

# שירי ערש - אמנות אבודה?

בשירה עצמה, בקול האדם השר, קיים יסוד רוחי. כאשר שרים לילד, נבנה עבורו מעין גשר, שעליו יכולה נפשו לעבור בבטחה אל מעבר לסף הערות, אל עולם השינה



תומר רוזן גרייס

ככל שעות היממה; אולם הזמנים שאותם אנו מבלים עם ילדינו לפני השינה מקבלים כאן משנה תוקף, שכן אלה הם זמנים שבהם הילד או הילדה זקוקים יותר מכול לתחושת ביטחון ואהבה. אלה מבנינו שחסרו בתקופות מסוימות ביטחון ואהבה כאלה בכלל - ולפני השינה בפרט - יודעים עד כמה עמוק פגע בהם הדבר, ואילו פחדים וחוסר ביטחון עלולים להיווצר בזמנים כאלה. מודעות לעובדה זו יכולה לסייע להורים להעלות את הערנות ביחס לאופייה של שעת ההליכה לישון של הילדים וכן ביחס למבנה, למקצב ולתוכן שהם מעניקים לה.

ל אבא ואמא, סבא או סבתא, יודע עמוק בלב, שמה שאנחנו נותנים לילדים הוא מתנה יקרה מפז; ושיש בנתינה האינסופית הזאת גם משהו ייחודי וחד-פעמי עבור כל ילד וילד - משהו שבצורתו המסוימת הזאת לא יחזור, אלא יישאר בבחינת המתנה הגדולה ביותר שיכולנו להעניק לאותו ילד, לאותה ילדה. שכן, כדי להיות אדם בריא ויוצר, זקוק כל אדם לפחות לאדם אחד אחר, אשר בינקותו ובילדותו דאג לו, אהב אותו וטיפח אותו. אמירה זו, שיש לה תימוכין מכיוונים שונים, נכונה גם עבור כל מה שאנו מעניקים לילד,

הסיפור, הברכה והשירה - כולם חשובים לזמן שלפני השינה. הסיפור מתאים למעבר מפעילות היום אל אווירה רגועה יותר של הקשבה; הברכה - יש בה כדי ליצור את הקו המפריד, את הרגע שאחריו כביכול החולין מפנה את מקומו לזמן של קדושה: חיי היומיום מגיעים לקו גמר זמני, והמבט מופנה אל עולם הרוח; ואילו השירה' - היא-היא המתאימה ביותר ללוות את נפש הילד אל תוך השינה. לכל אחד משלושת המרכיבים הללו חשיבות משלו: הסיפור יוצר בנפש הילד תמונות דמיון, שיש בהן כדי להובילו אל השינה, ולכן חשוב לבחור סיפורים בעלי תוכן רגוע ושלי, ללא תמונות קשות או מפחידות. הברכה (או התפילה) מחברת לרגע קט בין פנים הנפש אל עולם הרוח, מנכיחה עבור הילד את מציאותו של עולם רוחי שומר ומגן. יחד עם נוכחותו של המבוגר האוהב, החיבור אל עולמות הרוח חשוב מאוד ליצירת הביטחון הנדרש לנפש הילד, על מנת לשחרר למשך הלילה את מעטפת הגוף ולנסוק אל מציאות מעודנת יותר - שכן, ההכרח לשחרר את הגוף לזמן השינה עלול ליצור אצל ילדים פחדים וחרדות.

כהשלמה לשני יסודות אלה - הסיפור והברכה - מסוגלת השירה ליצור גשר של ממש אל עולם הרוח. כאשר שרים לילד, נבנה עבורו מעין גשר, שעליו יכולה נפשו לעבור בבטחה אל מעבר לסף הערות, אל עולם השינה. זאת כיוון שבשירה עצמה, בקול האדם השר, קיים יסוד רוחני. המוזיקה נולדת על כנפי ההשראה, וההשראה המוזיקלית עצמה מגיעה מעולם הרוח. הצלילים - ואולי יותר מכך, המרווחים שביניהם - הם ישויות בפני עצמן, ישויות בעלות אופי על-חושני. ולבורג ורבק-סורדסטרום מתבוננת במהותה הרוחית העל-חושית<sup>2</sup> של "ישות הטון".

## הסיפור, הברכה והשירה - כולם חשובים לזמן שלפני השינה. הסיפור מתאים למעבר מפעילות היום אל אווירה רגועה יותר של הקשבה; הברכה - יש בה כדי ליצור את הקו המפריד ואילו השירה - היא-היא המתאימה ביותר ללוות את נפש הילד אל תוך השינה

הדיבור מתרחש לאורך כל היום כולו; אבל שירה לפני השינה של שירים שמיוחדים לזמן זה ביממה מעניקה לילד או לילדה מרחב ייחודי - שזור בצלילי הקול השר של האם, האב, הסבתא או הסבא - המסייע לנפש הילד או הילדה לזהות את הממשות הקסומה של הכניסה אל עולם הרוח ולשוט לשם ללא פחד למשך השינה, בתוך הצלילים וביניהם, באופן טבעי והרמוני.

