

# איתותי מצוקה של ילדים במצבי לחץ



## התנהגויות של ילדים בגן והמלצות לצוות החינוכי

כתיבה: אורה גולדהירש

### א. הקדמה

"אני שואל את עצמי איפה החביא אבי את הפחד שלו, אולי בארון סגור או במקום אחר מחוץ להשג ידי הילדים אולי עמוק בליבו."

#### יהודה עמיחי

מבוגרים נוטים להתייחס לילדות המוקדמת כתקופה של שנים מופלאות וקסומות, תקופה של רוגע ותום; ומשתדלים ככל יכולתם לשמר לילדיהם תקופה זו כ"ילדות מאושרת" ולהרחיקם ממצייאות חיים של קשיים, של כאבים ושל התמודדויות שונות. הורים רבים מתאמצים להסתיר מילדיהם את צערם, את כאביהם, את פחדיהם ו"לחסוך" מהם את ההתמודדות עם מצבי חיים בלתי נעימים.

ואכן, הורים ואנשי חינוך מתלבטים לעיתים תכופות מול מצבי חיים קשים ולנוכח מצוקות שונות בשאלות: מתי ובאיזו דרך יש לשתף ילדים צעירים באירועי החיים בסביבתם?

האם ניתן לגונן עליהם מפני ידיעות ועובדות חיים מרות?

האם ביכולתם של ילדים צעירים לשאת צער עמוק?

האם יש בכוחם להתמודד עם שכול ואובדן?

כיצד להזהירם מפני סכנות בלי לעורר בהם חרדות?

איך לטעת בלבם תקווה גם כאשר מתגברים הפחד, האכזבה ותחושת חוסר האונים?

מגוון דעות ואמונות מתייחסות לשאלות אלה ומקורן בתפיסות עולם ובתרבויות שונות.

כיום מקובל להתייחס אל ילדים בגיל הרך, כמי שחשופים במציאות הן לחוויות הטובות והן ללחצים, דרך רגשות ההורים ותגובות המבוגרים המשמעותיים האחרים (כמו: גננות ומטפלות).

מומחים העוסקים בתחום התפקוד במצבי לחץ וטראומה סבורים, כי "יש לענות על כל שאלותיו של הילד בצורה ברורה ועניינית. ילדים בגיל הגן שואלים על מוות, על פציעה ועל הסיכון להיפגע בעצמם. שיחה גלויה על הסכנות האמיתיות עדיפה על התשובות הדמיוניות שהילד ממציא לעצמו. דמיונות בלתי מבוקרים על ידי המציאות עלולים להיות מפחידים הרבה יותר." (אילון, ע. להד, מ. 1990) – הכל בהתאם לגילו של הילד, להתפתחותו ולמצבו הנפשי.

פרייברג, ס. בספרה "השנים המופלאות" (1974), מדגישה כי עולם הילדות על אף שהוא נתפס קסום, לעיתים הוא רופף ולא יציב: "ולפעמים רוחש הוא רוחות רפאים, מיסתורין ופחד, והילד, המגשש באפלה בחיפושיו אחר

הכרה רציונלית ועולם אובייקטיבי, נאלץ להיאבק ביצירי דמיונו המבהילים ובסכנות הממשיות והדמיוניות של העולם החיצון, ועל כן אנו עדים מפעם לפעם לפחדיו הסתומים או להתנהגותו הנבוכה."

ולמבוגרים, המנסים להגן על הילד בהסתרה של כל מה שיכול לפגוע ב"גן העדן" של ילדותו היא אומרת: "אפילו נגרש את כל המכשפות והמפלצות מן הסיפורים לפני השינה ונרחיק מחייו כל מקור של סכנה, עדיין יוסיף הילד ליצור לעצמו מפלצות על רקע הקונפליקטים ההכרחיים בחייו הצעירים. אולם פחדים אלה בחיי הילד הקטן אין בהם כדי להדאיג, אם הוא מצוייד באמצעים להתגבר עליהם".

כלומר: בהתפתחותו התקינה של כל ילד הוא חשוף לחרדות ולפחדים רציונליים ודמיוניים, שהם חלק מתהליך בניית אישיותו ורכישת הכלים להתמודדות עם העולם הסובב אותו.

למבוגרים תפקיד חשוב בליווי הילד בתהליך זה: עליהם לעזור לו מצד אחד – במתן משמעות ופשר לאירועי חיים שאינם ברורים לו, ומן הצד האחר – בהגנה על הילד הרך, בלקיחת אחריות ובמניעת תחושה של רגשות אשמה במצבים שבהם אין ביכולתו להתמודד בעצמו.

## ב. ילדים במצבי לחץ - מה הם מרגישים?

"... אך הפחדים הרחוקים

והבלתי נראים

שכבו במיטתו

שתו מכוסו

נגעו בלחמו

קראו ספריו

וחלמו חלומותיו -

עד כי גבהה קומתם מקומתו

ותקיפותם מתקיפותו..."

זלדה

הילד במהלך השנים הראשונות של התפתחותו חווה משברים מסוגים שונים: משברים התפתחותיים הצפויים לכל הילדים כמו: תהליכי גמילה, מעבר ממסגרת הבית למסגרת חינוכית חוץ-ביתית, הסתגלות לשינויים וכדומה.

אולם לעיתים כבר בתקופת חייו הראשונה נאלץ הילד להתמודד עם אירוע טראומתי כמו: מחלה של אחת מן הדמויות המשמעותיות בחייו, מוות במשפחה או בסביבה הקרובה, ריב בין הוריו, גירושין, חשיפה לסכנה קיומית הקשורה באירוע של תאונה, פיגוע מחבלים, מצב מלחמה, איומי טרור מתמשכים, אסון טבע וכדומה.

כמו המבוגרים, כך גם ילדים: חווים עצב, בלבול, אובדן ביטחון, פחד וחוסר אונים בתקופות של משבר. אולם בשונה מן המבוגרים, או מילדים בוגרים יותר, ילדים בגיל הרך מתקשים לבטא את מצוקותיהם באופן מילולי, לא תמיד הם יודעים לפענח את הסיטואציות שאליהן נקלעו, ולרוב חסר להם נסיון החיים המאפשר קבלת החלטות ונקיטת פעולות העוזרות להיחלץ מן המצוקה.

ילדים צעירים החווים מצבי לחץ תלויים רגשית באופן מלא במבוגרים, הם מושפעים ממצבי הרוח של המבוגרים וחשים מתח או אי - שקט באווירה הביתית, גם כאשר לא נאמר להם דבר וגם כאשר השגרה נמשכת כביכול.

למרבה הצער נתונים גם המבוגרים במצבים של מצוקה וזו לעיתים אינה מאפשרת להם להיות זמינים לצורכי הילדים כדי להרגיעם.

לאחרונה גברו איומי טרור בארץ ובעולם והתרחבו מאד האירועים שבהם רב מספר האנשים הנפגעים ובכללם גם ילדים צעירים, לכן זוהי תקופה של לחץ מתמשך עבור המבוגרים והילדים כאחד. שידורי הטלוויזיה הישירים, המשדרים בזמן אמת ממקומות של התרחשות תמונות של אסונות, יוצרים טשטוש גבולות באופן שכל אירוע, אף כשהוא רחוק מאד, נראה קרוב ומאיים, ויוצר בקרב ציבור הצופים תחושות של הזדהות ושל שותפות גורל.

במצבי לחץ רבים בארץ חשופים ילדים צעירים לטראומות קשות, לחרדה ולאובדן תחושת הביטחון הבסיסי, תחושות המשותפות להם ולמבוגרים שבסביבתם. להלן דוגמאות אחדות של אירועים שילדים צעירים נחשפו להם לאחרונה:

- התרעות על פיגועים חבלניים וחיפושים אחר מחבלים, שנערכו לעיתים ממש בתוך המסגרת החינוכית בעת שהות הילדים בה.
  - רצח גננת או סייעת בהתקפת מחבלים בהיותן בדרך לעבודה בגן כאשר קבוצת ילדי הגן כבר שהתה בגן בזמן האירוע.
  - ילדים שהתייתמו מהוריהם שנהרגו באירוע חבלני.
  - פציעה של ילדים באירוע ירי חבלני בעת נסיעה עם הוריהם במכוניתם הפרטית. במקרים אחדים הפציעה הובילה לנכות קשה.
  - היו מצבים, שבהם נודע להורים במהלך היום על פיגוע בישוב, או התרעה על קיומה של סכנה כלשהי, הם הגיעו בבהלה לגן וביקשו לקחת את ילדיהם הביתה לפני שעת הסיום. מצב, שבו הגיע חלק מההורים וחלקם לא הגיע, עורר חרדה גבוהה ואי שקט אצל הילדים והצוות.
  - פיגועים באוטובוסים, במרכזי קניות, במדרחוב, הממוקמים בסביבת מגוריהם הקרובה של ילדים, ואשר בהם קיפחו את חייהם ילדים או מבוגרים שחלקם מוכר למשפחותיהם.
  - התמוטטות אולם אירועים במהלך חתונה, אסון שלא היה קשור לפיגוע חבלני, אך גרם לאבידות רבות בנפש והיה אירוע טראומתי, שדווח עליו לאורך שעות וימים בשידורי טלוויזיה קשים לצפייה, שילדים בכל רחבי הארץ נחשפו להם.
- תיאורים אלה הם חלקיים בלבד. למרבה הצער, פוקד מספר רב מאד של אסונות ואירועים טראומטיים את הערים ואת היישובים ברחבי הארץ, אלה פגעו במשפחות רבות באופן ישיר או עקיף וחשפו את כלל האוכלוסיה למצבי חרדה.
- טראומת האובדן היא הקשה ביותר: יתמות, שכול, נכות ופציעה הם מצבי חיים קשים להתמודדות למבוגרים ולילדים המלווים בסבל ובכאב. ההתמודדות עם מצבים אלה נמשכת לאורך כל החיים.
- גם פגיעות עקיפות (כאשר אין אובדן אישי) נותנות אותותיהן לאורך זמן ועלולות להשפיע על מהלך חיי האדם. הספרות המקצועית מדווחת "כי ילדים שחוו מצבי לחץ וטראומה עשויים לסבול בעתיד מבעיות בתחום הוויסות הרגשי, מהתנהגויות הרסניות המופנות כלפי אחרים וכלפי עצמם, מליקויי למידה, מבעיות סומטיות (תגובות גופניות שונות למצבים רגשיים) ומעיוותים בתפיסת מושגי ה'עצמי' ובתפיסת האחר". (כהן, א. 2000).

