

התמודדות הורים עם מצבי מצוקה רגשית של ילדיהם בגיל הרך

מאת: [חיים עמית](#), פסיכולוג חינוכי, מטפל משפחתי מוסמך, יועץ ארגוני מחבר הספרים: [הורים בטוחים בעצמם](#), מודן, 2012
[הורים כמנהיגים](#), מודן, 2006 ו[הורים כבני אדם](#), ספרית פועלים, 1997
אתר אינטרנט: www.hamit.co.il

מהם מצבי מצוקה רגשית אצל ילדים?

כשאנשים נמצאים במצב משברי מתמשך (פיטורין מהעבודה, פגיעה קשה, בעיות בזוגיות, מחלה של קרוב משפחה) ואין ביכולתם להפחית מעוצמת המשבר, הם חשים מצוקה: הם מוצפים ברגשות של חוסר אונים, עצבות, מתיחות, חוסר שקט, כעס, דכאון, אדישות. פעמים רבות מופיעים גם מחושים גופניים כמו כאבי ראש טורדניים, קשיי שינה, הפרעות אכילה, קשיי ריכוז.

כמו המבוגרים, כך גם ילדים קטנים חווים תחושות מצוקה של עצב, בלבול, אובדן ביטחון, פחד וחוסר אונים במצבי משבר שונים: מתח בין ההורים, מעבר דירה, גן חדש, ילדים שמציקים, לידת אח. אולם בשונה מן המבוגרים, או מילדים בוגרים יותר, ילדים צעירים חווים רגשות קיצוניים של מצוקה במהירות, עוד בתחילת המשבר; הם אינם מבינים את מצב המצוקה שבו הם נמצאים, מתקשים לבטא את מצוקותיהם באופן מילולי, ולא מסוגלים להיחלץ בכוחות עצמם מהמשבר.

יש ילדים הנוטים במצוקתם להחצין את תחושותיהם בהתנהגות תזזיתית, נטייה להסתכסך עם ילדים, קושי בקבלת משמעת, תוקפנות מילולית, התקפי זעם. ילדים אחרים נוטים במצבי משבר להפנמה והם מתכנסים בתוך עצמם, פועלים בחרדתיות, מתנהגים בפסיביות, מתלוננים על מכאובים גופניים ללא ממצא בבירור רפואי.

אחד הסימנים השכיחים למצוקה בגיל הרך הינו רגרסיה התנהגותית. הכוונה לנסיגה באבני דרך התפתחותיים שהילד השיג כדוגמת חזרת הרטבה או לכלוך התחתון בצואה, הישנות של מציצת אצבע או דרישה לחזור לבקבוק של תינוקות, הצמדות להורים, קשיי שינה.

כיצד הורים יכולים לדעת שילדיהם במצוקה רגשית?

לרשות הורים עומדות שלוש דרכים עיקריות כדי לזהות סימני מצוקה רגשית אצל ילדם הקטן: דרך תצפית חכמה בהתנהגותו, באמצעות הקשבה מלאה לדיבורו ועל ידי קבלת משוב אמין ממבוגרים אחרים בסביבת הילד.

הדרך העיקרית שבה הורים יכולים לאבחן שילדם במצוקה היא על ידי תצפית חכמה בהתנהגותו. כאמור ילדים בגיל הרך מתקשים לבטא בצורה מילולית את תחושותיהם ואף נמנעים ממתן תשובות לשאלות המופנות אליהם, בעיקר בנושאים מעוררי חרדה עבורם. הם מאותתים על מצוקותיהם הרגשיות בהתנהגויות לא מילוליות מגוונות. לכן כשהורים מבחינים בשינויים קיצוניים בהתנהגות הילד: עצוב, אדיש או מסוגר, נמנע ממשחק, מרבה לבכות, נרתע מקשר עם ילדים אחרים או עם מבוגרים, סובל מפחדים ומסיוטי לילה, משמיד והורס חפצים בסביבתו, נוטה להתפרצויות זעם תכופות וקיצוניות, מפסיק לאכול או אוכל ללא שליטה, נסוג בהתפתחותו (למשל חוזר להרטיב) – הם יכולים לשער בביטחון שילדם במצוקה. אם איתותי המצוקה מופיעים בסמוך לשינוי משמעותי כלשהו בחיי הילד (לידת אח, גירושי הורים, כניסה לגן חדש, מעבר דירה), המצוקה תחלוף ככל הנראה בפרק זמן סביר, במיוחד אם ההורים ינקטו בפעולות מתאימות.