### מהו שיר ערש?

על מנת למלא את ייעודו, על שיר הערש להיות פשוט, חוזר על עצמו, שקט, מלא חום רגשי ומושר באהבה. כל אלה מעניקים לילד תחושת ביטחון. כל אחד יכול לשיר לילדים. אין זו צריכה להיות שירה מושלמת, אלא שירה שבה האדם המבוגר מעניק מעצמו לילד. בהקדמה לספר "אוצר שירי ערש מרחבי העולם"<sup>3</sup> כתבות פולי ורוזנברג: "בכל ארץ ובכל תרבות שרים או מהמהמים שירי ערש כדי לעזור לתינוקות ולילדים צעירים ללכת לישון בשלווה. שיר הערש, יהא מקורו אשר יהיה, נוטל באופן אינסטינקטיבי צורה מוכרת. המלודיה העדינה מעניקה קסם מרגיע משלה. התבנית השקטה, החוזרת על עצמה, של המילים, ממלאת את תודעתו הרדומה של הילד במסר מרגיע, מנחם

ומוכר: הכול בטוח, הכול בסדר"

ואכן, הפשטות והמנגינה החוזרת על עצמה נוסכות בילד תחושת שלווה וביטחון. ככל שהילד קטן יותר, השיר יכול להיות פשוט יותר, בנוי אפילו מכמה צלילים בודדים. קיימים שירי ערש עממיים לא מעטים שחוברו בסולם הפנטטוני - סולם בעל חמישה צלילים בלבד, המתאפיין באווירה חלומית ומרחפת, שמתאימה במיוחד לנפש הילד בגיל הרך (ראה דוגמאות להלן).

האוניברסליות של שירי הערש משקפת במידה רבה את האוניברסליות של הילדות באשר היא, שכן קיימת התאמה ברורה בין מאפייני הילדות למאפייניהם של שירי הערש ולעצם ההליכה לשינה וההירדמות - זמן ביום, שאף הוא אוניברסלי במהותו. כל הילדים אוהבים להתכרבל ולחוש בטוחים, נינוחים ואוהבים בשעת השינה, זמן שהמינימליזם והפשטות מאפיינים אותו מעצם טבעו. למעשה, ניתן לשיר לילדים שירי ערש בשפה זרה להם - למשל, סבתא השרה בשפת אמא - ולהרגילם להירדם כך, שכן זהו זמן שבו, במובן מסוים, המילים פחות חשובות והמסר המרגיע והאוהב יכול לעבור דרך כל שפה.

בנוסף על המאפיינים שנזכרו קודם, על שיר הערש להיות בעל תוכן פשוט, תמים ומרגיע. שירה לילדים לפני השינה יכולה אפילו - במיוחד לתינוקות וילדים צעירים מאוד - להיות מורכבת מהמהום ללא מילים כלל. עם זאת, מילים המתארות תמונות רכות ועדינות יכולות לעזור לילדים להינשא על כנפי התמונות הללו לעבר עולם השינה. כיוון שעולם השינה נחוה פעמים רבות כ"עולם החלומות", הרי שתוכן השירים לפני השינה והתמונות שהם מעלים בנפש הילד, יש להם השפעה רבה על

התמונות שעמן נרדם הילד ואשר ילוו אותו לתוך השינה. באמצעות שירה שמעוררת דימויים מרגיעים והרמוניים, ניתן לעזור לילד השרוי במצוקה או בפחד להשתחרר מעולם היומיום בצורה נכונה יותר, ובכך לתמוך בשינה בריאה ללא חרדות.

### שירה חיה ונוכחת

אחד היסודות המשמעותיים ביותר עבור ילדים בכלל ולפני השינה בפרט הוא נוכחות ממשית של אדם מבוגר לידו ובחיי. חיים עומר מדגיש את חשיבותה העצומה של הנוכחות ההורית לבריאותם הנפשית של ילדים.<sup>4</sup> נוכחות זו יכולה להתבטא בדרכים רבות ומגוונות ודרך כל המישורים - הרוחני, הנפשי והפיזי גם יחד. ככל שילדים מקבלים את נוכחות ההורה בצורה שלמה ומלאה יותר, כן יקל עליהם לגדול ולהתפתח בצורה בריאה ומאוזנת יותר. נוכחות הורית זו - מושג שניתן להרחיב אותו לנוכחות אדם מבוגר אחראי, נוכחות של דמות משמעותית ויציבה בחיי הילד - היא למעשה המתנה הגדולה ביותר שביכולתנו להעניק לו.

