

המאמר: מקומם של הורים בהתמודדות ילדיהם עם מעברים שינויים ומצבי

משבר

מאת: חיים עמית, פסיכולוג חינוכי, מטפל משפחתי מוסמך, יועץ ארגוני. מחבר הספרים: הורים כמנהיגים, מודן, 2006, והורים כבני אדם, ספרית פועלים, 1997 אתר אינטרנט: <http://www.hamit.co.il>



הרעיון:

מהם השלבים המשפיעים על יכולת הילד להתמודד עם מצבי משבר?

1. מהם תהליכי מעבר ושינוי אצל ילדים?

התפתחות פירושה שינוי. לכן, ילדים חווים שינויים רבים במהלך גדילתם. חלקם של שינויים אלה הם מעברים התפתחותיים צפויים, טבעיים וחיוביים במהותם, כמו גמילה מהנקה, מעבר לזחילה ו/או להליכה, מעבר מהבית לגן, מעבר מהגן לבית הספר, מעבר דירה, לידת אח וכיו"ב. חלקם של שינויים אלה בלתי צפויים ושליילים במהותם כמו מחלה קשה של בן משפחה, תאונות דרכים, מוות במשפחה, מצוקה כלכלית פתאומית, גירושין וכיו"ב. במקרים רבים השינוי התפתחותי מתרחש בצורה טבעית, ללא קשיים ומשברים מיוחדים, ואין צורך בהתערבות מיוחדת של ההורה. ואולם, חלק מהשינויים, גם החיוביים ובודאי השליילים, מתפתחים למצבי משבר, בהם חשובה מאוד תמיכת ההורה.

2. מה זה משבר?

משבר, crisis, מוגדר ברפואה כ"נקודת מפנה במחלה, שאחריה מצב החולה משתפר או מחמיר" (http://www.infomed.co.il/glossary/g_2436.htm).

משבר נפשי מוגדר כמצב רגשי זמני של זעזוע וחוסר איזון (הנמשך מספר שבועות) והנגרם מאירוע הבעיות הרגילים שלנו אינם מתפקדים וכל הניסיונות לפתור את המצב באמצעים בהם השתמשנו בעבר נכשלים (http://www.traumaweb.org/crisis_h.shtml).

הפסיכיאטר ג' קפלן (Caplan, 1964) מגדיר בקצרה משבר כ"מצב של הפרת האיזון בין חומרת הבעיה וחשיבותה לבין המשאבים העומדים לרשות האדם לטפל במצב".

אנשים וילדים במצב משבר חשים, בדרך-כלל, מתיחות – כלומר חוסר שקט – ונוטים להתרגז מהר או לדאוג ולפחד יותר. תיתכנה גם תופעות של עייפות, דיכאון, אדישות או זכדוך. ילדים עלולים להגיב בנסיגה, רגרסיה, להתנהגויות מוקדמות יותר כמו פיתוח תלות בהורים, בעיות אכילה, חזרה להרטבה, פחדי לילה, גילויי תוקפנות, קשיי ריכוז, ירידה ברמת הלימודים וכיו"ב.

3. האם משבר הוא מצב שלילי?

משבר אינו מושג שלילי. הוא מייצג סיכוי וסיכון כאחד: סיכון להיפגע ולהיחלש; וסיכוי לצאת חזק ומחושל. משבר עשוי להיות זרז להתפתחות, משום שהוא מערער הרגלים ישנים, יוצר תגובות חדשות ומקדם מנגנוני הסתגלות חדשים המחזקים את יכולתו של הילד להתאים עצמו למצבים לא-צפויים. אם הילד מצליח להתמודד בצורה טובה עם המשבר הנוכחי, הוא יצא ממנו מחוזק, בטוח יותר בעצמו, מאמין ביכולתו להצליח להתמודד גם במצבי משבר נוספים ואחרים בעתיד. אם הילד לא מצליח להתמודד עם המשבר הנוכחי, הוא יצא ממנו חלש, ספקן לגבי יכולתו ועלול להירתע בעתיד מהתמודדות עם משברים אחרים.