לעתים, כשמדובר בילד בעל יכולות מילוליות ורגשיות גבוהות, הוא יאמר בצורה ברורה את מצוקתו להורה ("אני לא אוהב ללכת לגן. הילדים לא חברים שלי/ הגננת צועקת עלי"), או בצורה מרומזת ("משעמם לי בגן", "כואב לי הראש כשאני בגן"), בין אם ביוזמתו ובין אם בתגובה לשאלות ההורה. על ההורה להיות קשוב להתבטאויות מילוליות אלה, גם כשהן נאמרות לכאורה בהיסח הדעת, בקול שקט וללא התעקשות מצד הילד. הקשבה קפדנית לדברי הילד תיתן להורה כיוונים לאבחן את מצוקתו.

דרך נוספת, חשובה ויעילה ללמוד על מצוקת הילד היא על ידי קבלת אמין שוטף ממבוגרים משמעותיים בסביבת הילד כמו מטפלות או גננות, הורי חברים, סבתא וסבא. כדאי להקשיב לדיווחים של מבוגרים כאלה המכירים את הילד מזווית אחרת, ולשקול אותם בצורה עניינית (גם אם הגננת היא "לא משהו", וסבתא "אוהבת לדבר הרבה"). כשהורה חושד שילדו במצוקה, משוב ממטפלת, גננת או סבתא וסבא, יכול לאשש את החשד ולהבהירו או להפריך את החשד ולהרגיע.

למה קשה להורים לעזור לילדיהם כשהם במצוקה רגשית?

הורים מתקשים לעזור לילדם הרך הנמצא במצוקה רגשית כשקשה להם להבין נכון את מצוקתו, כשהם מזדהים יתר עם הילד, כשהם משליכים על הילד את מצוקתם האישית מעברם, וכשהם עסוקים מדי בהתמודדות עם מצוקות אישיות ומשפחתיות אחרות.

קשה להורים להבין נכון את מצוקת הילד. פעמים רבות מצב הלחץ שבו הילד נמצא אינו נובע ממציות אובייקטיביות, או מטראומה ידועה. להורים קשה אז לפרש נכון התנהגויות מצוקה של הילד, והם נוטים להסביר בצורה מקילה, 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 האם בתחילת היריון חדש. כשנאמר לאם שייתכן ובנה מגיב לשינוי במצבה, היא ענתה: "לא ייתכן, הרי לא סיפרתי לו על כך..".

הורים עשויים להזדהות הזדהות יתר עם מצוקת הילד, וירגישו אותה כאילו היא שלהם. הם לא ישמרו על המרחק הרגשי ההכרחי לטיפול נכון במצוקה. כתוצאה מכך הם ימהרו ללחוץ על הילד לפותרה לכאורה, בדרך זו או אחרת, ובלבד שלא ירגישו את הרגשות הקשים שהיא מעוררת בהם: צער, כאב, רחמים, בהלה. במקרים קיצוניים של הזדהות יתר, כשמצוקת הילד מסיבה להורים צער רב שהם אינם מסוגלים להכילו, הם יעדיפו להכחישו, להתעלם מקיומה.

לעתים מצוקת הילד מעוררת בהורים מצוקה רדומה דומה מעברם. למשל הורים לילד גן הדחוי על ידי חבריו, עשויים להיזכר בקשיים חברתיים שהם חוו בילדותם. הם יתקשו להתייחס בצורה עניינית למצוקת הילד ויעצימו שלא לצורך את קשייו, עד שהם יראו כבלתי ניתנים לפתרון.