כמובן, בזרם הבלתי פוסק של חיי היומיום ואילווציהם נוכחות האדם המבוגר היא הרבה פעמים חלקית בלבד. אולם, בעוד אין זה מציאותי <<



שמצב כזה יתרחש באופן בלתי פוסק לאורך היממה כולה, הרי ישנם זמנים במהלך היום שבהם יכול הורה להביא את עצמו לחיי הילד בצורה משמעותית, המשלבת את כל רמות הנוכחות - מגע פיזי, תשומת לב, נוכחות רגשית ופניות מנטלית - ללא הפרעות. דבר זה יכול להתרחש בשעת סיפור, בשעת ארוחה, בשעת שיחה וטיול לבד עם הילד, וכן בזמנים היקרים מפז שלפני השינה. בזמנים אלה יש להורים הזדמנות להיות עם ילדיהם באופן המלא ביותר שביכולתם. נוכחות ממשית, פיזית, נוגעת - של אדם מבוגר ליד הילד - יש בה כדי להרגיעו, לנסוך בו ביטחון ולהזרים אליו חום ואהבה באופן הישיר ביותר. לכן אין תחליף להורה שנמצא עם ילדו בעת ההליכה לישון ושר לו בקולו-הוא.

במונחים מעשיים, תשומת הלב האוהבת שזורמת אל הילד היא מה שחשוב כאן, ללא קשר לשאלה אם ההורה או המבוגר שרים טוב מאוד או לא.<sup>5</sup>

ההורה השני "מוכשר מאוד" מוזיקלית, או אף עוסק בכך באופן מקצועי, וההורה שנמצא עם הילד מרגיש שהוא "לא יודע לשיר", "מזויף" או "גרוע במוזיקה", אבל כל זה לא משנה כלל לילד או לילדה הקטנים ולנפשם הרכה. עבורם משמעותי הרבה יותר המאמץ של ההורה וההתכוונות הפנימית שלו בעת השירה, ותהא זו הפשוטה והבסיסית ביותר. כמובן, שעבודה של ההורה על קולו, או אפילו למידת שיר אחד או שניים "בעל פה" כדי שיוכל לשיר אותו לילדו, עשויה לסייע להורה להרגיש יותר ביטחון, אבל לילד חשובה כאן עצם ההתכוונות של ההורה - הרבה יותר מן "התוצאה הסופית". אין לילד כל צורך בהורה שישיר "מושלם" - יש לו צורך בהורה עצמו וכן בצלילים שדרכם זורמת אליו תשומת לבו האוהבת של ההורה. מעצם טבעם ומהותם, יובילו הצלילים ומילות השיר את הילד אל עולם השינה, גם בלי להיות מושלמים...

### מה לשיר?

בראש ובראשונה חשוב שהמבוגר יאהב את השיר שהוא שר. אב השר באופן קבוע שיר אחד ויחיד הזכור לו לטובה או אף אהוב עליו מימי ילדותו - למשל, את שיר הערש הידוע של ברהמס "לילה טוב, הירדם, סגור עיניך סגור, גם ציפור כבר נרדם בין עצי הברוש. ומחר שוב תקום מלא שמחה ומלא חיים...", או אם השרה לבנה את "פזמון ליקינתון"

## על מנת למלא את ייעודו, על שיר הערש להיות פשוט, חוזר על עצמו, שקט, מלא חום רגשי ומושר באהבה



האהוב עליה, יעניקו בכך לילדיהם בדיוק את החוויה הנחוצה להם בשעה שלפני השינה. בקביעות החוזרת על עצמה של שיר מסוים המופיע לפני או אחרי כיבוי הנר ואמירת ה"לילה טוב" יש אף יתרון בולט, שכן הריתמוס הקבוע יסייע לילדים להירדם לתוך שינה טובה. לילדים בגיל הרך מתאימות ביותר מנגינות המתאפיינות באווירה תמימה, פשוטה, חלומית ומרחפת. רוב המוזיקה המוכרת לנו בחיי היומיום - עממית, קלאסית או ג'אז ורוק - אינה כזו. אולם, בתרבויות אחרות - בסין, יפן, אירלנד ועוד - קיימות מנגינות הבאות מעולם מוזיקלי שונה לגמרי. אלה מנגינות המשרות אווירה מוזיקלית אחרת - עדינה, לא-ארצית, חלומית, מרחפת, זורמת והרמונית. שירי ערש המבוססים על הסולם הפנטטוני,<sup>6</sup> המכיל חמישה צלילים בלבד, מתאימים במיוחד לתינוקות ולילדים עד גיל שבע.

