולות להיות מבודדות יותר... יש עדויות לשינויים חיוביים אמיתיים בקרב הורים וילדים שמשותפים במפגשים המוזיקליים האלה."
(Davies, 2023)

רבים מכותבי שירי הערש הביעו תחושת הישגיות וגאווה: הם לא חשבו שיצליחו לכתוב שיר, אבל תחושת הביטחון העצמי שלהם השתפרה בעזרת התמיכה שקיבלו מהאומן השותף שלהם. כפי שאמרה אחת האימהות, אלכסיס, כשהציגה את שיר הערש שלה "שיר לניקו" [בקונצרט שירי הערש ב-2022](#):

"כתיבת שיר הערש שימשה נקודת מפנה בהיריון. כל הזמן הרגשתי חולה, חרדה ומדוכאת... התהליך הזה אפשר לי למצוא מילים שאוכל לשתף עם ניקו, אבל חשוב מכך - עם עצמי, ולהרגיש אמון עמוק במסע ההורות הזה, בצמיחה וביצירה."
(Carnegie Hall, 2022)

אני מאמינה שיש עוד סיבה, גם אם מדידה פחות, לכך שהפרויקט הזה עוצמתי כל כך. לאורך הדורות, שירי ערש טמנו זרעים של זהות ושל מורשת. השירים הפשוטים האלה נהפכו בסופו של דבר לאמצעי חשוב שהמשפחות יכולות לשאת עימן בזמן ובמרחב הגיאוגרפי, ביטוי של אהבה ושמחה שיכול ללוות את ההורים במקומות שבהם איכויות כאלה הן נדירות, ולספק להם נחמה ותחושת ביתיות.

נראה שגם הורים רבים שהשתתפו בפרויקט חשים זאת באופן אינסטינקטיבי. הם מכירים תודה על השיר, שבאמצעותו ילדה יכולה לדעת תמיד עד כמה היא אהובה - גם אחרי לכתם של הוריה. ההורים סיפרו לנו שהם מקווים ששיר הערש שלהם יועבר מדור לדור ויהפוך למורשת משפחתית.

את עצמנו. ראיות מדעיות מדגימות כיצד זה עובד: שירה שמכוונת אל תינוקות יכולה לשפר את תחושת הרווחה של המטפלים, להרגיע תינוקות במצוקה ולשפר את ההיקשרות לאחר הלידה (Sharman et al., 2023).

מה היה קורה אילו נשים הרות היו נכנסות למרחב יצירתי שבו הן יכולות לחשוב על המשאלות שלהן עבור ילדיהן, ולבטא אותן בצורת מילים ומוזיקה שמתאימות להן? כיצד יכול שיר ערש אישי מאוד, המחובר בקשרים עבויים לחוויה של המשפחה, לתרבות ולהיסטוריה שלה, לתמוך במשפחות צעירות?

תכננו פרויקט פיילוט שידריך הורים איך לכתוב שיר ערש אישי לילדיהם, וליצור הקלטה פשוטה של השיר. קיבלנו תגובות נלהבות. עד מהרה, פרויקט שיר ערש התפשט לעשרות מקומות בעיר ניו יורק. התחלנו לערוך אירוע שנתי בקרנגי הול, אולם הקונצרטים המפורסם בעיר, שכלל מפגשים לכתיבת שירי ערש ושיטות הלחנה, ואסטרטגיות ליצירת פרויקטים בסביבות ובהקשרים שונים.

בהדרגה, והודות לשותפויות עם יותר מ-60 ארגונים, פרויקט שיר ערש התפשט מסביב לעולם - מצ'ילה לקוריאה הדרומית, מקפריסין לאוסטרליה. האירוע השנתי בקרנגי הול מארח כיום מפגשים מקצועיים להקלטת שירים נבחרים שנכתבו במסגרת הפרויקטים השונים.

השאלה של ג'סי גרמה לנו לתהות אם נוכל להגיע רחוק עוד יותר. אבל לפני שנחזור לשאלת ההתרחבות, נציג שאלה נוספת: אילו ראיות קיימות לגבי ההשפעה של שירי ערש?

"שירה שמכוונת אל תינוקות יכולה לשפר את תחושת הרווחה של המטפלים, להרגיע תינוקות במצוקה ולשפר את ההיקשרות לאחר הלידה."