למרבה הצער, נתונים גם המבוגרים פעמים רבות במצבים של מצוקה אישית שאינה מאפשרת להם להיות זמינים לצורכי הילדים כדי להרגיעם. כשהורים עסוקים יותר מדי בהתמודדות עם בעיות פרנסה, קשיים בזוגיות, קונפליקטים במקום העבודה – הם יתקשו לשים לב למצוקות ילדיהם.

כיצד הורים יכולים לעזור לילדיהם הנמצאים במצוקה רגשית?

הורים יכולים להיעזר בארבעה עקרונות פעולה כדי לסייע לילדם כשהם מזהים שהוא במצוקה רגשית: להתייחס למצוקת הילד מבלי להעצימה, לאפשר לילד לבטא את רגשותיו הקשים ולגלות כלפיהם הבנה, למצוא פתרונות מעשיים ככל האפשר, להיעזר במבוגרים משמעותיים בסביבת הילד.

להתייחס למצוקת הילד מבלי להעצימה

כאמור, לעתים בגלל הקושי שלהם להתמודד במצב, הורים נוטים להדחיק את הבעיה ו/או להפחית מחומרתה. הם יכולים לומר, למשל: "זה זמני", "זה לא חריג", "הוא פשוט ילד רגיש". ואולם מצוקה רגשית קטנה יחסית של הילד עלולה להתפתח בהמשך למצוקה עמוקה ומתמשכת, אם לא מתייחסים אליה ומטפלים בה. לעומת זאת, הכרה של ההורה בקיומה של בעיה פותחת לילד צוהר של תקווה לשינוי. ההורה יכול לומר לילד: "אני מבין שקשה לך להסתגל לגן החדש: אתה עצבני, כועס, מתקשה להירדם. אני מבטיח לך שאנחנו נעזור לך בכך". כשהילד מרגיש שהוריו מבינים שהוא במצוקה ומתכוונים לטפל בכך, הוא נרגע.

יחד עם זאת חשוב שהורים יתייחסו למצוקת הילד בצורה מידתית, פרופורציונאלית, מבלי להעצימה. עליהם לשים לב לא להשליך את בעיותיהם האישיות על מצוקת ילדם ולא להחמירה שלא לצורך. עליהם להיזהר לא להפגין כלפי הילד בהלה, דאגת יתר או חוסר אונים ("זה נורא! מה נעשה עכשיו?"), ולא להכריחו לדברים שקשים לו מדי מתוך בהלתם ("אתה חייב להחזיר להם מכות!"). כשהורים לוחצים יותר מדי על ילדם, גם מתוך כוונה טובה לעזור לו, הם עלולים להכשיל אותו. לעומת זאת, ראייה מאוזנת של ההורה את הקשיים, מרגיעה את הילד.