ילדים במצבי לחץ ובעקבות טראומה מגיבים בתגובות שאינן אחידות באופיין ובעוצמתן. תגובותיהם יכולות להופיע בסמוך להתרחשות או בשלבים מאוחרים יותר.

חשוב לאתר ילדים המאותתים על מצוקה ועל קושי במצבי לחץ, על מנת להתגייס לעזרתם ולתכנן התערבויות שיבטיחו את חזרתם לאיזון.

לגנת תפקיד חשוב בסיוע לילדים אלה במסגרת הגן, שלעיתים יכולה להיות פחות טעונה רגשית מסביבת הבית.

התרחשויות שונות מאיימות על תחושת הביטחון של ילדים צעירים. לעיתים האירועים הם קשים באופן אובייקטיבי, אך לעיתים הפרשנות הניתנת לאירועים אלה על ידי הילד הופכת אותם למעוררי חרדה. עולמם הפנימי של ילדים צעירים מורכב מפנטזיות ומדמיון, את ההתרחשויות בסביבתם הם "מבינים" באמצעות סיפורים שהם יוצרים לעצמם, הנובעים מאפיוני החשיבה שלהם: מאגיות ואסוציאטיביות. וכך לעיתים הם חשופים לחרדה גבוהה ולמצוקה אישית במצבים שהמבוגרים בסביבתם אינם יכולים להבין את הסיבות למצוקתם.

#### דוגמאות:

- ילד סירב להגיע לגן בהסעה קבועה ממקום מגוריו, למרות שבעבר אהב את הנסיעה המשותפת עם חבריו. רק לאחר תקופה, שבה מחוסר ברירה הסיעה אותו אימו בנפרד, הסתבר, שהוא הגיב בחרדה גבוהה להתקפת מחבלים שאירעה באוטובוס, שהסיע ילדים למוסדות החינוך בעיר הרחוקה ממקום מגוריו.

- ילד שהסתגל למסגרת הגן ואהב את השהות בה, הראה פתאום קשיי פרידה מאימו מדי בוקר, ואף במהלך היום בגן השתנתה התנהגותו: הוא החל לגלות אי שקט, קשיי ריכוז, לעיתים נראה כועס ולא הייתה ברורה הסיבה לכעסו. רק לאחר זמן התברר, כי הילד שמע שנהרג אדם, ששמו הפרטי כשם אביו. הוא התעלם משם המשפחה השונה וחרד לגורל אביו, ששהה בח"ל באותה עת.

- ילדים הגיבו בבהלה גדולה לאחר שראו חיילים חמושים, שהוצבו לשמירה בסביבת שער הגן, וזאת יום לאחר התרחשות אירוע חבלני ביישוב. הגנת ניסתה להרגיעם באומרה ש"אין לנו סיבה לפחד כי החיילים שומרים עלינו", אך זה רק הגביר את הבהלה. כאשר ביררה עם הילדים את הסיבה לבהלה, הסתבר לה כי אחד מילדי הגן העביר לקבוצת הילדים "מידע" – ש"תהיה מלחמה בגן".

לרוב מתוך רצון למנוע ממנו עצב או פחד, נמנעים המבוגרים להסביר לילד ולשתפו במהות האירועים בסביבה. יש שהילד בונה לעצמו סיפורים קשים ומפחידים יותר מן המציאות שהסתירו ממנו המבוגרים.

- לדוגמה: ילד בן ארבע, שהוריו הלכו ללוויה של אדם שגר בשכנותם, ולא סיפרו לו על מות השכן, אך אמרו לו שהם הולכים לבית הקברות. הילד שנשאר אצל חברתה של האם שמע, שהיא מספרת בטלפון על הוריו שהם "שבורים מהאסון..." הסיפור שיצר הילד סביב אירוע זה היה קשה מנשוא: הוא דמיין את שני הוריו שבורי אברים, פצועים וזבי דם ואף סבר שהם אלה שייקברו בבית הקברות.

לעיתים משתפים ילדים צעירים את הוריהם או מבוגרים אחרים במחשבותיהם: ילדים שהיכולת המילולית שלהם גבוהה ורגישותם גבוהה, מתבטאים בצורה גלויה ומספרים את פחדיהם וקשייהם, באופן המאפשר למבוגרים להסביר להם, לתקן טעויות בהבנתם ולהרגיעם.

אולם רבים הילדים בגיל הרך שאינם מבטאים במילים את תחושותיהם ואף נמנעים ממתן תשובות לשאלות המופנות אליהם, בעיקר בנושאים מעוררי חרדה עבורם. ילדים אלה לא פעם מאותתים על מצוקותיהם

הרגשיות בהתנהגויות שונות, והתגובות שהם מקבלים מן המבוגרים מתייחסות על פי רוב להתנהגותם הגלויה. לא תמיד מובנים ונענים צרכיהם הרגשיים, העומדים מאחורי התנהגויותיהם.

ילדים צעירים הנמצאים במצבי לחץ עלולים, כפי שתואר, להיתקל בקשיים של הבנת המצב שבו הם נמצאים, כי חסרים להם כלים להעריך את עוצמת המצב וחומרתו, ואין להם היכולת להגדיר יעדי פעולה שיעזרו להם. כל אלה, יש בהם כדי לפגוע בתפיסתם העצמית וביחסייהם עם הסובבים אותם ועלולים להוביל את הילדים להתנהגויות בלתי תואמות הפוגמות בתפקודם ובהסתגלותם.

## ג. ילדים במצבי לחץ - איתותי מצוקה

"אני שומע אתכם לפעמים

מדברים על מתים ועל מחלות

אני שוכח על זה בימים

אבל חולם בלילות".

יהודה אטלס

ניתן לזהות תגובות ולהבחין בהתנהגויות מגוונות של ילדים במצבי לחץ: החל מהתנהגויות מופנמות ועד להתנהגויות מוחצנות. לעיתים מופיעים סימפטומים שלא היו קיימים קודם, אך יש גם ילדים, שלא ניכר בהתנהגויותיהם ובתגובותיהם כי הם מצויים במצב לחץ, ואין כל עדות חיצונית לקשייהם הרגשיים.

חשוב להכיר בכך שגם כאשר אין ביטויי חרדה ומצוקה יתכן שהילדים חווים רגשות קשים שהם מתאמצים להסתירם.

התבוננות מעמיקה ורגישה על כל דפוסי ההתנהגות יכולה לגלות, כי הם כולם איתותים הקוראים לעזרה ומבטאים מצוקה.

בתקופות של טראומות חיצוניות ושל אירועים קשים בחיי הילדים, שאנו יודעים על התרחשותם, צפוי שנראה אצל ילדים צעירים תגובות התנהגותיות שונות, ואף נשייך אותן למצב הלחץ שחוו הילדים. לדוגמה:

- ילד שנכח בעת התרחשות תאונה.
- ילד שצפה בפעילות הצלה משריפה.
- ילד שחווה מוות במשפחתו.
- ילד שנפצע בפיגוע חבלני.

כשמדובר באירועים דרמטיים כאלה, יש נטיה מצד כל הסובבים להתייחס בהבנה לכל ביטוי התנהגותי של הילד ולקשר אותו לטראומה.

אנו שומעים אמירות כמו:

"הוא חסר שקט עקב הטראומה שעבר".

"אפשר להבין את התוקפנות שלו, לאחר החוויה הקשה שחווה".

"הוא מסוגר ואינו משתף פעולה, כי הוא בדכאון לאחר מות אביו".

אך פעמים רבות מצב הלחץ שבו נתון ילד מסוים אינו נובע ממצואות אובייקטיביות, או מטראומה ידועה, כפי שתואר לעיל. קיימים מצבים, שבהם אין המבוגרים מאמינים שהילד אכן הבין התרחשות כלשהי. במצבים אלה נוטים המבוגרים בסביבת הילד להסביר את ההתנהגויות של הילד ע"י הסברים שאינם קשורים בהכרח למצוקתו.

• לדוגמה: ילד נצמד לאימו ומרבה לבכות. היא אינה מבינה את התנהגותו. בניסיון לברר את הסיבות להתנהגות הילד, הסתבר, כי לפני יומיים קיבלה האם הודעה על כך שאביה הנמצא בארץ רחוקה גוסס. כשנאמר לאם שייתכן ובנה מגיב לבשורה המרה בהתנהגותו, היא ענתה: "לא ייתכן, כי לא סיפרתי לו על כך.."

אין ספק שילדים קולטים לעיתים מצבי חיים ומבינים כי מתרחשים אירועים קשים בסביבתם, גם כאשר "לא מספרים להם". יתר על כן, לעיתים הם שומעים שיחות בין מבוגרים, ואלה אינם מודעים לנוכחותם, או לכך שהם מקשיבים לנאמר.

בכל מצב שבו נראה, שילד מסוים נתון במצוקה והתנהגותו נראית בלתי שגרתית, חשוב שהגננת והצוות החינוכי בגן ינסו לאתר את המקורות למצוקתו, לפענח את תגובותיו, לחפש דרכים להגביר את בטחונו ולעזור לו לחזור לאיזון. בבואנו לשמש לו משענת ותמיכה רגשית, יש חשיבות להיכרות מעמיקה עם כל ילד על אישיותו הייחודית.

חשוב ביותר להדגיש, כי יש לשמור על קשר רציף עם הורי הילדים, מעורבותם בטראומה וחויית הלחץ שחווה ילדם היא חיונית ובעלת השפעה משמעותית על הסתגלות הילד במובנים רבים:

- ההורים בהתנהגותם מהווים מעין "מסננת" ביחס למשמעות האירועים ולמידת הסיכון והאיום שהם מייצגים.
- גם מצוקת ההורים היא גורם לחץ על הילדים. השינויים בהתנהגות ההורים משדרים לילד תחושת סכנה, דאגה, חוסר שליטה ולעיתים גם בלבול ורגשי אשם.
- מרבית ההורים מצליחים לגייס כוחות התמודדות לעזור לילדיהם ובעזרת שילוב ושיתוף פעולה של הצוות החינוכי בגן ניתן לחזק את תחושת המסוגלות ההורית שלהם.

(עפ"י כהן, א. 2000)

כאשר הגננת מאתרת התנהגות של ילד בגן, שלהשערתה היא מהווה איתות מצוקה, עליה לשתף את הורי הילד במחשבותיה, בתצפיותיה ובתגובות שהיא נוקטת.