כמו כן, כדי ששינוי יהווה משבר הוא אינו חייב להיות אירוע שלילי באופיו. גם נישואין, למשל, הם משבר – הגם שמדובר בשינוי חיובי – כיון שהם דורשים מן האדם שינוי יסודי בדפוסי חייו ובהרגליו הקודמים, ומחייבים אותו לארגון מחדש של עולם החשיבה והרגש שלו. באותה מידה, גם עבור ילד, נסיעה לחו"ל או מעבר לדירה מרווחת יותר גורמים למשבר, שכן הוא צריך לארגן עצמו מחדש ולגייס כוחותיו להסתגל למציאות החדשה, הגם שהיא נושאת בחובה שינוי לטובה.

4. מתי מעברים ושינויים התפתחותיים טבעיים אצל ילדים ייחשבו כמצבי משבר?

משבר אינו נגרם על ידי האירוע בלבד, אלא גם על ידי האופן בו אנו תופסים אותו. לכן, אירוע המהווה מכשול בר התגברות עבור אדם אחד, עלול להוות משבר עבור האחר. לכן, שינוי המהווה משבר לגבי ילד אחד, אינו גורם בהכרח למשבר אצל אחיו. יש ילדים שנכנסים לגן-הילדים או לכיתה א' ואינם מגלים סימני חרדה, ואילו אחרים יגיבו בפחד וברתיעה. יש ילדים שיראו ביציאת אביהם למילואים חידוש מסקרן בחייהם ואילו אחרים יגיבו בדאגה ובמתח. נהוג לחשוב, ששינוי ניכר, הנמשך זמן רב יחסית (מעבר למספר שבועות), והמחייב את האדם לשנות את דרכי התגובה המקובלות ו/או את מנגנוני ההגנה שלו – יחשב כמשבר.

למשל, הולדת אח במשפחה, עלולה לערער את האיזון הנפשי של ילד שכוחות האני שלו אינם עומדים לו עכשיו כדי להתמודד ברגשות הקנאה ובתחושות הקיפוח שהוא חש שעה ש"הודח" ממעמדו כבן יחיד. תחושות המשבר מעוררת בו רגשות עזים – תוקפנות כלפי התינוק, כעס המכוון כלפי ההורים האחראים להופעת היצור החדש וכאב צורב על ה"בידה". המנגנונים הנפשיים, שעמדו לו בעבר כשהיה צריך להתמודד עם קשיים קטנים יותר – אובדן צעצוע אהוב, היעלמה של אימא מהחדר, תחושת רעב – אינם עומדים לו עתה כשהוא נאלץ להתמודד עם בעיה קשה בהרבה. הילד נקלע למצב של חוסר שיווי-משקל, רמת החרדה שלו עולה, המועקה גוברת, והוא מנסה לעשות שימוש במנגנוני התמודדות בלתי-יעילים: הוא מנסה להכות את התינוק שהצטרף למשפחה, הוא פורק את זעמו בשבירת צעצועים וכיו"ב (רביב וכצנלסון, 2003).

5. מהם הגורמים המשפיעים על יכולת הילד להתמודד במצבי משבר?

יכולת הילד להתמודד במצבי משבר מושפעת משלושה גורמים עיקריים: מבנה אישיותו, עוצמת המשבר ומידת התמיכה אותה הוא מקבל מסביבתו. נפרט גורמים אלה. **א. מבנה אישיותי:** הכוונה לחוזק האני של הילד המורכב מביטחון עצמי, דימוי עצמי חיובי, סף תסכול נמוך יכולת דחיית סיפוקים, גמישות וכיו"ב. ילד חרד, חסר-בטחון,

תלותי ונוקשה – ניחן בפחות כוחות אני, ויכולתו להתמודד עם קשיים פחותה. חוזק האני קשור גם להצלחות בעבר בהתמודדות עם משברים. ילד שהתמודד בעבר בהצלחה עם משבר דומה, רב הסיכוי שיגייס את ניסיון העבר שלו כדי להתמודד עם המשבר הנוכחי. **ב. עוצמת המשבר.** עוצמת המשבר תלויה במידת פתאומיותו, במשך הזמן שלו, במידת הטוטאליות שלו ובתגובת הסביבה הקרובה (הורים, חברים, מורים וכיו"ב).