הדוגמה המוכרת ביותר בארצנו לשיר ערש שמנגינתו מבוססת כמעט כולה<sup>6</sup> על חמשת הצלילים של הסולם הפנטטוני הוא השיר "פזמון ליקינתון". השיר הסקוטי העממי "Speed Bonny Boat"

מהווה דוגמה נוספת למנגינה כזו, המשקפת את גלי הים הנעים הלוך ושוב. מנגינות מעין אלה משמשות רבות באזור צפון סקוטלנד לשירי ערש, שכן המקצב והמנגינה מתאימים לנענוע התינוק בורועות האם או בעריסה:

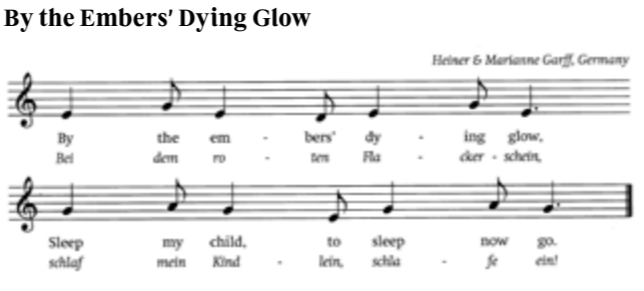
#### Speed Bonny Boat



גם השיר הפשוט "מלאך שלי", המתאים כברכה לפני השינה, מבוסס על צלילי הסולם הפנטטוני:

<span></span>	מלאך שלי, היה אֵתִי	<span></span>
<span></span>	יום וליל שמור עלי	<span></span>
<span></span>	עד שנפשי תעבור את שער השמים	<span></span>
<span></span>	מלאך שלי, היה אתִי.	<span></span>

והנה דוגמה נוספת לשיר ערש "מינימליסטי" - שלושה בתים זעירים המושרים למנגינה בעלת שלושה צלילים בלבד:



כאן לאור האש הטובה
שני בתי האהובה.
חום האש זורם אלייך
שני בתי, עצמי את עינייך.
עת תדעך הלהבה
שני בתי האהובה.

כדוגמה אחרונה, הנה שיר ערש פנטטוני שמקורו ברוסיה:



שן ילדון יפה שלי,
נומה נומה נומה נום
על עריסתך נסוך אור זהב קסום
שמע ילדי את סיפורי,
עיניך היפות עצום
על הגל זורם שירי, שט אלי חלום.

אולם המנגינה של שירי ערש לא חייבת להיות פנטטונית. קיימים שירי ערש לא פנטטוניים רבים שמנגינתם פשוטה ונעימה ומילותיהם מתאימות לילדים החל מן הגיל הרך ואילך (ראו דוגמאות להלן). דוגמה אחת לשיר ערש בעל תוכן המתאים לגמרי לילדים ומנגינה קצת מורכבת יותר, לא פנטטונית<sup>8</sup>, היא השיר "צלצלו צלצלו":

<span></span>	צֻלְצְלוּ צֻלִיל צֻלִיל	<span></span>
<span></span>	פְּעֻמוֹנֵי הָעֶדֶר	<span></span>
<span></span>	לְרֵגְלֵי הָהָר	<span></span>
<span></span>	הַר הַפְּרָמֶל.	<span></span>

<span></span>	שְׁמֹשׁ אֶט שׁוֹקַעֵת,	<span></span>
<span></span>	עִם מְזֵהֵיב מִלְמָטָה	<span></span>
<span></span>	לְרֵגְלֵי הָהָר	<span></span>
<span></span>	הַר הַפְּרָמֶל.	<span></span>

אוצו רוצו, פְּבִשֵׁי לֶבָן
אַל מִכְלָא וְדִיר
עַת לְנוֹחַ עַד הַלַּיִל
הַלְבָּנָה תֵּאִיר.

## האוניברסליות של שירי הערש משקפת במידה רבה את האוניברסליות של הילדות באשר היא, שכן קיימת התאמה ברורה בין מאפייני הילדות למאפייניהם של שירי הערש ולעצם ההליכה לשינה וההירדמות - זמן ביום, שאף הוא אוניברסלי במהותו

### לא על המנגינה לבדה

כיוון ששיר הערש ממלא את ייעודו הודות לכל מאפייניו, המילים בפני עצמן פחות חשובות כאשר שרים לתינוקות, שלהם אפשר להמהם הברות נעימות ו"עוטפות", כמו "ממ" או "לו". ככל שעולה גיל הילד, כן עולה חשיבות המילים. בשלבים הראשונים יתאים כל שיר ערש שמילותיו פשוטות ותמימות.