הטענה המקובלת היום היא כי "איננו יכולים להרשות לעצמנו לשבת ולחכות בלי לתכנן תכניות להתערבות טיפולית בקרב אותם ילדים רבים הנחשפים בימינו לאירועים חיצוניים מזעזעים. הידע הקיים יכול לסייע באיתור ילדים פגיעים במיוחד..." (כהן, א. 2000)

אילון, ע. ולהד, מ. (1991) מציעים מספר תגובות כלליות המתאימות למגוון רחב של ילדים, אשר ביטויי המצוקה שלהם שונים.

אלה הן התגובות המסייעות העשויות להקל על מצוקתם של ילדים צעירים:

1. שמירה על סדר יום רגיל ככל האפשר (ארוחות, פעילות גן, שינה); "השיגרה מעניקה הרגשת ביטחון וקביעות".
  2. הקשבה ומתן הזדמנות לילד לבטא את רגשותיו ואת פחדיו באופן מילולי ובלתי מילולי והבנה כי התנהגויות רבות מהוות איתותי מצוקה.
  3. מתן תמיכה ריגשית: " רצוי להימנע מהתנגשויות 'חינוכיות' ומכעסים על הילד, בלי לוותר על הסדרים הקבועים. קרבה גופנית עשויה לעזור. רצוי לצמצם פרידות בלתי נחוצות ולהכין את הילד לפרידות הכרחיות, על ידי הסבר מפורט על משך הפרידה וסיומה. יש להרגיע פחדי לילה על ידי הדלקת אור ושהייה ליד מיטת הילד, ולהימנע מהעברת הילד למיטת ההורה".
  4. מתן מידע והסבר: " יש לנסות לענות על כל שאלותיו של הילד בצורה ברורה ועניינית... " תוך התאמת המידע הנמסר לו לגילו, ליכולת ההבנה שלו ולמצבו הרגשי.
  5. ביטוי רגשות: "רצוי לעודד ילדים לבטא כעס, פחד ודאגה בשיחה ישירה ובדרכים עקיפות. כיוון שהמשחק הוא שפתו הטבעית של הילד הצעיר, יש לתת לו הזדמנות לבטא את עצמו במשחק חופשי, בציור וביצירה. סיפורים, המתארים מצבי חיים דומים, עוזרים ברכישת תובנה ומסייעים לשוחח בעקיפין על נושאים קשים".
- למרות רגישותם של ילדים בשלבי התפתחותם הראשוניים, מרביתם מגלים חוסן נפשי ויכולת התמודדות טובה עם מצבי לחץ.
- אם תובטח לילדים תמיכה עקבית ומרגיעה ע"י הדמויות המשמעותיות בחייהם: הורים, מחנכות וגננות, הם יפגינו יכולת הסתגלות טובה גם בתנאי חירום או מצוקה.

## ד. ביטויים התנהגותיים של ילדים במצוקה - כיצד להגיב?

"...כי מה שוה לבכות בלי מי

שיראה

את גביש העלבון

שלאט כחלזון

זוחל במורד הלחי."

אגי משעול

ילדים בגיל הרך הנתונים במצוקה בעקבות טראומה ומצבי לחץ מגיבים באופנים שונים:

בשינויים התנהגותיים – לעיתים מוחרפים ומועצמים נטיותיהם ומזגם האופייני, ולעיתים הם מגיבים בהתנהגויות הפוכות למזג הבסיסי שלהם. כמו כן ניתן לזהות אצל חלק מן הילדים שחוו טראומה, התנהגויות ספיציפיות וסימפטומים שלא אפיינו אותם לפני כן.

השינויים ההתנהגותיים והסימפטומים עלולים להופיע בסמוך להתרחשות אירוע מעורר חרדה, או בשלב

מאוחר יותר. וכן הם יכולים להיות זמניים וחולפים או מתמשכים לאורך תקופה ארוכה. להלן יובאו תאורי ההתנהגויות והסימפטומים ויוצעו לגננות ולמחנכים דרכי תגובה והתמודדות.

## שינויים התנהגותיים

### • החרפת התנהגויות והעצמתן

לעיתים מוחרפות ומועצמות התנהגויות האופייניות למזגו הבסיסי של הילד:

(1) ילדים שקטים, מופנמים ומסוגרים נראים לעיתים בתגובה למשברים ומצבי לחץ כאילו הם "קפואים": הם אינם פעילים גם כאשר מנסים להפעילם, הם מסרבים להתנסויות אטרקטיביות, הם אינם מדברים, לא עונים לשאלות המופנות אליהם, הבעת פניהם אפטיית ולא ברור אם הם כועסים, עצובים או משועממים. סגנונם השקט והמאופק מחרף באופן קיצוני.

### דרכי תגובה מומלצות:

ילד במצב זה אינו יכול לשנות את התנהגותו, אף שייתכן שהיה רוצה לשנותה! ולכן אין להאיץ בו או לצפות ממנו לפעול. ציפיות שאין הוא יכול לעמוד בהן יגרמו לו לתחושה רעה של כישלון, של בדידות וחולשה. לכן חשוב ללוותו בהתאם לקצב המתאים לו כעת: למעט בדרישות, וכמובן, בכל מה שיכול להתפרש בעיניו כביקורת.

הערות כמו: "כולם משתתפים ורק אתה לא משתתף..", "חבל שאתה סתם יושב בצד", מעבירות לו מסר ביקורתי. חשוב לגלות הבנה לרגשותיו ולהעביר מסר של אמון ביכולתו להצטרף לכשיבחר לעשות זאת: "עכשיו מתאים לך להיות קצת עם עצמך, אני בטוחה שכשתרגיש שמתאים לך, תצטרף אלינו, אנחנו נשמח לצרף אותך..". וגם: "כל אחד לפעמים יכול להרגיש שהוא מעדיף להיות לבד... ולפעמים שמתאים לו לשחק ולהיות עם כולם..".

מעטו בפניות אל הילד הנושאות אופי של שאילת שאלות, אך הרבו להגיב אליו בחום ובקירבה על מנת שלא ירגיש בודד.

כאשר מסתמנת אצלו נטייה ליזום ולפעול, עודדו אותו, אך בזהירות... הוא עלול להירתע מחיזוקים הנשמעים לו דרישה לפעילות. הוא זקוק למרחב על מנת להתנסות, ודי בהתייחסות המביעה קבלה של בחירותיו:

"אני שמחה שאתה מנסה לצייר היום, תבדוק אם אתה נהנה, אתה יכול לנסות פעילויות נוספות, תבחר במה שמתאים לך..". או: "זה בסדר שאתה יושב ליד השולחן גם אם אתה לא מצויר, כשתרגיש שאתה רוצה, תוכל לנסות".

(2) ילדים בעלי טמפרמנט סוער, אשר בדר"כ ניתן לראותם פעילים, ואשר הם מוגדרים בפי הסובבים אותם "שובבים", נראים לעיתים במצבי משבר כאחוזי תזזית: הם מרבים לנוע ולגעת בחפצים, מופיע אצלם מלל רב מן הרגיל, ברוב המקרים הוא אסוציאטיבי ולא קשור למתרחש מסביבם, לעיתים הם תוקפניים כלפי ילדים ומבוגרים בסביבתם, הם משחיתים צעצועים ואביזרים, וקשה למצוא דרך להרגיעם. סגנונם הפעיל מוצא לו אפיקים של פגיעה והפרעה, שלא היו מרכזיים בהתנהגותם השגרתית. ילדים במצבים אלה, על אף שייתכן ובהתנהגותם הם זועקים לעזרה, זוכים בתגובות של כעס, של ביקורת, של הרחקה ובידוד חברתי מן הסובבים אותם.

לעיתים ילדים אלה נוטים להסתכנונות עצמיות ולפגיעה בגופם.

## דרכי תגובה מומלצות

ילד המגיב ב"סערה" פתאומית לרוב מפגין בהתנהגותו החיצונית את הסערה הפנימית המתחוללת בנפשו. במרבית המקרים אין ביכולתו לשלוט בתגובותיו, והוא זקוק לעזרת המבוגרים שיוסרת את תגובותיו. למבוגרים תפקיד כפול: לרסן את התנהגותו ולמנוע סיכונים הנובעים ממנה, תוך ליווי תומך המכיל את תחושותיו והקפדה על שמירת כבודו. כדאי להשתמש באמירות כגון:

"אני אשמור עליך שלא תפגע באחרים, ואני גם אשמור עליך שלא תיפגע!"

"עכשיו אתה עושה מעשים שאסור לעשות, ואני אעזור לך להפסיק."

"אני מבינה שרע לך, ואולי אתה לא מצליח להירגע, אני אהיה איתך כדי לעזור לך להירגע.."

אמירות אלה ושכמותן עוצרות התנהגויות בלתי רצויות, אך בו זמנית מרגיעות ותומכות בילד, שייתכן והוא מבוהל מאובדן השליטה העצמית.

לעיתים כדאי להרחיק ולהוציא את הילד מן הסיטואציה ע"י הצעה חלופית, שאינה קשורה להתפרצות: אני מזמינה אותך להאכיל את הארנבת בפינת החי.. "משימות של טיפול (בעלי חיים) והתגייסות לעזרה (כמו: עזרה בתליית תמונה על הקיר), לא פעם מפחיתות את עוצמת ההתפרצות.

חשוב להימנע מהערות ביקורתיות, כעס בלתי מבוקר והענשה – כל אלה עלולים לערער את תחושת הביטחון של הילד, אשר נמצא כעת במצוקה ואולי אינו מרגיש כלל בהחרפת התנהגותו.

## שינויים קיצוניים במזג

לעיתים חלים שינויים קיצוניים בהתנהגותם של ילדים המגיבים למצבי לחץ:

ילד במצוקה נראה לפעמים כאילו חל שינוי מהותי באישיותו. הסובבים אותו אומרים:

"אי אפשר להכירו", "זה כאילו ילד אחר", הם עומדים משתאים ושואלים: "מה קרה לו?"

שינויים קיצוניים בהתנהגויות של ילדים צעירים הם במרבית המקרים איתותי מצוקה, המעידים על הפרת איזון בתחושתו הפנימית של הילד, על התגברות חרדה (לעיתים בגלל מחשבות מאגיות) ועל חוסר יכולת להתמודד עם רגשות סוערים ומציפים.