מדידת ההשפעה על תחושת הרווחה של ההורים

באירוע השנתי בקרנגי הול דנו חוקרים בדרכים למדידת ההשפעה של עבודתנו על שני הדורות - ההורים והילדים - ועל הקשר ביניהם.

במחקר איכותני מוקדם נמצאו תוצאות משכנעות לגבי תחושת הרווחה של הורים ומטפלים אחרים. כשההורים מתארים את ההשפעה של ההשתתפות בפרויקט שיר ערש על חיי היומיום שלהם, אנחנו רואים הבדלים בולטים בחמישה תחומים: רגשות חיוביים, מעורבות, מערכות יחסים, משמעות והישגים. חמשת התחומים האלה נכללים



"לאורך הדורות, שירי ערש טמנו זרעים של זהות ושל מורשת."

אסטרטגיית ההתרחבות שלנו

כפי שהשאלה של ג'סי מראה בבירור, ההשפעה של פרויקט שירי הערש על המשתתפים יכולה להיות גדולה כל כך עד שהם שוכחים שהפרויקט אינו אוניברסלי. אם כך, כיצד נוכל להרחיב את הפרויקט ולאפשר למשפחות נוספות ליהנות מאותה השפעה?

כמה מילים לגבי "ההתרחבות": אנחנו רוצים לתבוע בחזרה את מושג ההתרחבות ולהוציא אותו מהקשר העסקי. לא מדובר בהתרחבות לטובת הכנסות או רווחים. מטרת ההתרחבות הזו היא להגדיל ולשפר תנועה של רכות, דאגה, יופי ואהבה. רוב תוכניות ההתערבות שהורחבו עבדו קשה כדי לספק חוויה זהה למספר גדול של משתתפים לפי תקן

האזינו לשירי הערש המקוריים שכתבו הורים ברחבי העולם



← [Lullaby Project music stream](#)



← [Hopes and Dreams: The Lullaby Project](#)



Report: WolfBrown and Bernard van Leer Foundation, 2020



↑ למידע נוסף על התפקיד הפוטנציאלי של מוזיקה ביצירה של תחושת רווחה בקרב משפחות צעירות, לחצו כאן

ולחול גם עליהם: אחד המאפיינים הייחודיים של שירי הערש הוא ההדהוד של השמחה והחיבור שקורנים מתוך תהליך הכתיבה ומשפיעים על כל המעורבים בו, כולל המדריך או המדריכה.

האם מקור מידע פשוט כמו סדרת סרטונים, למשל, יוכל לעזור לעובדי הבריאות הקהילתיים לתמוך בכתיבת שירי ערש בדרך שתשמר את ההשפעה? אנחנו מתכוונים לחקור את האפשרות המרגשת הזו עם שותף בהודו, שעובד עם עשרות אלפי משפחות.

החלק האחרון באסטרטגיית ההתרחבות שלנו הוא הרצון ליצור רשת מגוונת של בעלי עניין, ובהם אומנים מפורסמים, כדי שנוכל להראות את כוחם הרב של שירי הערש המותאמים אישית ואת יכולתם לתמוך בתחושת הרווחה של הורים וילדים. כחלק מהתנועה הזו נשתף מידע לגבי המציאות שבה חיים הורים בסביבה רוויית מתחים, נעבוד על יצירת אירועים כמו "יום שיר הערש העולמי" כדי לפתח מודעות ציבורית, וניצור מפת דרכים כדי לפעול להשגתן של מטרות ספציפיות שקשורות למדיניות.

אנחנו מדמיינים עולם שבו הורים רבים עוד יותר מבינים עד כמה חשוב ועוצמתי ליצור ולשיר לילדיהם שירים מותאמים אישית, ולכן אספנו גורמי תמיכה רבים שיעזרו להם לעשות זאת. בעולם המדומיין שלנו, איש לא יתבלבל כשחבר ישאל אותו: "על מה מספר שיר הערש שלכם?"

References

Carnegie Hall. (2022) Lullaby Project: "Song for Nico" by Alexis (with Eleni and John). Available at: https://www.youtube.com/watch?v=AlzyKf3xYfQ&t=1s&ab_channel=CarnegieHall (accessed August 2023).
Davies, M. (2023) 'Lullaby Project' boosts perinatal mental health in Pontardawe and Briton Ferry. In Your Area Community News. Available at: <https://www.inyourarea.co.uk/news/lullaby-project-to-boost-perinatal-mental-health-in-pontardawe-and-briton-ferry/> (accessed August 2023).

