



שו"ת בריאות

שרה ברונר



זה טבעי שהילדים פוחדים מדברים שונים, כל אחד בהתאם לגילו. אבל מה עושים כשהפחד משתלט על הילד ומשבש לו את התנהלות החיים הרגילה? • דינה קורול, פסיכותרפיסטית (M.A) ומייסדת גישת 'ארבעת הכלים לפיתוח האינטליגנציה הרגשית בסביבה הביתית', עונה על שאלות בנושא

אינמאליה אני פוחד

לבוש ילד אובד יפחד חרפה והאזנה לא?

אין תשובה מוחלטת לשאלה הזו. אבל מחקרים מזהים מספר גורמים בעלי תפקיד בהתפתחות החרדה אצל ילדים:

- גנטיקה - חרדה עוברת במשפחה. לעתים קרובות אחד או שני ההורים של ילד חרדתי סובלים מחרדה. לעיתים מדובר בחרדה בעוצמה גבוהה ולעיתים זה הורה שדואג למעלה מהמוצע.
- מה שעובר מההורים לילדיהם זו לא נטייה ספציפית לפחד ממעליות, לדוגמה, אלא רגישות גבוהה יותר לגירויים פנימיים וחיצוניים.
- חשוב לציין כי ילדים בעלי אישיות רגישה יותר יגלו תכונות נפלאות, כגון אכפתיות, נכונות לעזור לזולת, משמעת, יכולת להתאמץ ולהשקיע. מצד שני הם ידאגו ויילחצו יותר, יהיו יותר חששנים ובעלי נטייה למצב רוח ירוד.
- תגובות הוריות - לעתים קרובות הורים לילדים חרדתיים מגלים דפוס הורי מגונן. טבעי שכאשר הורים רואים את ילדיהם במצוקה הם רוצים לעזור לו, אך כאשר הם מונעים מהילד כל התמודדות עם פחד, הוא מתחיל להאמין כי אין לו דרך להתמודד בעצמו.
- מודל לחיקוי - ילדים להורים הסובלים מחרדה ונוקטים הימנעות כדרך להתמודדות אתה, עלולים לחקות את דפוס ההתנהגות ההימנעותי.
- גורמי לחץ - גורמי לחץ כמו חוסר הצלחה בבית הספר, מעורבות בתאונת דרכים, פרידה מאחד ההורים, מחלה או מוות של אדם קרוב, מחלת הילד ועוד, עלולים לגרום או להעצים חרדה אצל ילדים.

איך ניתן להצטרף אל אובד חרפתים?

אני מאמינה מאוד ביכולת של ההורים לסייע לילד לפני הפניה לטיפול המקצועי. לכן אני מעבירה סדנאות והופעות בנושאים טיפוליים במסגרת הביתית וגם חיברתי את הספר 'מדריך לרגשות להורים וילדים'.

הטיפול במסגרת הביתית הוא חשוב ביותר. במקרים רבים של חרדה בעוצמה נמוכה עד בינונית הורים יהיו מסוגלים לסייע לילדיהם באופן עצמאי אם יהיו ברשותם כלים מתאימים, ולכן אני שואפת. הורים שקיבלו הדרכה מלמדים את ילדיהם לחשוב באופן מציאותי על העולם ולא לצפות לסכנות באופן תמידי; הם יודעים לעודד את ילדיהם להתמודד עם הפחדים במקום לברוח ולהימנע.

להורים תפקיד מרכזי בהדגמת השימוש בטכניקות הרפיה והרגעה עצמית על מנת להקנות כלי מוחשי להתמודדות עם לחץ ומתח. הורים גם עשויים להיות מדריכים טובים בנושא כישורים חברתיים ואסטרטגיות אשר מפחיתים את רמת החרדה במצבים רבים.

למי יש לפנות לטיפול מקצועי?

אם הפגיעה בתפקוד הילד משמעותית ו/או הורים חסרים כלים על מנת לסייע לו, כדאי לשקול פנייה למטפל מוסמך המתמחה בשיטת הטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) ומוכשר לעבודה עם ילדים.