ואכן ניתן להבחין כי במצבים מסוימים התנהגויותיהם של ילדים משתנות:

1. ילד שהיה מוכר כבעל מזג שקט, נינוח ומשתף פעולה בכל פעילות נראה לפתע כילד כועס, חסר שקט, מתנגד לבקשות המופנות אליו ומגיב בשלילה לילדים ולאנשים שהוא אוהב. יש שהתנהגות של ילד כזה הופכת להיות קיצונית עוד יותר, ומילד שאינו מעורב באירועים תוקפניים הוא הופך ל"ילד אלים".

## דרכי תגובה מומלצות:

ילד שהתנהגותו הופכת לתוקפנית נחוצה הרגעה ממקור חיצוני, שכן הוא מתקשה להירגע בכוחות עצמו.

על אף שנראה, כאילו יש לפעול באמצעים נוקשים ולהציב לו גבולות ברורים, למעשה, ילד המאותת בהתפרצות תוקפנית שלא מאפיינת אותו בהתנהגותו השגרתית, זקוק לחום ולעידוד שיגבירו את ביטחונו

וישיבו לו את השליטה העצמית. כעס והבעת אכזבה מהתנהגותו רק יערערו עוד יותר את ביטחונו. רצוי להפסיק את השתוללות הילד בדרך המעבירה מסר של עזרה ותמיכה. חשוב לשמר את תדמיתו החיובית הן בעיני עצמו והן בעיני הסובבים אותו על מנת שיוכל להתארגן במהרה ולחזור למצב של איזון. (ראו גם דרכי תגובה מומלצות בסעיף "החרפת והעצמת התנהגויות")

2. ניתן לזהות גם מצב הפוך: ילד חסר שקט, שהיה קשה לווסת את התנהגותו ולהרגיעו, שהרבה להכעיס את הסובבים אותו, הופך לילד צייתן שממהר להיענות לדרישות המופנות אליו, נמנע מעימותים ומנסה לרצות את המבוגרים. לעיתים טועים ורואים בשינוי כזה "שיפור" ומחזקים את הילד על כך.

חשוב להתייחס ל"שיפור" בהתנהגות גם בהתבוננות מעמיקה ומתוך שאלה האם הילד מאותת על חרדה גבוהה, שאין הוא מסוגל להתמודד איתה? שכן, לעיתים הילד נמצא במצוקה כה גדולה, עד כדי כך שהוא חושב שעלול לקרות אסון לו או לבני משפחתו אם לא יתנהג כראוי. לפעמים ה"שיפור" בהתנהגות נובע מתחושת אשמה כבדה, שמלווה את הילד בעקבות אסון שהתרחש בסביבתו.

### **דרכי תגובה מומלצות**

כאשר ילד הופך לפתע ל"ילד טוב" ועושה ככל יכולתו לרצות את המבוגרים מתוך חרדה ומצוקה, הוא משקיע אנרגיה נפשית רבה על מנת להצליח בכך, והוא במצב של חרדה גבוהה עוד יותר גם מתוך חשש שלא יוכל להתמיד בהתנהגות זו.

יש להיזהר מהעמדת ציפיות גבוהות בפני הילד ולהימנע מאמירות כגון:

"כשאתה רוצה להתנהג יפה אתה יכול.."

"עכשיו כשאתה רגוע נעים לשחק איתך.. נעים להיות איתך".

עדיף להשתמש בחיזוקים שאינם מבקרים את התנהגותו הרגילה. לדוגמה: "לפעמים קשה לך לשמור על החוקים ולפעמים אתה מצליח",

"אתה משתדל להיות ילד הכי טוב שאפשר.. ואנחנו שמחים על המאמץ שלך, אבל תדע שאנחנו אוהבים אותך תמיד...גם כשלא כל כך מצליח לך..."

הימנעו מלשבח את התנהגותו ה"טובה" בפני אחרים (ילדים או מבוגרים), התייחסו להתנהגותו כאילו היא טבעית ורגילה ולא כאל הפתעה משמחת.

חשוב שמבוגרים תומכים יהיו בקרבת הילד ויעבירו לו תחושה שהם לוקחים אחריות על ההתרחשויות בסביבה. כדאי להציע לו משימות מרפות כמו: משחקי מים, חול, יצירה בחומרים שהוא אוהב, פעילות ספורטיבית ועוד.

## **התנהגויות ספיציפיות וסימפטומים**

התנהגויות שונות, שמקובל לראות בהן התנהגויות מקובלות של ילדים בגיל הרך, בהופעתן אצל ילדים, שלא אופיינו בהן קודם לכן או, כאשר הן מתגברות אצל ילדים, יכולות להוות ביטויים של חרדה, לחץ, תסכול וחוסר אונים:

### **היצמדות למבוגרים**

באופן טבעי ילדים בגיל הרך זקוקים לדמות של מבוגר בסביבתם על מנת להרגיש בטוחים: פעוטות זקוקים

למגע גופני (החזקתם "על הידיים", חיבוק). ילדים קטנים נראים פעמים רבות משחקים וחוקרים את סביבתם, כשמבוגר משמעותי נמצא ברקע: הם שומרים על קשר עין איתו, לעיתים מתקרבים אליו לקבלת חיזוק ועידוד להמשך משחקם. ילדי הגן עסוקים שעות רבות בפעילויות עם בני גילם, אך מתייחסים לגננת ולצוות כמקור לביטחון ולעזרה בשעת הצורך, ובדר"כ אינם מבליים את רוב זמנם עם המבוגרים.

כאשר הצורך של ילד בקרבתו הצמודה של מבוגר מצביע על נסיגה לשלב התפתחות מוקדם, יש בכך משום התראה על קושי רגשי כלשהו, העלול לנבוע ממצב לחץ.

לעיתים ניתן לצפות בילד בגן הנמנע מכל פעילות שמיקומה רחוק מן הגננת או הסייעת: הוא צמוד אל אחת מהן ועוקב אחריה לכל מקום שבו היא נמצאת. יש שהילד אף נוגע בה, או מחזיק בבגדה ומתקשה להיפרד ממנה אף לדקות ספורות. היצמדות כזו יש בה כדי להעיד על אובדן ביטחון או על חרדה שאינם מאפשרים לילד לפעול.

### **דרכי תגובה מומלצות**

ילד, המגלה צורך רב בנוכחות מבוגר בסביבתו, זקוק לתמיכתו ויש לאפשר לו לקבלה. על אף שהתנהגותו נראית לא עצמאית ולא תואמת את התפתחותו, יש להיזהר מהעמדת ציפיות בפני הילד שאין ביכולתו להגשימן בתקופה זו. חשוב להימנע מאמירות כגון:

"תתנהג כמו בוגר.."

"ילד בוגר כמוך יכול להסתדר לבד.."

אמירות אלה תובעות ממנו התנהגויות שהוא מכיר בחשיבותן ויודע כי הן מצופות ממנו ואין הוא יכול להצליח בהן. יתר על כן, ייתכן שהוא חש בושה על היותו "תינוקי", "ילדותי", כפי שהוא נרמז ע"י הסובבים אותו, דבר העלול להגביר את הרגשת המצוקה שלו ולהחריף את הצורך שלו להיצמד ולהיאחז במבוגרים לשם קבלת עזרה, תמיכה והגנה.

המבוגרים במצב זה צריכים להעביר לילד מסר ברור של הגנה ואישור לכך שהם מוכנים להיות זמינים בכל עת שירצה בכך.

שימו לבכם לכך, שאין זה הזמן המתאים לחנך לעצמאות וביטחו בילד שיבחר בפעילות עצמאית, כאשר ירגיש בטוח לעשות זאת.

כדאי לחזק את ביטחונו של הילד ולהכינו לקראת שינוי צפוי או אירוע העתיד להתרחש בקרוב.

חשוב מכל: אין "לברוח" מן הילד "הנצמד" מבלי להגיד לו! חשוב להיזהר שלא להפר את האמון שהוא רוחש למבוגרים.

עם זאת על מנת לאפשר לילד לחוות הצלחה בהתמודדות עצמאית, נצלו כל מצב מזדמן, שבו הילד נמצא יחד עם חבר קרוב או בפעילות המרתקת אותו כדי שיחוש תחושת מסוגלות לעצמאות. זמנו לו מצבים שבהם נעזרים בו ילדים אחרים, במטרה ליצור איזון בין הצורך שלו להיעזר לבין תחושת היכולת שלו לעזור לאחרים.

## כאבים גופניים

ילדים מתלוננים על מיחושים גופניים שונים: "כואבת לי הבטן", "כואב לי הראש" ועוד. בכל מקרה כזה חשוב כצעד ראשון להיוועץ ברופא! עם זאת, לא פעם מסתבר בבדיקות חוזרות שאין ממצאים פיזיולוגיים, על אף שיייתכן שהכאבים שעליהם מתלונן הילד אכן קיימים.

יש משפחות, אשר בהן ההתייחסות לחולי ולכאב גופני מלווה בחרדה קיצונית, או שהיא מעוררת תגובות של דאגה והתגייסות לטיפול מסור. ילדים, הגדלים בסביבה משפחתית כזו, עלולים להרבות בהבעת סימפטומים גופניים על מנת לזכות בקירבה הדרושה להם מצד הוריהם.

חשוב לשים לב לכל מצב שבו מתלונן ילד על כאב כלשהו, או כשהוא נראה סובל ואינו מדווח על כך. יש לבחון האם קיימת מצוקה רגשית שעלולה להיות גורם להפרעה הגופנית. לדוגמה: יש ילדים הסובלים מבעיות נשימה, אשר מוחרפות ביתר שאת כאשר נמצא מקור כלשהו ללחץ.

מיחושים ותלונות על כאבים מתלווים במקרים רבים לתחושה של מצוקה וחרדה. לכן כדאי, להיות ערים לגילויים מסוג זה על כל ההיבטים ולקרוא אותם כסימנים המעידים על כך שהילד זקוק לתמיכה.

## דרכי תגובה מומלצות

במצבים של תלונות על כאבים חשוב להיות בקשר רצוף עם הורי הילד, ובאמצעותם עם הרופא המטפל על מנת לגבש דפוסי תגובה עקביים התואמים את מצבו של הילד. חשוב בכל מקרה למצוא איזון בין האמפטיה לכאביו לבין הניסיון לשמור על השגרה בחיי הילד.

המבוגרים בסביבת הילד צריכים להיזהר מהקנטת הילד: "איזה היפוכונדר אתה!", "האם יש משהו שלא כואב לך?..?", "תמיד כואב לך משהו כשאתה צריך לעשות משימות..". וכו.

