

חרדות נטישה אצל ילדים

הסתכלות מחודשת על תופעה נפוצה

חלק ראשון - הקדמה

בפסיכיאטריה של הילד נהוג להבחין בין הפרעות רגשיות אופייניות לגיל הילדות ולתקופת הבגרות, לבין תופעות נוירוטיות חריגות. יש להישען על מחקרים מדעיים קליניים ומאד רצוי להביא את הממצאים לידיעת ההורים, אשר נמצאים במצוקה אמיתית כשילדם מגלה סימנים להתנהגות חריגה. סימנים אלו יכולים להעיד על התפתחות רגשית א-נורמאלית.

כדאי בכל מקרה, לבחון את האירוע הספציפי שעליו מתלוננים ואת מידת הקיצוניות שלו, בהשוואה לשאר אירועי היום יום של הפעוט. ממצאי המחקרים מעידים בעקביות על כך שרוב הילדים הסובלים מהפרעות רגשיות, מתפתחים והופכים בעתיד למבוגרים נורמאליים ומתפקדים, אשר מסוגלים להתמודד עם מצבי חיים מלחיצים. פעוט שמתפקד באופן עצמאי, או מגלה קורדינאציה מפותחת ואוצר מילים עשיר, ניתפס בעיני הוריו וסביבתו כילד "בוגר". לעומת זאת, כשאותו הילד מתבקש להישאר לבד עם מבוגר לא מוכר, או בסביבה חדשה (מעון, גן, ביה"ס) מתגלה התנהגות חרדתית קשה של בכי, הצמדות למבוגר נוכח, או מאבק להישאר בידי ההורה. כשהבכי חזק וקורע לב, נוצר הרושם כי, מדובר במצוקה רגשית אשר, עלולה לגרום לנזק מתמשך.

במחקרים נוספים אשר יכולים בהחלט להרגיע את ההורים, נתגלה שלא תמיד קיים קשר בין תופעות חרדתיות נוירוטיות אצל מבוגרים ובין ממצאים פסיכו-פתולוגיים משמעותיים בגיל הילדות אצל אותם הנבדקים. חשוב להדגיש, כי לו היו ההורים מודעים לממצאים הנ"ל, הם בהחלט היו יכולים להתייחס לפחדי הנטישה של ילדם, כאל תופעה נורמאלית שחולפת עם הזמן. כך היו יכולים ההורים להפיק מעצמם יותר, על מנת להיות מקור תמיכה לילדם. לעיתים קרובות, מתקשה ההורה לאפיין התנהגות מסוימת של ילדו כנורמאלית והעניין מייד יוצר לחץ ופחד אשר מאיימים על הדימוי התקין של ההורה ומקשים על הגשת תמיכה וסיוע לפעוט.

אני ממליצה להתייחס להתנהגות חרדתית בתקופת הילדות המוקדמת גם כשהיא מוקצנת, כאל התנהגות תקינה.

בהמשך יינתנו דוגמאות שונות לבטויי חרדה אצל ילדים.

כתבה יהודית רובינשטיין, פסיכותרפיסטית קלינית, מנהלת מכון פ.י.ה.

מייל: jud11@zahav.net.il

חלק שני- דוגמאות לביטויי חרדה

באופן נורמאלי, מראים תינוקות ופעוטות דרגה מסוימת של חרדה במצבים של פרידה או של איום בפרידה מההורים, או מהמבוגר המטפל בהם. כמטפלת קלינית, כיו"ר א.מ.י.ץ (ארגון מעונות יום צפון) וכסבתא לנכדה בת שנתיים, אני עוקבת אחרי התופעה וקולטת שבכל פעם כשהנכדה שלי עומדת להיפרד מאמה ולהישאר בזרועותיי בידעה שמחכות לנו שעות נהדרות ביחד, הבכי שלה בפרידה מאמה והטקס של נשיקות חוזרות, גורם לי כל פעם מחדש לחשוב שאולי האירוע קשה מדי עבור הקטנה. לכן כל כך קל לי להבין את האם אשר עומדת להיפרד מתינוקה. גם זיכרון הדמות האהובה- ההורה, שחוזרת ועולה אצל הפעוט כשהוא שואל, או בוכה לאמא תוך כדי משחק או טיול, מזכירה התנהגות של אבל, אובדן, או חוסר ביטחון רגשי.

אני ממליצה להתייחס לזה כאל קושי התפתחותי נורמאלי בפיתוח האמון הרגשי. אכן רוב הפעוטות מוכנים לחזור לפעילות מאתגרת שמציעים להם, כשלעיתים המעברים חדים ומהירים, מבכי קורע לב לתגובת התלהבות ממשחק כלשהו...

עד כה, דובר על פחדים אשר מתחילים בסביבות גיל שבעה חודשים ויכולים להמשך עד גיל השנה השלישית לחיים. חשוב לי להדגיש שרצוי לא לציין גיל כרונולוגי מוחלט, אלא טווח גילאים סביר.