פתאומיות: ככל שהמשבר פתאומי יותר, הוא עלול לערער את יסודות החיים הרגשיים של הילד ויקשה עליו להתמודד איתו. **משך הזמן:** עוצמת המשבר תלויה כמובן גם במשך הזמן בו הוא מופיע. מחלה קצרה, ואפילו קשה – אינה דומה למחלה מתמשכת, משבר משפחתי הבא על פתרונו תוך זמן קצר שונה ממשבר לא-פתור ההולך ומחמיר, והדברים, כמובן, ברורים מאליהם. **מידת הטוטאליות:** אין דומה מות הורה ללידת אח או למחלה הניתנת לריפוי, ואין כמובן להשוות יציאת אב למילואים לגירושין. יחד עם זאת, כפי שאמרנו, ילדים שונים תופסים שינויים בחייהם באופן שונה ולכן גם מידת הטוטאליות של המשבר אינה ניתנת להגדרה אובייקטיבית. הופעת גננת חדשה בגן-הילדים יכולה להיות משבר לילד רגיש הקשור מאוד לגננת הקודמת שלו, בעוד חברו יעבור על כך לסדר היום, מבלי שהדבר ייתן בו את אותותיו.

תגובת המשפחה: עוצמת המשבר תלויה גם בתגובת המשפחה והאנשים הקרובים לילד. כשאבא עוזב את הבית, יכולה האם להגיב בצורה קשה מאוד, לשקוע בדיכאון, להפסיק לתפקד, המשפחה כולה מתאבלת על האסון, העתיד נראה שחור משחור והכול – חסר-תקווה. אולם עזיבת אבא את הבית יכולה לעבור ללא תגובות חריפות עד כדי-כך: אימא נוטלת את הפיקוד, המשפחה ממשיכה לתפקד, שיגרת החיים נמשכת. כלומר שני אירועים דומים, יצרו תגובות שונות לגמרי בחריפותן. משבר עמוק במקרה הראשון, ומשבר מתון בהרבה במקרה השני (רביב וכצלסון, 2003).

היקף התמיכה לה הילד זוכה. הכוונה לאיכות הסיוע ומידת התמיכה שמקבל הילד מן הסובבים אותו. ברגעי משבר גדלה פתיחותו של הילד לקבלת עזרה: הוא זקוק ליד מלטפת ומכוונת שתנחה אותו אל הדרך הנכונה. אם תושט לו יד מכוונת זו, והוא יצליח לאזור כוחות כדי להתמודד עם הקושי שבפניו עמד – הוא יהיה חזק יותר ובטוח יותר מאשר היה קודם.

בעוד שקשה לנו להשפיע על מבנה אישיותו ולא נוכל לצפות מראש את המשברים הצפויים לילדינו ובוודאי לא את עוצמתם, בידנו הדבר לעזור לילד הנמצא במשבר, לתמוך ולכוון אותו בדרך הנכונה.

6. מהם גורמי התמיכה העיקריים של הורים בילדיהם במצבי משבר התפתחותיים?

ניתן להצביע על ארבעה גורמי תמיכה עיקריים של הורים בילדיהם במצבי משבר התפתחותיים: **א. הכנה מראש, חיסון פסיכולוגי:** הכוונה להכנת הילד להתמודדות עם קשיים ובעיות בטרם הופיעו. הדברים אמורים בעיקר בשינויים צפויים, כמו מעבר דירה או שינוי דרמטי יותר כגון גירושין, ובהם נכין את הילד לקראת בואם וננסה, במידת האפשר, ל"חסן" אותו בפניהם בטרם התרחשו.