אמירות אלה מבטאות חוסר אמון בתלונותיו, עלולות להבהילו וכתוצאה מכך עלולים כאביו אף להחמיר.

מצד שני: אין להגזים בהתייחסות לכאבים ויש להיזהר לא להפוך את הילד ל"חולה". אל תאמרו: "מסכן, אתה כל כך סובל", ואל תרבו בשאלות סביב מצבו הגופני: "עבר לך הכאב?", "איפה בדיוק כואב לך?", התעניינויות מרובות ושאלות מגבירות את מודעות הילד לכאביו, ולעיתים מחזקות את נטייתו להתלונן על כאבים, אף כשהם קלים והוא יכול להתמודד איתם.

## "חרדת בית ספר" SCHOOL FOBIA

לעיתים מסרב הילד ללכת למסגרת החינוכית ללא סיבה הנראית לעין. הוא בוכה כל פעם שעליו ללכת לגן, לפעמים כבר ערב קודם הוא מגיב באי שקט ובבכי, כשמוזכר הגן. תגובתו בכניסה לגן היא קיצונית וחריפה בהרבה מקשיי פרידה נפוצים, המוכרים בגילים צעירים. לעיתים נוספות לבכי תגובות גופניות כמו הקאות.

הופעת סימפטום זה דורשת התייחסות לילד כאל מי שנמצא במצוקה. קורה לפעמים במצבים אלה, שההורים חושדים שקרה לילד אירוע בלתי נעים במסגרת הגן, והם מגיבים בחוסר אמון כלפי הצוות. התערעורת אמונם של ההורים רק מחריפה את תגובתו של הילד ונוצר מעגל סגור שקשה לצאת ממנו, מה גם שלרוב חשה הגננת מאוימת ונוטה להאשים את הורי הילד על כך שאינם נוקטים גישה נכונה כלפי ילדם.

## דרכי תגובה מומלצות

כאשר ילד הנתון במצב מצוקה מתנגד ללכת לגן, חשוב להכיר בעובדה שאין בהכרח סיבה אובייקטיבית או חיצונית כלשהי המהווה הסבר להתנהגותו.

שיתוף פעולה בין הצוות החינוכי וההורים מתוך אמון הדדי והסרת חשדנות חשובים ביותר להרגעת הילד ולהחזרת תחושת הביטחון שלו.

ההורים הנבוכים מהתנגדותו הנמרצת של ילדם להיכנס לגן והיצמדותו לבית, לא פעם "מרחמים" על הילד ומוותרים על יציאתו לגן: "רק היום תישאר בבית, אבל מחר תחזור לגן", או: "נסכים שתישאר היום בבית, בתנאי שמחר תלך..". הסכמים כגון אלה עלולים להיות פתיחה לתקופה שבה הילד הולך/לא הולך לסירוגין לגן ויוצר מעין מצב שבו הוא מרגיש שהשליטה בידיהם. מחד גיסא: זוהי תחושת כוח שנדמה כי היא מגבירה את הביטחון של הילד, אך מאידך גיסא: הילד המבחין בחולשת הוריו, עלול להיבהל מן המשא המוטל עליו ומן האחריות הכבדה המוטלת עליו וכתוצאה מכך הלחץ שבו הוא נמצא עלול להחריף.

כאשר הילד מגיע לגן, חשוב שהצוות החינוכי ינהג באופן טבעי כלפיו. אין צורך במתן חיזוקים על הסכמתו לבוא לגן, כי זו אמורה להיות התנהגות המצופה מכלל הילדים.

במצבים שבהם ניכר כי ההורים התייאשו, או שהילד נראה במצוקה קשה, ואין ביכולתו של הצוות החינוכי לעזור לו, כדאי לפנות לייעוץ פסיכולוגי ולהיעזר בו.

## פחדים שונים

ילדים בגיל הרך מגלים פחדים שונים כחלק מתהליך של התפתחות תקינה. ילדים שונים פוחדים מדברים שונים: מן החושך, מברקים ורעמים, מבעלי חיים שונים, מתחפושות בחג הפורים, ממים זורמים, מאנשים מזוקנים ועוד ועוד. הדמיון נמצא אף הוא "בשירות הפחדים", ולא פעם ילדים יוצרים לעצמם דמויות שונות, לעיתים מפלצתיות, החודרות לחייהם ומפחידות אותם.

פחדים נורמטיביים המופיעים אצל ילדים בגיל הרך הם תהליכים מקדמי התפתחות.

הילד מצויד ב"אמצעים" להתגבר על פחדיו: הוא יוצר אינטראקציות עם הדמויות המשמעותיות לו (הורים, סבים, אחים, גננות) והם על פי רוב, עוזרים לו בהתמודדותו עם פחדיו. בגיל הגן הילד מרבה לשחק עם בני גילו, ובמשחקיו הוא פורק את רגשותיו השונים וביניהם גם את פחדיו. הילדים הסובבים אותו משמשים עבורו מודלים לחיקוי ושותפים לעולם הפחדים והם גם עוזרים לו בהתמודדותו.

כאשר מופיעים אצל ילד פחדים קיצוניים, שכל סובביו אינם מצליחים להפחיתם, כאשר פחדיו משבשים את פעילותו היום-יומית, כאשר הפחדים נמשכים לאורך תקופה ארוכה ואף מופיעים בתדירות גבוהה במשך היום והלילה, וכאשר ההרגשה המלווה את הצופים בילד היא ש"הפחדים משתלטים עליו", ייתכן שהם מוקצנים על רקע של מצב לחץ, שבו נתון הילד ויש להתייחס אליו כמי שמאותת לסובביו איתותי מצוקה.

## דרכי תגובה מומלצות

המבוגרים בסביבת הילד המרגיעים אותו באופן טבעי וספונטני, והם מקור לביטחון עבורו, מלמדים אותו דרכים להתגוננות מפני סכנות, מלמדים אותו להבחין בין דמיון למציאות ועוזרים לו לווסת את רגשותיו

והתנהגויותיו.

כל אלה מאפשרים לילד, שפחדים מציפים את עולמו הפנימי:

- למצוא לו תכנים ותחומי עניין מגוונים.
  - להתגבר ולו אף לזמן קצר על המעצורים שמטילים עליו הפחדים.
  - לחצות את המחסומים הרגשיים שהגבילו את פעילויותיו.
- חשוב שהגנת תעודד את הילד המגלה פחדים קיצוניים, תשמש לו משענת ותמיכה, תלווה אותו כאשר הוא מבקש זאת ותאפשר לו לשהות במחיצתה כל עוד הוא זקוק לכך.

יש להיזהר מאמירות הנוגעות לפחדיו: " מה קרה לך שהפכת להיות פחדן?", "אל תפחד, אין לך ממה לפחד" "ילד גדול לא מפחד" ועוד. אמירות אלה פוגעות ואינן מרגיעות, יתר על כן, הילד מרגיש שהוא מאכזב את הסובבים אותו או שונה משאר הילדים והדימוי העצמי שלו עלול להיפגע.

המסר שחשוב להעביר לילד הכבול לפחדים הוא מסר של הבנה, תמיכה ואמון ביכולתו להתגבר. לדוגמא: כשהילד מספר על פחד ממשו, יכולה הגנת להגיב בנימה מרגיעה: "אני אעזור לך להתגבר על הפחד, אני אשמור עליך ואהיה איתך עד שתרגיש שאתה יכול להתמודד גם בלעדי", או: "כל אחד לפעמים פוחד ממשו, לפעמים אנחנו פוחדים אפילו ממשו דמיוני, אני שומרת עליך, ולא יקרה לך משהו רע, עוד מעט תצליח לסלק את הפחד.."

בכל מקרה אין להכריח את הילד לעשות משהו המפחיד אותו, אין "לדחוף" אותו או להאיץ בו לפעול ו"להפסיק לפחד". קצב איטי והדרגתיות בחזרה לפעילות יכולים להבטיח התמודדות טובה יותר של ילדים עם פחדיהם. נסו לזמן לילד מרחב במקום ובזמן למשחקים סימבוליים וסוציו-דרמטיים, שם יוכל למצוא אפשרות ביטוי לפחדיו. גם יצירה בחומרים שונים, משחקי חול ומים ואף סיפורים שעימם יוכל הילד להזדהות, יכולים לעזור לו בהתמודדות.

## בכי רב

בכי הוא תגובה אנושית אוניברסלית חוצה עמים, תרבויות וסגנונות. הבכי מבטא עצבות, יגון וכאב. לעיתים הוא גלוי ומוחצן ולעיתים מוצנע, מוסתר וכבוש.

ילדים קטנים בוכים במצבי חיים שונים כתגובה לתסכול, לכאב פיזי, לתחושת פגיעה, לבהלה ואף כביטוי לחוסר אונים. יש ילדים שתגובת הבכי שלהם מורחבת יותר, והם משתמשים בו גם כמניפולציה להשגת רצונותיהם מתוך למידה שלמבוגרים "קשה לעמוד בפני בכי".

בגילאים הצעירים, החל מן הינקות, הבכי הוא אמצעי תקשורת המתווך בין הילד לבין המבוגר, הוא מהווה סימן גלוי לצורך של הילד בעזרת המבוגר. בשלב הקדם-מילולי הוא מבטא את מצוקת התינוק: רעב, צמא, כאב, אי נוחות, עייפות, בדידות. כאשר התינוק גדל, הוא ממעיט את השימוש בבכיו לקריאה לעזרה ויכול לבטא במילים את צרכיו. לדוגמה: הוא יגש לאימו ויגיד: "אני רוצה מים..", "משעמם לי, בואי לשחק איתי" ועוד.

יחד עם זאת, מוכרים אותם ילדים שגם כאשר יש ביכולתם להתבטא במילים, עדיין הם מרבים לבכות ולא תמיד יודעים להעביר במילים את רצונותיהם ואת צורכיהם.

אולם בכי, שאינו מהווה דפוס אופייני בתקשורת של ילד מסוים, יכול להיות גורם המעיד על מצוקה. חשוב

לשים לב לילדים שבתקופה מסוימת נראה שהם בוכים יותר מן הרגיל, עד כדי כך שהתחושה המלווה את הסובבים אותם היא שהם הפכו להיות ילדים "בכיינים" ו"טורדניים": בכיים ממושך, מופיע בשכיחות גבוהה מהרגיל ולעיתים הוא קולני או מונוטוני.