Sharman, K.M., Meissel, K., Tait, J.E., Rudd, G. and Henderson, A.M.E. (2023) The effects of live parental infant-directed singing on infants, parents, and the parent-infant dyad: A systematic review of the literature. *Infant Behavior and Development* 72. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0163638323000516> (accessed August 2023).
University of Pennsylvania School of Arts and Sciences. (no date) PERMATM Theory of Well-Being and PERMATM Workshops. Available at: <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops> (accessed August 2023).

WolfBrown and Bernard van Leer Foundation. (2020) Making a Joyful Noise: The potential role of music making in the well-being of young families. New York: WolfBrown and Bernard van Leer Foundation. Available at: https://bernardvanleer.org/app/uploads/2020/06/Making-a-Joyful-Noise.FULL-REPORT_LOWRES.pdf (accessed August 2023).



Video: Elizabeth Mann



↑ ההשפעה של פרויקט שיר ערש על המטפלים

ולאומיים, וגם חברות גדולות שיספקו את חוויית שיר הערש כהטבת רווחה לעובדיהן.

כדי שפתרונות ההתרחבות שלנו יצליחו, אנחנו ממשיכים להתנסות במתודולוגיה של כתיבת שירי הערש. אנחנו בוחנים את היעילות של הפעלת קבוצה לכתיבת שירי ערש, לדוגמה, ולאחריה מתן הזדמנות ליצור שיר אישי עם מדריך או בלעדיו. השותף המוביל שלנו באוסטרליה בוחן גם יצירת ספרייה של תבניות מוזיקליות לשירי ערש, שאליהן אפשר להוסיף מילים מותאמות אישית.

האם גישות כאלה יוכלו לשפר את היעילות ועדיין לשמר את ההשפעה העוצמתית על תחושת הרווחה האישית שראינו במודל הנוכחי?

בקרנגי הול, אנחנו מאמינים בכוחות העל של האומנים. אנחנו גם יודעים שכל אחד יכול לכתוב ולשיר שיר ערש, כפי שעשו בני האדם במשך מאות שנים. אבל מי יוכל ללוות את כתיבת שירי הערש ולהדריך את התהליך היצירתי במאמצי ההתרחבות שלנו? אילו מיומנויות אומנותיות ואנושיות דרושות כדי לטפח את כתיבתם של שירי הערש ולתמוך בכתיבה? בנוסף לאומנים מקצועיים שילמדו את הנושא, עם מי נוכל לעבוד כדי להנגיש את פרויקט שיר ערש למשפחות שהכי זקוקות לו? מיילדות ודולות? עובדות סוציאליות ואחיות? תומכים במשפחות במחנות פליטים? האנשים האלה כבר מתמודדים עם כמות מכריעה של תחומי אחריות, ואולי תהיה זו בקשה גדולה מדי להוסיף זאת לעבודתם. עם זאת, ההשפעה החיובית יכולה להתרחב

"כל אחד יכול לכתוב ולשיר שיר ערש, כפי שעשו בני האדם במשך מאות שנים."

מסיום. בפרויקט שיר ערש, לעומת זאת, אנחנו עובדים על הרחבת האפשרות ליהנות מחוויה עשירה, אישית ומותאמת.

בניו זילנד, למשל, ניסינו לשלב את המנהגים התרבותיים של המאורים. כפי שאמרה אחת מהנערות האימהות שהשתתפה בפרויקט, "עבורי, המחשבה שהשיר שלי יהיה בשפה המאורית (te reo Māori) גרמה לי להרגיש בבית".

קודם כול, אנחנו מתכננים לבחון כיצד פלטפורמה טכנולוגית ליצירת שירי ערש תוכל לשפר את הגישה להורים ולאומנים, לרכז את המשאבים ולשפר את היעילות. באמצעות הפלטפורמה הזו נוכל לחבר בין אומנים לבין משפחות כדי ליצור שירי ערש, לייצל רכיבים אדמיניסטרטיביים של התוכנית, למשל ניהול זכויות יוצרים, לבצע פעולות פיקוח והערכה ולאפשר למשפחות להקליט ולשתף את השירים שלהן.

חלק חשוב נוסף במאמצי ההתרחבות שלנו הוא יצירת שותפויות חדשות עם ארגונים ומוסדות שתומכים במשפחות. אנחנו צופים שעם השותפים האלה יימנו מערכות בריאות וארגונים חוץ ממשלתיים אזורים