אם צפויה, למשל, לידת תינוק במשפחה, לא נמתין לתגובותיו של הילד לאחר הלידה, אלא נכין אותו לעתיד להתרחש זמן מה בטרם איבד את מעמדו כבן יחיד: נשתף אותו בצפייה לתינוק; בקניות, בתכנון החדר, בבחירת השם. נאפשר לו לשמוע את פעימות ליבו של העובר (אם הגניקולוג שלנו יהיה מוכן לשתף פעולה) ונשוחח איתו על השינוי שיחול בחי המשפחה, אם-כי לא נשלה אותו שצפוי לו גן-עדן עלי אדמות עם הולדת האח הצעיר. חשוב להציג בפניו את השינוי בצורה כנה ואמיתית.

או, למשל, כאשר ילדנו עומד לעבור לכתה א', נשוחח איתו על מעמדו כתלמיד, על העניין שיימצא בלימודים, על היתרונות שתקנה לו ידיעת הכתיבה והקריאה, אך לא נסתפק בהצגה אידיאלית של השינוי: נבהיר לו – בעזרתה של הגננת – כי בבית-הספר מקפידים על לוח-זמנים; כי המורה מטילה שיעורי-בית, שחובה להכינם, וכי הזמן המוקדש למשחקים קצר יחסית ובצד הזכויות והיתרונות ישנן גם חובות (רביב וכצלסון, 2003).

ב. אמפתיה – הכוונה ליכולת ההורים להקשיב לילדיהם, לאפשר להם לבטא את רגשותיהם ואת מחשבותיהם הקשורים למצב המשבר, ולגלות כלפיהם הבנה. 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"). יתרה מזאת, כדאי לגלות כלפיו הבנה במילים כמו "אני מבין שאתה מאוד כועס על אחיך הצעיר שגוזל ממך הרבה מתשומת הלב שזכית לה עד כה" וכיו"ב. אם ההורים יתגייסו לעזרתו ויקדישו לו תשומת-לב, ישחקו איתו ויבלו בחברתו, יבינו את מצב-הרוח שלו וישתדלו לא לכעוס ולהענישו – 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.

ג. עידוד והעצמה – הכוונה ליכולת ההורים לעזור לילדם לחוות את תחושת המסוגלות שלו להתמודד במצב המשבר. הם יכולים להיעזר לצורך כך בהתמודדויות מוצלחות של הילד עם משברים אחרים בעבר. הם יכולים לומר, לדוגמה: "נכון שקשה לך ואתה מרגיש מתוסכל וכועס, אבל אני בטוחה שתוכל להתמודד עם זה בהמשך. אתה ילד נבון, שיודע לנתח מצבים וכבר הוכחת את זה בעבר". או למשל, במקרה של לידת אח ההורים יכולים להדגיש את יתרונותיו כ"גדול" ולשתפו בהכנות לקראת הגעת התינוק.

ד. הדרכה בפתרון בעיות מעשיות – 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'; "האם תיקחו גם אותי הביתה אחרי שתביאו את התינוק מבית חולים?", במקרה של לידת אח; וכיו"ב. חשוב שההורים יזהו שאלות אלה ויתנו לילד תשובות מעשיות, פשוטות וישירות. למשל, "השירותים נמצאים במסדרון ליד הכיתה ואפשר להשתמש בהם בהפסקות או באישור המורה", במקרה של כניסה לבית ספר. או למשל, "בוודאי שניקח אותך איתנו בחזרה מבית החולים. את הילדה הראשונה שלנו ותמיד תישארי הבת שלנו, גם אם יהיו לנו עוד הרבה ילדים במשפחה", במקרה של לידת אח וכיו"ב.

7. מקורות נוספים:

1. כפיר, נ. (1989). כמו מעגלים במים: התמודדות במצבי משבר. תל-אביב, עם עובד.

2. רביב ע. וכצנלסון ע., (2003). משבר ושינוי בחיי הילד ומשפחתו, תל-אביב, מעריב.
הורים יקרים, מקווה שמאמר זה חיזק אתכם וצייד אתכם בכלים שייסעו בידכם לעזור לילדכם
במעבר לביה"ס.
בברכת קליטה והשתלבות נעימה ומוצלחת.
אסתי כץ – יועצת "גוונים".