במצבים אלה מדווחים הורים ומבוגרים בסביבת הילד, שבכיו של הילד מעיק עליהם, מכעיס אותם, גורם להם ל"עצבנות" והם מתקשים לגלות אמפטיה כלפיו.

### **דרכי תגובה מומלצות**

חשוב להבין כי המועקה הכבדה שבה נמצא הילד, והמצוקה הרגשית שלו מועברות למבוגרים: ברגעים אלה עולה הרצון להתרחק מן הילד או להרחיקו על מנת "לברוח" מבכיו ומן המועקה שהוא משרה.

באופן פרדוכסלי, דווקא תחושה זו מצביעה על כך, שייתכן שהילד זקוק בצורה נואשת לקרבת מבוגר תומך שימצא את הדרך לליבו, שירגיעו, שיתקרב אליו ויעזור לו לצאת מבדידותו.

ילדים שבכיים לא נענה לאורך זמן חשים בודדים, חסרי אונים ומדוכאים ואף מפסיקים להשתמש בבכי. הפסקת הבכי על רקע של אי קבלת עזרה הוא מצב המסכן את בריאותו הנפשית של הילד, מרחיק אותו מן הסובבים אותו ומפתח אצלו תחושה של חידלון.

נסו להיות אמפטיים כלפי הילד הבוכה גם כשבכיו מתמשך. הימנעו מהערות העלולות לפגוע בו כמו: "אתה בוכה כמו תינוק", "אם תמשיך לבכות לא תוכל להשתתף איתנו". הימנעו גם משאלות חוזרות ונשנות כמו: "מה קרה?", "למה אתה בוכה?", כאשר הילד אינו עונה.

דוגמאות להערות שיכולות להרגיע הן: "אני בטוחה שאם אתה בוכה כל כך הרבה היום, כנראה משהו מאד קשה לך...", או: "לפעמים כשבוכים הרבה, אחר כך מרגישים שיותר קל לנו", "כל אחד לפעמים בוכה", "אני אהיה איתך ואנסה לעזור לך למצוא משהו שיוכל להרגיע אותך..".

מגע פיזי כמו אחיזת יד, ליווי הילד, שמירה על קשר עין איתו והתייחסות לא ביקורתית – יש בהם כדי להפחית את השימוש בבכי.

לעיתים שינוי במקום שבו נמצא הילד או הכוונתו לפעילות שידוע כי היא מעניינת אותו וחיביבה עליו, מרגיעים את הילד לפחות לזמן מה.

### **צחוק וליצנות מוגזמים**

צחוק של ילדים, התבדחות, מעשי ליצנות ועליזות גורמים הנאה וסיפוק למבוגרים, הרואים בהם ביטויים של ילדות מאושרת ומשוחררת. ואכן, ילדים מרבים לצחוק ולהשתובב.

אולם לא פעם אנו עדים לבכי ולצחוק המשמשים בערבוביה, ולא ניכר שהם מובחנים זה מזה כביטויים רגשיים. מבוגרים מתארים מצבים כמו: "בכיתי מרוב אושר ושמחה", ואף: "זה היה עצוב, אבל במקום לבכות, צחקתי".

אצל ילדים במצבי חרדה ניתן לצפות לפעמים בתגובות של צחוק ומעשי ליצנות, שקשה להפסיקם. ילדים אשר מגיבים בצחוק במקום בבכי, עושים זאת אם משום שהבכי מתפרש על ידיהם כ"לא בוגר", ואם כתגובה רגשית של מצוקה.

המבוגרים הצופים בצחוק של ילד כתגובה לאירוע עצוב עלולים לפענח את התנהגותו כ"בלתי הולמת". במצב

זה הם כועסים על הילד ונוזפים בו על התנהגותו הלא מכובדת.

לדוגמה, גננות מכינות את ילדי הגן לקראת הצפירה של יום הזיכרון. הילדים נראים כמי שמבינים שמדובר ביום עצוב, לעיתים הם גם מכירים ממשפחתם ומקרוביהם כי שכול ויתמות קשורים באירוע של יום הזיכרון. ובכל זאת, מדי שנה בשנה ביום זה מספרות גננות רבות, כי במהלך הצפירה ולאחריה חלק מן הילדים מגיב בפרצי צחוק והשתטות.

חשוב להכיר בעובדה, כי תגובת צחוק זו אינה קשורה לביזוי או לחוסר התחשבות ברגשות הפגועים, אלא להיפך: לרוב היא מהווה ביטוי לחרדה הדומה לתגובת בכי.

צפירה היא דוגמה לאירוע מקומי קצר, ובו עלולים ילדים לחוות מצוקה, אך יש גם מצבי חיים מתמשכים של לחץ, אשר מובילים ילדים לתגובות מתמשכות של צחוקים בלתי מובנים, מעשי שטות או ליצנות כאיתותים של מצוקה.

### **דרכי תגובה מומלצות**

במצבים אלה על המבוגרים להגיב לתגובת הצחוק כאילו היא בכי: להרגיע את הילד ולהגביר בו תחושת ביטחון ומוגנות. כעסים ונזיפות בדרך כלל רק מגבירים את תגובת הצחוק ואת החרדה העומדת מאחוריו.

הימנעו מהערות כמו: "תפסיק לצחוק, זה לא מצחיק", "לא נעים לראות שאת צוחקת על משהו עצוב", וגם משאלות כמו: "מה מצחיק אותך?" "תספר לי למה אתה צוחק?"

ניתן לעיתים לשקף לילד את התנהגותו: "אתה צוחק אבל בעצם אתה לא שמח, לפעמים זה יכול לקרות לכל אחד מאיתנו: כשאנחנו מאד עצובים או פוחדים ממשהו ולא יודעים מה לעשות, אנחנו צוחקים".

חשוב לעקוב אחרי ילד שתגובות אלה חוזרות בהתנהגותו וכשהן מתחילות, יש לדאוג להימצאות מבוגר בסביבתו שיעזור לו להירגע. כדאי להפנות את הילד לפעילות מובנית מוכרת לו ואהובה עליו, לאפשר לו ביטוי יצירתי באמצעים שהוא בוחר או להובילו לפעולות של עזרה לאחר. מעורבות בפעילות של עזרה יכולה לחזק את הילד ולתרום לתחושת שליטה עצמית ומסוגלות.

### **התפרצויות זעם פתאומיות**

ילדים בגיל הרך מגיבים בהתפרצויות זעם למצבי תסכול בדרך כלל כאירועים חולפים, אך קיימים ילדים, שניתן לזהות אצלם התפרצויות כדפוס התנהגות החוזר בשכיחות רבה ובעוצמה גבוהה.

התפרצויות זעם יכולות להתבטא בתוקפנות כלפי ילדים ומבוגרים: מכות, בעיטות נשיכות, זריקת חפצים. ההתפרצויות יכולות להופיע בהתנהגויות כלפי חפצים: השחתת עבודות של ילדים, קלקול צעצועים ומשחקים, לכלוך ופגיעה ברכוש.

במקרים אחרים ההתפרצויות של הילד מופנות כלפי עצמו ומסכנות אותו: הדלקת אש, טיפוס למקומות גבוהים, נסיונות בריחה מן הגן, הטחת הראש ברצפה או בקיר, נשיכה עצמית.

להתנהגויות כגון אלה יכולות להיות סיבות שונות שחשוב לזהותן ולהתייחס להן בהתאם.

אחת הסיבות יכולה להיות מצוקה רגשית על רקע של מצב לחץ, טראומה או שינויים שהילד חווה כמאיימים על ביטחונו.

## דרכי תגובה מומלצות

ילד במצב של אובדן שליטה עצמית זקוק יותר מכל להגנה מפני עצמו, הוא זועק ומאותת במצב זה שהוא זקוק לעזרה ולחום. חשוב שהמבוגר הקרוב לילד ימצא דרכי תגובה שירגיעו אותו וישמרו על כבודו.

(ראו פירוט בסעיף החרפת התנהגויות והעצמתן)

## הפרעות אכילה

אוכל מהווה אחד מן הסיפוקים הראשוניים עבור כל פרט. התינוק מרגע היוולדו מצפה שאימו תספק לו את הצורך הבסיסי ביותר ויחד עם ההאכלה נוצרת ההתקשרות הרגשית שבין התינוק לאם ( ובדרך כלל גם בין התינוק לאב , או כל מבוגר משמעותי אחר ). עבור רובנו האוכל מעורר תחושות נעימות.

הרגלי האכילה של ילדים נרכשים בגילאים צעירים ורוב הילדים מתנסים בחוויית אכילה בארוחות משותפות במסגרת המשפחתית ובמסגרת החברתית החוץ ביתית (פעוטון, גן ילדים).

כאשר ילד כלשהו מגלה התנהגויות בלתי רגילות של אכילה, חשוב לנסות ולהבין את המקור להתנהגותו: האם עדיין לא הסתגל להרגלים המקובלים?

האם קיימים קשיים או בעיות בריאות כלשהן המפריעות לו באכילה? האם קיימות הפרעות אכילה ממוקרות רגשיים?

ידוע כי יש נערים (בעיקר נערות ) מתבגרים הסובלים מהפרעות אכילה. פחות מקובל לחשוב על ילדים ופעוטות שיש להם הפרעות אכילה. חשוב להכיר בכך שגם ילדים צעירים מגלים לעיתים הפרעות אכילה: ניתן לזהות ילדים המסרבים לאכול, נמנעים מקירבה למקומות הקשורים לאוכל כמו: מטבח, שולחן אוכל , במקרים קיצוניים יותר ישנן תופעות של הקאות חוזרות. חשוב להיוועץ ברופא מומחה ולערוך בדיקות מקיפות כאשר נתקלים בתופעות אלה.

עם זאת , כאשר לא נמצאת סיבה פיזיולוגית, יש לתת את הדעת לכך שייתכן ומקור הבעיה טמון במצבו הנפשי של הילד, וכי ייתכן שהוא במצוקה קשה. בעיקר חשוב להיות ערים לשינוי דרמטי שחל בהתנהגות האכילה. לדוגמה: אצל ילד שנהג לאכול באופן רגיל יחסית, הן מבחינת כמויות המזון והן סוגי האוכל שהיו מקובלים בתפריט שלו , לפתע מופיעה ירידה ניכרת בתיאבון והוא מסרב גם למאכלים שידוע שהיו אהובים עליו. ללא ספק, הפסקת אכילה או הימנעות ממצבים הקשורים באוכל בגילאים צעירים , כאשר לא נמצא מקור גופני, מהווים סימפטום חמור ויש לערב בנושא אנשי מקצוע מומחים.