ככל שהילד גדל, טבעי שיגדל גם הצורך שלו בשירים בעלי תוכן ברור או עשיר יותר, במלודיה קצת יותר מורכבת ומעניינת ובמגוון שירים מעט רחב יותר. שירים כמו "נומי נומי ילדתי", "נומי נומי נומי נים, מזמרים העננים", "אוניית זהב", "דוגית נוסעת" או "קן לציפור" - כולם מצוינים ומתאימים לילדים צעירים, הן מבחינת המילים והן מבחינת המנגינה. מומלץ בחום לנסות, להתנסות, לחוות, להרגיש מה נכון, אפילו לטעות - ולנסות שוב. לשיר שיר קטן, למרות שאף פעם לא העזנו לשיר עד היום; ללמוד שיר נוסף ולהעז לשיר גם אותו; להביא לילד שיר קטן חדש; לשיר לו פעם בשפה אחרת ולראות איך זה בשבילו; לאלתר קצת - לשיר פעם את המילים כך שיתאימו לילדה, ובכך לגרום לבת להרגיש מיוחדת ואהובה בשל ההתכוונות המיוחדת אליה - או להפך, לשיר "נומה נים" לבן, גם בשיר שכתוב לילדה; לשיר בלשון רבים, כדי שאף ילד לא ירגיש "מקופח" בשעה מיוחדת זו; להמציא בתים חדשים לשיר אהוב; לחבר פעם שיר ערש חדש במיוחד בשביל הילדים שלי... מה יש? הם לא יגלו זאת לאף אחד...

מעניין לבחון את מהותן והתאמתן של מילות שירי הערש לילדים שונים בגילאים שונים - ואף בתקופות שונות. מתבקש שתוכן השיר יהיה רגוע וניטרלי הן באופיו והן במנגינתו. עם זאת, אפשר לראות ששיר שמביע גם כאב או עצב עשוי - בזמן מיוחד זה שלפני השינה - דווקא לתמוך בעיבוד ועיכול של אירועים קשים בחיי הילד. אמנם הגיוני לא להעמיס תכנים קשים או עצובים על ילדים ללא סיבה טובה, אולם לפעמים עשויות הנסיכות להצדיק דווקא שיר כזה.

הניסיון מראה גם, שכדאי מאוד לשמור שיר ערש מסוים אחד או שניים לאירועים קשים, כמו תקופות של צער או מחלה. שיר זה יקבל כך אופי מיוחד ויסייע לילד לעבור תקופה זו.<sup>10</sup>

מעניין לראות, כיצד שירי ערש לא מעטים שנכתבו וחוברו בישראל, אם למנגינה מקורית או כתרגום לשיר שבמקורו הוא ברוסית או ביידיש, לדוגמה, נטלו אופי של שירי אבל, צער או גבורה. שירים לא מעטים מתקופה זו, שנשתמרו עד היום כשירים אהובים על רבים, מתארים מצבי פחד וחרדה, שאכן היו אז חלק מהווייתם של הילדים וממציאות חייהם. היה בשירים הללו ניסיון ברור וטבעי להביא נחמה ומרגוע לילדים בנסיבות קשות, ולא בלי הצדקה. גם היום, במצבים שונים, ניתן <<

<sup>[1]</sup> אדם עולם - חורף 2013 29

## לשיר "נומה נים" לבן, גם בשיר שכתוב לילדה; לשיר בלשון רבים, כדי שאף ילד לא ירגיש "מקופח" בשעה מיוחדת זו; להמציא בתים חדשים לשיר אהוב; לחבר פעם שיר ערש חדש במיוחד בשביל הילדים שלי... מה יש? הם לא יגלו זאת לאף אחד...

להשתמש בשירים כאלה. הנה דוגמה לשיר כזה, שיכול להתאים מאוד, כיוון שאינו ספציפי ותיאורי מדי ביחס לנסיבות שגרמו לצערה של האם:

<span></span>	<div>שן ילדי, ילדון קטן שלי</div>
<span></span>	<div>שן ילדי האהוב</div>
<span></span>	<div>שן ילדי, אוצר יקר שלי</div>
<span></span>	<div>נומה ליו ליו ליו.</div>
<span></span>	<div>לידך יושבת אמא</div>
<span></span>	<div>שרה שיר ובוכה</div>
<span></span>	<div>יום יבוא ואז תבינה</div>
<span></span>	<div>למה היא בכתה.</div>

שירים שנכתבו על רקע מלחמה, הגיוני להשאירם לכל היותר למצבים דומים - בעיקר לילדים קטנים מאוד - וגם אז לפי שיקול דעת והערכת כוחות הילד להכיל את תוכן השיר והנטל הרגשי שהוא מעביה. ילדים גדולים יותר, שעברו את גיל תשע, יוכלו להכיל יותר - ושוב, לפי שיקול דעת. זה עשוי אף להזין אצלם צורך כלשהו, אולי של הזדהות עם תקופה מסוימת, עם חייהם של בני משפחה בעבר וכדומה.