ברוב המקרים הטיפול הינו קצר מועד, יעיל ומעצים עבור הילד ומשפחתו. ישנם מצבים שיתגלה צורך במתן תרופה על מנת להוריד את הרמת המצוקה ולאפשר לטיפול פסיכולוגי להתנהל באופן מיטבי.

למי פחדים של ילדים הם "נורמליים" ולמי הם בעייתיים?

פחדים וחרדות הם תופעות רגילות בילדות. המצבים מעוררי הפחדים משתנים עם הגיל ועם הבשלות הקוגניטיבית. לדוגמה, בסביבות גיל חצי שנה תינוקות מפתחים פחד מזורים. לפעוטים בגילים אחרים וילדים צעירים יהיו פחדים אופייניים אחרים, כגון פחד מבעלי-חיים ומחרקים, מחושך, ממפלצות ומפורצים.

קרוב לאמצע או סוף שנות הילדות, מתפתח צורך חזק להשתלב ולהתקבל בחברה. באופן טבעי, חלק מהפחדים יהיו קשורים לנושא זה.

חרדה הופכת לבעיה כאשר היא פוגעת באיכות החיים של הילד ו/או המשפחה שגם סובלת לעתים, לדוגמה: כאשר ילד בן 12 מבקש לישון עם אביו בלילה.

מה הביטוי לחרפה אצל ילדים?

כל ילד ייחודי, ולכן לא נפגוש שני ילדים חרדתיים המפגינים סימפטומים זהים. עם זאת, ישנם כמה קווי דמיון שבעזרתם אפשר לתאר ילדים חרדתיים.

- מחשבות - ייתכנו מחשבות המתמקדות בסוג מסוים של סכנה או איום. למשל, הם עלולים לדאוג שיקרה להם או למישהו קרוב להם דברים רעים, או שחברים בכיתה ילעגו להם.
- סימפטומים גופניים, למשל: כאבי בטן, כאבי ראש, חולשה, עייפות, הזעה, בחילה, הקאות, שלשולים ועוד.
- התנהגות - ילדים חרדתיים יכולים לבכות, להפגין חוסר שקט ולהתנועע בעצבנות, לזוז ממקום למקום או להיצמד למישהו בסביבתם.
- הימנעות - לדוגמה: הם ימנעו מלהצביע בכיתה ולא ישתתפו בפעילויות חברתיות. הם לא יערכו קניות, ובאופן כללי יסרבו ללכת למקומות או להישף למצבים או אנשים שנחווים אצלם כמסוכנים.

מה ההשלכה של החרפה על ילדים?

ילדים חרדתיים עלולים לפתח דימוי עצמי נמוך כי החרדה מבלבלת ומחלישה אותם. הם רואים כי ילדים אחרים אינם חוששים באותה מידה ומסיקים מכך מסקנה מוטעית שיש להם פחות כישורים.

כמו כן, לעתים הסתירה בין המציאות הלא מסוכנת לבין תגובת החרדה שלהם מלמדת אותם לפקפק ביכולותיהם ולא לסמוך על עצמם.

בדרך כלל לילדים חרדתיים יש פחות חברים מאשר לילדים אחרים בני גילם, שכן הם נוטים להיות ביישנים יותר, ואינם משפרים כישורים חברתיים דרך אינטראקציות חברתיות מגוונות.

ילדים חרדתיים רבים משקיעים בלימודים וממלאים את חובותיהם הלימודיים בקפידה. עם זאת, חרדה עלולה להשפיע באופן שלילי על ההישגים הלימודיים. ילדים השואפים לשלמות עלולים לדחות הכנת שיעורי בית או כתיבת עבודות ולהתקשות להשלים משימות בכיתה. גם בחינות עלולות להוות מכשול רציני עבור ילדים אלה ולגרום ללחץ משמעותי בגלל הפחד להיכשל (גם ציון 99% נחשב לכישלון...).

בשל אותה ביישנות שהזכרנו הם עשויים להשתתף פחות בשיעורים ולעתים לא יבקשו עזרה או הכוונה מהמורה או מחברים.

לעתים חרדה פוגעת בריכוז, כי הילדים עוסקים במחשבות מטרידות ולא בחומר הלימודי.