לעיתים קיימת תופעה הפוכה של התגברות התיאבון ואכילה מרובה: ילדים אשר מתלוננים כל היום על רעב ומחפשים באופן פעיל דברי מזון שונים, הם אוכלים ללא הבחנה מכל הבא ליד וללא גילויי העדפת מזון. יש לפעמים התנהגויות אכילה נלוות הנראות מוזרות: ילדים חוטפים אוכל מצלחות של אחרים, אוגרים מזון וכדומה.

ילדים שהתנהגות האכילה שלהם נראית חריגה, או כאשר היא משתנה באופן פתאומי ללא סיבה פיזיולוגית ידועה, עלולים להיות ילדים המאותתים על מצוקה קשה. מקרים אלה דורשים בירור רפואי ופסיכולוגי.

## הפרעות שינה

הורים רבים מתמודדים עם ילדים המתעוררים בלילה משנתם. התעוררויות לילות מוכרות יותר אצל תינוקות, אך גם אצל פעוטות וילדים בגיל הגן יש לעיתים הפרעות שינה מסוגים שונים.

הורים נוטים לייחס סיבות גופניות להפרעות שינה אצל ילדים צעירים: "הוא לא ישן טוב כי היו לו כאבי שיניים", "הוא התעורר בגלל בעיות נשימה" ועוד. המודעות לקיומן של הפרעות שינה על רקע של מצוקה רגשית מתקשרת יותר לעולם המבוגרים: "לא עצמתי עין כל הלילה מרוב דאגה", "הוא לא מצליח להירדם בגלל מתחים שיש לו בעבודה".

מומחים בתחום השינה מעידים על כך שקשיי שינה יכולים להופיע בגיל הרך על רקע של מצב לחץ ומצוקה של הילד או אף של הוריו, ואפילו תינוק שאינו מסוגל להבין משמעות חווה, קולט ומגיב ללחץ שבו נמצאים הוריו.

## הפרעות שינה יכולות להופיע בצורות שונות

1. דפוס תגובה של חוסר שקט: ילדים המתקשים להירדם או ילדים המתעוררים בלילה פעמים רבות או מתוך סיוטים. דפוס זה מוסבר כאיתות מצוקה המעיר באופן פיזי את המבוגרים להתגייס לעזרה.

2. דפוס תגובה פסיבי ונסוג: שינה מרובה ולאורך כל שעות היממה, ילדים שנרדמים תוך כדי פעילויות במהלך היום ואף במהלך פעילויות בגן. דפוס זה מתייחס לשינה כמנתקת את הילד מסביבתו ועוזרת לו לאטום את עצמו ממצוקתו ומן הלחץ שבו הוא נמצא. (שדה, א. 1998)

חשוב לגלות עירנות לדיווחי הורים על בעיות בשנתם של ילדיהם ואף למצבים בגן, שבהם נרדמים ילדים כאירועים חוזרים ונשנים (להבדיל מאירועים מקריים בעקבות עייפות או מחלה). ייתכן שמאחורי התנהגויות שינה בלתי רגילות קיימות סיבות של מצוקה וסימני לחץ.

במצבים אלה חשוב להסתייע במומחים בתחום ולקבל את המלצותיהם לגבי דרכי תגובה מומלצות, בהתאם למצבו של הילד.

## תגובות רגרסיביות (נסיגה)

מצבי לחץ, מצוקה בעקבות טראומה ואף מצבי חיים שבהם מתרחשים שינויים שגרתיים כמו: לידת אח, יציאה ל מילואים של האב ומעברים שונים גוררים בעקבותיהם אצל ילדים צעירים רבים תגובות רגרסיביות:

חוסר שליטה על ההפרשות, מציצת אצבע, מוצץ ובקבוק, דיבור בלתי ברור.

במצבי מצוקה חשוב להתייחס לכל התופעות ההתנהגותיות המאופיינות ע"י רגרסיה כאל ביטויים חולפים של חוסר שליטה על המצב ואובדן הביטחון.

## דרכי תגובה מומלצות

התנהגויות נסיגתיות על רקע של מצוקה רגשית אצל ילדים צעירים אינן נדירות ולרוב כאשר תגובת הסובבים את הילד מעבירה מסר של קבלה, חוסר ביקורתיות והרגעה, הילדים מתגברים על מצוקתם וחוזרים לדפוס התנהגות בוגרים יותר שכבר רכשו.

1. ילדים שאינם שולטים בצרכים (הרטבה והצטאות): בכל מקרה שקיימת התופעה מומלץ תחילה לפנות לרופא הילדים לבדיקה מקיפה. כאשר אין סיבות רפואיות, חשוב שהצוות החינוכי יחד עם הורי הילד יגבשו גישות משותפות לעזור לילד:

- יש לדאוג לנקיטתו של הילד בעיתוי הצמוד להתרחשות, על מנת למנוע ממנו אי נעימות, בושה וחרדה כתוצאה מן ה"תקלה" שקרתה לו.
- חשוב לעזור לו להתגבר על מבוכתו ולא להתייחס למקרה כאל משהו שיש להתבייש בו.
- לילדים שכבר נגמלו מחיתולים, גם כאשר במשך תקופה ממושכת אינם שולטים על צרכיהם, יש להימנע מחזרה לשימוש בטיטולים, שכן הם עלולים לחוש השפלה ולפתח רגשות אשם סביב חוסר תפקודם ה"בוגר" המצופה מהם.

סבלנות, התייחסות מבינה, חיבה והרגעה מצד המבוגרים שבסביבת הילד, הם אלה שיובילו את הילד לשליטה עצמית ולתחושת ביטחון שתאפשר לו לתפקד בהתאם לשלב ההתפתחותי שבו הוא נמצא.

במקרים של נסיגה מתמשכת וכאשר לא ניכר שינוי לאורך זמן או כאשר הילד והוריו נראים מוטרדים מאד וחסרי אונים, רצוי להפנותם לייעוץ מקצועי של רופא ושל פסיכולוג.

2. חזרה לשימוש במוצץ, בקבוק, מציצת אצבע היא נסיגה לשלב התפתחותי קודם שהילד כבר יצא ממנו. התנהגות זו נובעת בדרך כלל מחרדה, מצוקה ולחץ. התנהגות גרסיבית נפוצה עם לידת תינוק חדש במשפחה, אך גם בעקבות אירועים טראומטיים מעוררי חרדה.

חשוב לאפשר לילד "לחזור" ולהשתמש באמצעים המרגיעים אותו ויחד איתם לספק לו התייחסות של קירבה וחמימות, כפי שנוטים לעשות עם תינוקות ופעוטות.

יש להימנע מהקנטת הילד או מההתייחסות מבקרת כלפיו. אמירות כמו: "חזרת להיות תינוק..", "זו התנהגות שלא מתאימה לילד בגילך.." הן אמירות פוגעות בדימויו העצמי של הילד. חשוב להביע הבנה למצוקתו של הילד ולא לגרום לו להתבייש בעצמו. יחד עם התייחסות מקבלת לצורך של הילד "להיות קטן", חשוב להמשיך בשגרת הפעילויות שהוא רגיל להן (של "ילד גדול"). בהדרגה ניתן לווסת את השימוש במוצץ או בבקבוק ולייחד לילד מקום או זמנים שבהם הוא יוכל להשתמש בהם. ("כשאתה במיטה אתה יכול להשתמש במוצץ אם אתה רוצה.." או: "כשאנחנו אוכלים זה לא מתאים שתשתמש במוצץ, תוכל לקחת אותו איתך למיטה כשתשכב לישון..").

עם הבנה, יחס סובלני, תמיכה וליווי הילד במצב המצוקה שנקלע אליו, יחזור הילד להתנהגותו הבוגרת, יוותר על סממני הנסיגה תוך רכישה מחודשת של ביטחון.

במצבים שבהם ההתנהגויות הרגרסיביות שתוארו לעיל מקובעות ולא נראה שהן זמניות וחולפות וכאשר ההורים מוטרדים, כדאי להתייעץ עם פסיכולוג.

3. דיבור בלתי ברור וגמגום מופיעים לעיתים אצל ילדים באופן פתאומי. נטיית הורי הילד היא לקשור את ההפרעה בדיבור למחלה שעבר הילד לאחרונה, לחוויה בלתי נעימה שחוהה ( "מאז שהוא נפל באמבטיה, התחיל לגמגם"), או לטראומה שידוע שעבר ( "מאז התאונה היא מדברת בצורה לא ברורה"). אך קיימים מצבי חיים רבים שבהם אין לסובבים את הילד השערה כלשהי לגבי מקורות אפשריים לתופעה.

חשוב מאד לא להתייחס לגמגום כאל פגם או מום שיש לתקן ויש לאפשר לילד לבטא את עצמו. המטרה היא שהילד לא יימנע מדיבור ולא יפסיק לשוחח עם חבריו על מנת שלא תיפגע התפתחותו. לגננת תפקיד חשוב בעידוד הילד להמשיך ולהשתמש בצורה מילולית בתקשורת עם סביבתו. הגננת צריכה גם להיות ערה לתגובות הילדים בסביבה העלולים לחקותו וללעוג לו. עליה לעודד את חבריו להבין את הקושי שלו להיות סובלניים ולא לשנות את יחסם אליו.

כאשר הילד מתקשה מאד להשלים מילה, מדי פעם ניתן לעזור לו, אך לא רצוי להפוך זאת לדרך בתקשורת איתו. ברוב המקרים כאשר הילד מגמגם ונתקע, הוא יצליח להשלים את דבריו, אם יחוש בנינוחות מצד המאזין לו.

ככל שהסביבה תהיה אמפטית כלפי הילד, סבלנית וסובלנית בתקשורת איתו, כך גבוהים הסיכויים לכך שהגמגום יחלוף.

גמגום המופיע אצל ילד, לרוב מעורר אצל הוריו בהלה וחשש, שה"פגם" יישאר לאורך זמן ויגביל אותו. כיוון שלחרדה וללחץ של ההורים יש השפעה על הילד, ויש בהם כדי להחמיר את הגמגום, חשוב להרגיע את ההורים אם באמצעות הגננת שיכולה לתאר בפניהם מקרים דומים שזכורים לה ואשר הבעיה חלפה, ואם ע"י הפנייתם להתייעצות מקצועית אצל קלינאי תקשורת או פסיכולוג, שיתנו להם תמיכה וייעצו להם בנושא ההתייחסות הנכונה לגמגום ולילד.