אפשרות טובה בהחלט היא פשוט להשמיט בית שהמילים שלו מפחידות מדי ועדיין לשיר את השיר, שייתכן שההורה מאוד אוהב. דוגמה לכך היא השיר "שכב בני", ששני בתיו הראשונים יכולים לשמש כשיר ערש נוגה, המשקף את הרוח המייללת בחוץ מול החום והביטחון שבתוך הבית ליד האם האוהבת - "שִׁכְּב בְּנִי, שִׁכְּב בְּמִנוּחָה, אַל נָא תִבְּקֶה מְרָה. עַל יָדְךָ יוֹשֶׁבֶת אִמָּךָ, שׁוֹמְרֶת מִכָּל רָע. מִיִּלֵּל בַּחוּץ הִתֵּן וְנִוְשָׁבֶת רוּחַ שָׁם, אֶךְ אֲתָה, בְּנֵי הַקָּטָן, נוֹמָה שִׁכְּב וְיִשָּׁן". בנסיבות רגילות, מוטב להשמיט את בתי השיר האחרונים לשירה לפני השינה: "בוֹעֶרֶת הַגֶּרֶן בְּתֵל יוֹסֵף, וְגַם מִבֵּית אֶלְפָּא עוֹלָה עֶשֶׂן, אֶךְ אֲתָה לְבָכוֹת אֶל תּוֹסֵף, נוֹמָה, שִׁכְּב וְיִשָּׁן". אם נשווה שיר זה לשיר הערש הבא, "שיר הברבור" - במקורו שיר קלטי עתיק - נראה כמה שיר הברבור משקף את אווירת הרוח הנושבת בחוץ ללא התוכן המפחיד והמעיק ובצורה הרבה יותר פשוטה, המשתקפת גם במנגינה:

<span></span>	<div>לו לו לו... שמע ילדי את הרוח נושבת</div>
<span></span>	<div>לו לו לו ... שמע ילדי את הרוח בחלום.</div>

שירים לא מעטים שמופיעים בספרים וחוברות של שירי ערש הם למעשה "שירי עֶרְב", המתארים בדרכים שונות את אווירת הערב או הלילה. ישנם ביניהם אף שירים שאמנם נזכר בהם הערב או המילים "נומו", אולם למעשה הם שירים מסוג אחר לגמרי. לדעת מחברת שורות אלה, רק חלקם יתאימו כשירי ערש, ואלה שכן מתאימים, לא בהכרח יתאימו לילדים בגיל הרך. שירים לא מעטים מסוג זה, אף שהם מקסימים, יש לבדוק את מידת התאמתם לילדים בתקופות מסוימות. הרבה מהם כתובים - הן מבחינת המילים והן מבחינת המנגינה והמבנה ההרמוני - בצורה מורכבת, שבעצם פונה לנפש המבוגר ולא אל הילד

הצעיר. עם זאת, רבים מהם עשויים להתאים בהחלט לילדים מגיל שבע ומעלה, אם מורידים מהם בתים שהתוכן שלהם אינו מתאים. השיר "ערב בא" הוא דוגמה לשיר ערב נפלא, שאין בו כל תוכן בלתי הולם:

<span></span>	<div>שוב העדר נוהר במבואות הכפר</div>
<span></span>	<div>ועולה האבק משבילי עפר</div>
<span></span>	<div>והרחק עוד צמד ענבלים</div>
<span></span>	<div>מלווה את משך הצלילים.</div>
<span></span>	<div>ערב בא, ערב בא. (...)</div>

לעומת זאת, השיר הנפלא והעצוב "שלכת" הוא דוגמה לשירים שאמנם מופיעות בהם המילים "נומה" או "נומו", והם גם מופיעים באסופות של "שירי ערש", אך נשאלת השאלה אם אכן מקומם בין שירים שמתאימים לילדים לפני השינה, אם בשל התוכן הרגשי הדרמטי ואם בשל הלחן המשקף תוכן זה:

<span></span>	<div>יך אלם הרוח שלכת בעלים</div>
<span></span>	<div>נומו, ילדי שירי, כי אין יותר צלילים</div>
<span></span>	<div>ושיר אחד נותר, שיר על עלה פתאום נשר</div>
<span></span>	<div>נורא, מה זה, אלי, עליו נגזר?! ...</div>

ישנן דוגמאות רבות לשירים כאלה, שהם יפים מאוד אך מתבקש שיקול דעת מצד ההורה לגבי התאמתם לילדים. השיר "יצאנו אט", למשל, הכולל מילים כמו "ואת זכרת את השעות בטרם יצאנו במשעול הצר לקרב"; "שיר העמק" הידוע, הפותח במילים "באה מנוחה ליגע ומרגוע לעמל, לילה חיוור משתרע על שדות עמק זירעאל...", אולם מסתיים במילים "מי ירה ומי זה שם נפל, בין בית אלפא ונהללי?; וכן "שיר ערש נגבי"<sup>[1]</sup> - דוגמה נהדרת לשיר שנוצר על רקע מלחמה והמצב החלוצי בארץ. ניתן לתאר בהחלט שילדים שנאלצו בלאו הכי לחוות את מוראות אותה תקופה יכלו להיעזר דווקא בשיר כזה לעיבוד החוויות הקשות - כאנטיזה להדחקתן. בעתות שלום אפשר אולי לשיר שיר כזה - שמנגינתו יפה כל כך - בהשמטת הבתים המדברים באופן מפורש מדי על נשק ומלחמה, תוך מודעות לרגשות שהשיר עלול לעורר בילדים ובחינת התאמתו. מילות הבית הראשון "רוח רוח על ביתנו, וכוכב אורו צופן, אבא שם חורש שדותינו, נומה, נומה בן", אינן כמילות הבית הרביעי - "הן יחרוש בשדות המשק, למה לו אקדח וסטן?"