לאפשר לילד לבטא את רגשותיו הקשים ולגלות כלפיהם הבנה

כשילדים מרגישים שהוריהם מקשיבים להם כשהם במצוקה, הם נרגעים. לעתים, כשהם חווים את אהדת הוריהם הכנה והעמוקה לרגשותיהם הקשים, זה מספיק כדי להעלים את הרגשת המצוקה. למשל, יש להקשיב לילד הכועס על אחיו שזה עתה נולד או עומד להיוולד ולא לבקרו או לכעוס עליו, גם אם הוא מתבטא במילים לא נימוסיות בהכרח ("המכוער הזה") וגם אם הוא מבטא מחשבות קשות ומפחידות ("הלוואי שימות"). כדאי גם לעזור לילד המתקשה לבטא במילים את רגשותיו, ולמלל אותם עבורו: "אתה כועס עלינו/מאוכזב/מפחד". בהמשך חשוב לגלות כלפי הילד הבנה במילים כמו "אני מבין שאתה מאוד כועס על אחיך הצעיר שגוזל ממך הרבה מתשומת הלב שזכית לה עד כה". אם ההורים יתגייסו לעזרת הילד ויקדישו לו תשומת-לב, ישחקו איתו ויבלו בחברתו, יבינו את מצב-הרוח שלו וישתדלו לא לכעוס עליו – יצא הילד חזק יותר מן המשבר ובטוח באהבת הוריו. אולם, אם התנהגותו הפרובוקטיבית, כעסו, תוקפנותו כלפי התינוק, נרגנותו ונטייתו לבכי, יגררו עונשים, דחייה, כעס ועימותים אינסופיים עם ההורים – יקבל הילד אישור לחשדותיו, כי הוריו אכן הפסיקו לאהוב אותו, בגדו בו והם מעדיפים את התינוק על פניו.

בד בבד, חשוב להמשיך לשמור על שיגרת היום יום – סדר יום רגיל ככל האפשר (קימה בבוקר, ארוחות, הליכה לישון), גבולות וחוקים – שכן השגרה מעניקה לילד הרגשת ביטחון וקביעות.

למצוא פתרונות מעשיים ככל האפשר

פעמים רבות חרדותיהם של ילדים במצבי משבר קשורות לשאלות מעשיות המטרידות אותם כמו היכן השירותים בבית הספר ומתי מותר להשתמש בהם, במקרה של כניסה לכיתה א'; היכן הם יישנו אחרי שיביאו את התינוק מבית חולים? במקרה של לידת אח; איך יעברו את הלילה בשלום, בתקופה של פחדי לילה מתמשכים. חשוב שהורים יזהו שאלות אלה ויענו לילד תשובות מעשיות, פשוטות וישירות: "השירותים נמצאים במסדרון ליד הכיתה ואפשר להשתמש בהם בהפסקות או באישור המורה", "אתה תמשיך לישון במיטתך, בחדר שלך, גם כשיגיע התינוק החדש הבייתה" – ויפעלו בצורה מעשית, למשל, ידליקו אור וישהו ליד מיטת הילד כשהוא מפחד בלילה.

להיעזר במבוגרים משמעותיים בסביבת הילד

מבוגרים אחראים שמכירים טוב את הילד יכולים לעזור להוריו בתהליך הטיפול במצוקת הילד. במיוחד חשובה תמיכת הגנת בילד בתקופת המשבר. למשל, אם הילד במשבר בעקבות לידת אח, הגנת כולה לתת לילד מקום יותר מרכזי בפעילויות הגן, לחזק אותו על יכולותיו, ולהעניק לו את הרגשת הייחודיות שהוא כה זקוק לה.

לעתים אפשר להיעזר בהורים אחרים. למשל, אם הילד במצוקה חברתית אפשר לבקש מהורי החברים לעודד את ילדיהם להזמין את הילד, או פחות לריב איתו. לעתים ילדים לא שמים לב לדרך שבה הם פוגעים באחר ובוודאי אינם מודעים לדרכים שהם יכולים לסייע לאחר. התערבות נכונה ועדינה של הורה אחר יכולה לעזור להם בכך.

לפנות לטיפול

חשוב שהורים ינסו להתמודד בכוחות עצמם עם מצוקת הילד לפני שהם פונים לטיפול. אם הם מצליחים, הם יחוו סיפוק וגאווה אישיים וזוגיים. ובכל מקרה, גם אם הם לא מצליחים, הם מדגימים לילד בהתנהגותם כיצד להתמודד עם קשיים. לאחר שהורים ניסו בכוחות עצמם להתמודד עם מצוקת הילד והמצוקה נמשכת מעבר לזמן סביר, כדאי לפנות לטיפול. בגיל הרך מספיקה לעתים התערבות מקצועית קצרה של בעל מקצוע מיומן כדי לחלץ את הילד והוריו מתקיעות במצב של משבר.