### **התנהגויות ומחשבות כפייתיות**

ילדים המסגלים לעצמם התנהגויות חזרתיות, כפייתיות או כאלה הנראות מוזרות, ואף כאשר הם מדווחים מילולית על מחשבות ה"רודפות" אותם, עלולים להיות ילדים המאותתים על מצוקה קשה. גם הופעת אוננות מוגברת וכפייתית, המשבשת את חיי הילד ומפריעה לו בפעילויותיו יכולה להוות איתות מצוקה.

באמצעות ההתנהגות הכפייתית הילד מנסה לארגן, לסדר ולשלוט בעולם הסובב אותו, כאשר הוא מרגיש מאויים ובלתי בטוח בו.

חשוב לציין, שגם ילדים שאינם במצב מצוקה לעיתים מסגלים לעצמם התנהגויות חזרתיות וסטריאוטיפיות, אלא שאז נוכל להבחין ביכולתם לשלוט בהתנהגויות אלה ולהפסיקן כשהם מחליטים על כך. לעומת ילדים במצוקה שהתנהגויותיהם הכפייתיות "שולטות" בהם.

### **דוגמאות:**

- ילד שנכנס בדרך מסוימת וקבועה לגן: על קצות האצבעות, או שהוא עובר את סף הדלת ויוצא מספר קבוע של פעמים עד לכניסתו הממשית לתוך הגן.
  - ילדה שאינה מוכנה לפשוט את המעיל והכובע לאורך כל שעות היום בגן, גם כאשר מזג האוויר חם.
  - ילדה שהולכת רק על הקווים של המרצפות ומקפידה שלא "לטעות".
  - ילד שסיגל לעצמו תנועות ידיים של שילוב אצבעות ופתיחת כפות הידיים באופן חזרתי, לפני שהוא מתחיל לאכול.
  - ילדה שמספרת כי יש לה מחשבות על חתולים שמטיילים לידה כל הזמן.
  - ילד שמאונן לאורך שעות ארוכות בגן. האוננות המרובה הפחיתה את כל פעילויותיו השגרתיות בגן והוא ממעט לעסוק גם בדברים האהובים עליו. גם מעורבותו החברתית פחתה.
- התנהגויות כפייתיות, כשהן מופיעות אצל ילד באופן פתאומי, ייתכן שבאופן סימבולי הן מעידות על רצונו "לסדר" את העולם ולהנהיג דפוסים קבועים לפעולות שהוא עושה. ייתכן שהתנהגויות אלה מרמזות על מחשבות מאגיות של הילד המרגיש חרדה מפני המציאות, אשמה על אירועים קשים בחייו או הרגשת בלבול בעקבות חוויות טראומטיות.

## דרכי תגובה מומלצות

כדאי שלא להתייחס התייחסות מיוחדת להתנהגות החזרתית של הילד. אין לשאול אותו שאלות כמו: לשם מה אתה עושה זאת? או: "מה התנועות האלה שאתה עושה?" ובוודאי שחשוב להיזהר מהערות פוגעות כמו: "כמה פעמים אתה נכנס ויוצא מפתח הגן עד שאתה נכנס פנימה סוף סוף...?" או: "אולי כבר תפסיק עם התנועות המוזרות שלך!" הערות אלה עלולות להחריף את ההתנהגות שאותה בעצם רוצים המבוגרים הסובבים את הילד להכחיד.

חשוב שהגננת תעקוב אחרי תגובות ילדי הגן, העלולים ללעוג לילד, להציק לו ואף להתגרות בו ולהפכו ל"שעיר לעזאזל" כתגובה להתנהגותו המוזרה.

במצבים שבהם נראה הילד "תקוע" עם התנהגות חזרתית, אפשר להציע לו משימה מובנית או עיסוק שידוע שהוא אוהב או מתעניין בו. הוצאתו מהתקיעות ע"י פעילות מספקת ומהנה היא אחת מן ההתערבויות שגננת יכולה להפעיל בצורה טובה יותר מהורי הילד שמעורבותם הרגשית וחרדתם לנוכח התנהגותו של ילדם, עלולה למנוע את נסיונם להפסיקה.

במקרים שהתופעה מתמשכת לאורך תקופה שבה לא ניכרת הפחתה בהתנהגויות סטריאוטיפיות או שהן מתרחבות, רצוי להתייעץ עם איש מקצוע ולהפנות את ההורים והילד.

אוננות כפייתית – התנהגות של אוננות כפייתית אצל ילד גורמת בדרך כלל אי נוחות, מבוכה ובושה להוריו. הורים רבים מעירים לילד לעיתים בחוסר עדינות או בכעס על מעשיו. בעקבות זאת, מרגיש הילד אשם, רע ואולי גם מבויש על מעשיו, אך הוא אינו יכול להפסיק לאונן. לעיתים הוא אף אומר שאינו יכול לשלוט במעשה.

לתגובות הגננת יכולה להיות השפעה מרגיעה. עליה למצוא דרכים ליצור עבור הילד אווירה שלווה, לספק לו תעסוקה ולכוון את פעילותו תוך הפחתת הדרישה לבחירה או החלטה עצמאית, שייתכן שהן מלחיצות אותו.

יש להיזהר שלא להעיר לו על האוננות, אך כאשר היא מתרחשת באופן גלוי במקומות ובמצבים שהיא הופכת להיות מטריד לסובבים אותו כמו: שולחן האוכל, מפגש קבוצתי, או במחיצת חברים, יש למצוא דרכים עדינות להפסקתה. ( "אולי אתה יכול להביא לי כוס מים מהמטבח...?" או: "בפינת הקשב תוכל להיות ביחידות ופרטיות עם ספר שאתה אוהב...").

כאשר אין דרך להפחית את האוננות, או כאשר תפקודו של הילד בחיי היום יום נפגע, כדאי להמליץ על התייעצות עם איש מקצוע.

"...אדם מקיץ משינה

ורואה: מול חלונו

עץ אגס מלבלב:

ובן רגע: ההר זה רבץ על הלב

התפורר ואינו."

רחל

בהתמודדות עם קשיים, עם מצבי לחץ, עם טראומות וחרדות של ילדים צעירים, חשים מרבית המבוגרים חמלה על הילדים שנגזרה עליהם התמודדות קשה, עצבות ודאגה להתפתחות הילדים בעתיד.

חשוב ביותר שהמבוגרים בסביבת הילד יאמינו ביכולתם לעזור לו ויפיחו בו תקווה ואמונה שהעתיד צופן בחובו תיקון.

ילדים צעירים הם בעלי יכולת הישרדות טובה גם במצבים קשים. החוסן הנפשי שלהם מאפשר להם להשיג הישגים בכל תחומי החיים גם לאחר משברים חריפים.

"ילדים צעירים נוטים לקבל את תנאי הסביבה כמובנים מאליהם. אין להם אפשרות השוואה וקנה מידה לבדיקת הפער שבין הרצוי למצוי. לכן נראה כאילו הם מגלים כושר הסתגלות לשינויים שחלים בחייהם עקב תנאי החירום באותה מידה שהם מסתגלים לשינויים אחרים שנכפים עליהם על ידי הוריהם." (אילון, ע. ולהד, מ, 1991)

חוקרים בתחום של מצבי לחץ מצביעים על הצורך בהתערבות טיפולית של "חיסון ללחץ" לשם הקטנת הנזקים הצפויים מפגיעה טראומתית ישירה ומחשיפה לסיכונים בטחוניים מתמשכים. ההתערבות צריכה להיעשות תוך התאמה לגילו, להבנתו ולצרכיו המשתנים של הילד. בגיל הרך – ההתערבות צריכה לכלול את המבוגרים המשמעותיים בסביבתו.

מודעות של הצוותים החינוכיים בגני הילדים לצורך בליווי ילדים צעירים בתקופה של מתח ביטחוני, של איומי טרור, של חרדה ושכול תעזור להם להתמודד עם תקופות קשות בחייהם.

עם זאת, כהן א. (2000) מזהירה "מפני היסחפות לכיוון דטרמיניסטי של ציפייה לפסיכופתולוגיה חמורה בכל מקרה של לחץ טראומתי. יש לזכור כי מדובר בסיכון אשר ניתן להעריך את חומרתו רק אם מכירים את הגורמים השונים הקשורים לתהליכי ההתאוששות או חוסר ההסתגלות". ואכן, לעיתים אנו רואים ילד שתגובותיו במצב מצוקה היו מדאיגות, אך הן חלפו והוא חזר ל תפקד באופן מסתגל לאחר התערבות תמיכתית קצרה במסגרת הגן והבית.

## מקורות וקריאה נוספת

1. אילון, ע. להד, מ. **חיים על הגבול**. 1991 הוצאת נורד – חיפה. א
2. אילון, ע. **הצילו! – תיק חירום להתמודדות במצבי לחץ**. אוניברסיטת חיפה. 1978
3. כהן, א. סוגיות בייעוץ להורים בשעת חירום ובעקבות טראומתיזציה של ילדיהם, פרק 7 בתוך: קלינגמן, א. רביב, ע. שטיין, ב. עורכים: **ילדים במצבי חירום ולחץ – מאפיינים והתערבויות פסיכולוגיות**. שפ"י, משרד החינוך, תש"ס 2000, ירושלים.
4. להד, מ. גן מוגן. **המרכז המחוזי לשעת חירום**, שירות פסיכולוגי חינוכי, קריית שמונה. 1986
5. מנדלס, נ. **על ילדים רגשות וחברים**. 1999 משרד החינוך. ירושלים.
6. פרייברג, ס. **השנים המופלאות**. 1974 ספריית פועלים.
7. קלינגמן, א. **התמודדות בית ספרית בעת אסון** – תוכנית מגירה לבתי הספר. 1997 משרד החינוך. ירושלים.
8. רביב, ע. קלינגמן, א. הורביץ, מ. **ילדים במצבי לחץ ומשבר**. 1980 אוצר המורה.
9. רביב, ע. כצנלסון, ע. **משבר ושינוי בחיי הילד ומשפחתו**. 1986 ספרית "מעריב".
10. שדה, א. **לישון כמו תינוק**. 1999 הוצאת "ידיעות אחרונות".
11. **דף השעה – התמודדות במצב חירום**. האגף לחינוך קדם יסודי, כסלו תשס"א, דצמבר 2000, משרד החינוך.