החשוב הוא, אם כן, לפתח מודעות למידת ההתאמה של שירים לילדים ולהכניס כאן יסוד של בחירה מודעת. האם באמת נכון לילדתי לשמוע לפני השינה "לילה לילה אחד היה טרף, לילה לילה שני מת חורב, לילה לילה זהה שנותר - נומי נומי, את שמך לא זכר"? האם היא יכולה "לקחת את זה", או שהמילים עלולות להכביד מדי על נפשה הרכה? זכרו, שיר עשוי להתאים לילדה בת תשע או אפילו שתיים-עשרה, אך לא לבת השבע. אין כאן שום "איסורים", אלא מרחב פתוח לשאלות,



## שירים לא מעטים מתקופה זו, שנשתמרו עד היום כשירים אהובים על רבים, מתארים מצבי פחד וחרדה, שאכן היו אז חלק מהווייתם של הילדים וממציאות חייהם. היה בשירים הללו ניסיון ברור וטבעי להביא נחמה ומרגוע לילדים בנסיבות קשות

לבדיקה, להתנסות ולתיקון במידת הצורך. לפעמים יגידו הילדים עצמם שהם אוהבים שיר זה או אחר - או אפילו יסרבו לשמוע שירים מסוימים. ילדים יכולים גם "לשגע" את ההורים באלף בקשות ודרישות שונות ומשונות לפני השינה כדרך להשגת תשומת לב נוספת, אולם בקשות שלא לשיר שיר כלשהו כיוון שהוא עצוב או מעיק מדי, או בוודאי אם הוא מפחיד מדי - מן הראוי לכבדן.

### שירי ערש מכל העולם

המשותף בין האוניברסליות של שירי הערש מצד אחד ופשטותם מצד אחר מאפשרים זרימה של השירים הללו בין העמים השונים, כלומר אימוץ שירי ערש מעמים אחרים. מצד שני, חיבור שירי ערש מקוריים פשוטים ונעימים, יש בהם כדי למלא את החסר ולתת לילדינו את השירים המתאימים להם.

אצל עמים שונים נוצרו באופן אינטואיטיבי שירי ערש פשוטים, שתוכנם מאוד ציורי, פיוטי ותמים, ולכן הם בעצם מתאימים לילדים קטנים הרבה יותר מאשר שירים מורכבים ועמוסי רגש, כעולה משתי הדוגמאות הבאות, האחת מסרי לנקה והשנייה מיפן.

<span></span>	<div><b>נומה נום, ילדי - שיר ערש מסרי לנקה:</b><sup>?</sup></div>	<span></span>
<span></span>	<div>לאן הולכת אמא?</div>	<div>נומה נום ילדי</div>
<span></span>	<div>אל שושנות המים</div>	<div>נומה, יקירי</div>
<span></span>	<div>בבריכה הקטנה</div>	<div>נומה נום ילדי</div>
<span></span>	<div>בשעת בין-הערביים.</div>	<div>נומה, נומה בני.</div>

<span></span>	<div>שם ילדי, ממעל</div>	<span></span>
<span></span>	<div>כחול הוא הרקיע</div>	<div>וסהר בין עבים</div>
<span></span>	<div>וליד הנחל</div>	<div>אז הנח ראשך ילדי,</div>
<span></span>	<div>אור שמש מפציע.</div>	<div>ושוט לכוכבים.</div>

לסיום נשאל: האם חשוב לשיר עם ליווי של כלי כלשהו? התשובה הפשוטה היא שהדבר אפשרי אך לא הכרחי. ניתן להשכיב ילדים לישון בעזרת הקול האנושי בלבד, אם כי נהדר גם לנגן להם לפני השינה על לירה קטנה או גדולה ולסייע להם באופן זה להירדם.

החשוב מכול הוא להבין, שלילדים אין צורך בשירה או נגינה וירטואוזיות לפני השינה. הם זקוקים לשירה ולנגינה פשוטות מאוד, הנמוגות לתוך הרקע ומניחות לנפש הילד לשוט אל עולם החלומות. עם <<

<sup>[1]</sup> אדם עולם - חורף 2013 31



“לילה לילה אחד  
 היה טרף, לילה  
 לילה שני מת  
 בחרב, לילה לילה  
 וזה שנותר -  
 נומי נומי, את  
 שמך לא זכר?”  
 האם המילים לא  
 עלולות להכביד  
 מדי על נפשו  
 הרכה?



זאת, אם כי צלילי לילה או אפילו גיטרה מתאימים כליווי לשירה ברגעים שממש לפני השינה, כדאי לזכור כי החזקת כלי הנגינה עשויה להרחיק את ההורה פיזית מהילד. מרחק זה עלול להיחווה כחיסרון במצבים מסוימים, שבהם הילד או הילדה זקוקים לקרבה פיזית רבה, אך במצבים אחרים הוא עשוי לשמש יתרון ולאפשר מרחב גדול יותר, שמאפשר שחרור של הילד לתוך השינה. שוב, מומלץ להתנסות ולהרגיש מה מתאים ביותר.

שירי ערש הם נצחיים כמו הילדות עצמה. הם יוצרים בין הורה לילד חיבור מיוחד ברגעים השקטים שלפני השינה. השירה נעשית חלק אינטימי מתהליך טיפוחו של הילד, והרגעים הללו חיים בזכרון ההורה והילד גם יחד לנצח.<sup>14</sup>

מילים אלה מסכמות יפה את חשיבותם האמיתית של שירי הערש בתוך עולם הילדות, שכן יש בהם כדי להעניק לילדים משהו נצחי. בדיוק כפי שהילדות עצמה הולכת “לכלי שוב”, אך חשיבותה בחייו של האדם עמוקה עד כדי כך שיש בילדותו ובחוויותיו בתקופה זו כדי לקבוע את גורלו - כך גם השירים הללו, אשר מכירים בין הורה לילד ברגעים המיוחדים שבין ערות לשינה. רבים מכירים את הפתיחות הרגשית הפתאומית שנחווית כשאנו שומעים פתאום קטע של מוזיקה אהובה, שיר שאליו אנו מתחברים במיוחד. מעטים הדברים שיש בהם כדי לפתוח את נשמתנו לעולמנו הפנימי, למציאות שמעבר ליומיום, לחוויות עמוקות יותר, כמו המוזיקה - הנגינה ובמיוחד השירה. השירה לילדים לפני השינה היא אחת ההזדמנויות היקרות להורים לפתוח לילדיהם מרחב לחוויות כאלה, ודרך לטפח את הקשר המיוחד והאישי עמם.

- 1 בשורות אלו ישמש המונח “שירה” לתיאור שירה קולית - באנגלית Singing - ולא לשירה כתובה, במובן של “פואטיקה” (Poetry). יש המכנים שירה קולית גם “זמרה”, אולם מילה זו מעלה אצל רבים דימויים של עשייה אמנותית ומקצועית, שעלולים לשמש גורם חוסם ומעכב להורים המבקשים לשיר לילדיהם. על חידוש אמנות הזמרה ושחרורה מדימויים חוסמים של הישגיות ותחרותיות, ראו אצל ולברג ורבק-סוורדסטרומ, **הדרך לגילוי הקול- התפתחות רוחנית באמנות הזמרה**, תרגום: שרה רפאלי, הוצאת הרדוף, 1994.
- 2 **הדרך לגילוי הקול** (הערה 1 לעיל). ראו פרק 1: פתיחה, בפרט עמ' 30, וכן לאורך הספר כולו.
- 3 Mathilde Polee and Petra Rosenberg, Songs translated by Polly Lawson, *The Lullaby Treasury – Cradle Songs from around the World*, Floris Books, Edinburgh 1997
- 4 חיים עומר, **שיקום הסמכות ההורית**, מודן, 2000.
- 5 מתוך ההקדמה לספר “אוצר שירי ערש מרחבי העולם” (הערה 4 לעיל).
- 6 מלבד צליל אחד, המופיע פעמיים ואינו שייך לסולם זה. אמנם טכנית אין השיר נחשב לפנטטוני ממש, אך ניתן לחוש דרכו משהו מן האווירה החלומית המרחפת המאפיינת מנגינות פנטטוניות, ולא בכדי הפך לשיר ערש פופולרי, האהוב על הורים וילדים גם יחד.
- 7 לחן: ג'וזפה ורדי; מילים: לא ידוע. קיימות כמה גרסאות.
- 8 “אוצר שירי ערש מרחבי העולם” (הערה 4 לעיל).
- 9
- 10 מקור: עממי מסרי לנקה, “אוצר שירי ערש מרחבי העולם” (הערה 4 לעיל), נוסח עברי: ת.ר.
- 11 במקור נקרא השיר Komoriuta, שם.
- 12 המילים שעל גב הספר “אוצר שירי ערש מרחבי העולם”, שם.