יש להבדיל בין פחד נטישה בשלב הילדות המוקדמת אשר נחשב לנורמאלי, לבין **separation anxiety – מצב של פחד ומצוקה בגלל הצורך לעזוב סביבה בטוחה ומוגנת.**

לדוגמה, תחושה של ילדים מסוימים כשעליהם להיפרד מההורים וללכת לבית הספר. כשמופיעות סטיות מההתנהגות הרגילה ואין סימנים של חרדה כוללנית יותר, או הפרעות בהתפתחות האישיות- כמו למשל, ילדים שנמנעים לאורך זמן מלצאת לחצר, או יושבים רוב שעות היום במקום אחד ולא מתפנים למשחק. במצב כגון זה רצוי לפנות ליעוץ.

כיצד באה לידי ביטוי החרדה של הילד:

1. דאגה טורדנית ולא מציאותית שההורים ייפגעו או לא יחזרו.
 2. דאגה שיקרה משהו לילד עצמו- ייחטף, ילך לאיבוד, ייפצע ויאושפז ואז ההורים לא ימצאו אותו.
 3. סירוב מתמיד ללכת לבית הספר (לא קשור באירועי בית הספר).
 4. סירוב מתמיד ללכת לישון ולהירדם ללא נוכחות של ההורים.
 5. סירוב להישאר בבית לאורך זמן או לרגעים מעטים ללא מבוגר.
 6. סיוטי לילה חוזרים ונשנים סביב פרידה.
 7. הישנות של סימפטומים גופניים חוזרים כמו: בחילה, כאבי בטן וראש במצבים הכרוכים בפרידה.
 8. התנהגות חוזרת ונישנת של התפרצויות בכי, זעם, אומללות, אדישות או נסיגה חברתית בעת ציפייה לפרידה מהקרובים.
הסימפטומים הנ"ל, אופייניים לגיל הגן ולראשית גיל בית ספר ולא לתקופת הילדות המוקדמת.
- בפרק הבא נדבר על פתרונות להתמודדות עם התופעה.

חלק שלישי - כיצד מתמודדים עם הבעיה?

איך יכולים הורים לעבור את שלב הפרידה מהתינוק בלי לגרום נזק.

שאלה זו חזרה ונשאלה על ידי הקוראים ובתוכה כבר מופיע הרמז למבוכה ולחשש, האם אנו נוהגים נכון עם הפרידה מילדינו? אל לנו להתעלם מן העובדה שגם כאן כמו ביתר הגישות החינוכיות יש עניין של אופנה. ישנן תרבויות שבהן גידול הילדים לא נעשה רק על ידי האם, אלא על ידי המשפחה המורחבת יותר. כך יכול הילד מיד עם לידתו, ליצור יחסים של אמון עם דמויות נוספות מלבד אמו.

בתפיסות הפסיכואנליטיות של סוף המאה הקודמת, הייתה קיימת גישה אבסולוטית לגבי הקשר של האם לילדה. והריי, כשם שהילד חווה את הקשר הראשוני עם אמו, כך יחווה את הקשרים עם שאר העולם, או את יחסי האמון שלו עם דמויות אחרות. למרות ההיגיון וההבניה התיאורטית של הקשר אם-ילד, אנו פוגשים ילדים שגודלו על ידי יותר מדמות אם אחת, והצליחו לבנות יחסי אמון וביטחון טובים כילדים וכבוגרים. ניתן לראות זאת בתרבות, אשר בה האם והאב יוצאים לעבודה והילד גדל אצל סבתא או דודה - המהווה דמות אם מיטיבה וקבועה.

ילד יכול בקלות רבה ליהנות מדמויות אם מיטיבות ועדיין להתייחס אל האם הביולוגית שלו כאל הדמות העיקרית בחייו. הקשר הסימביוטי של אם – ילד אינו רק תלוי טיפול וזמן, הוא בא לידי ביטוי גם במישור הרוחני, הרגשי והפיסי. באופן אישי, מתוך אלפי תצפיות וטיפולים, גיליתי כי אין נוסחה אחת ברורה שאפשר לראותה כנוסחה המנצחת.

לא ניתן להגדיר מראש כמה זמן צריכה האם לשהות על יד הפעוט, על מנת להקנות לו את הביטחון ברגעי הפרידה.

כן הייתי מדגישה את הקורלציה הגבוהה, בין הרגשת הביטחון וחויית הילדות של ההורה לבין יכולתו להכיל פרידה מילדו. בטיפול משפחתי רצוי לבדוק זאת עם שני ההורים, על מנת לגלות מהיכן נובע הקושי האמיתי בפרידה.

על כך נדון בפרק הבא.

פרק רביעי - הקשר שבין פחדי נטישה בתקופת הילדות המוקדמת לבין תופעת החרדות בחיי היום יום של האדם הבוגר והצעת פתרונות שונים להתמודדות עם הבעיה.

קשר של חוסר אמון בין הוריי הפעוט לבין הוריהם שלהם יכול לבטא חוויה תוך אישית, אשר תשפיע על יכולתם להיפרד מילדם.

יש להדגיש שהקושי הקיים אצל ההורים, הוא תמיד אינסטינקטיבי ובלתי נשלט ויכול להיות חריף עד לכדי חוסר יכולת להתמודד עם אירועי חיים שקשורים לפרידות. אמהות רבות מספרות על הרגשה גופנית קשה, של צורך להרגיש את הילד כשהוא לא על ידן. הגוף מרגיש ומתגעגע גם כשהחלק הרציונאלי יודע שהתינוק מוגן ובטוח. אנו יכולים להניח, שמצב דומה עובר על הילד ומתייחסים לכך כאל מצב נורמאלי. **ראשית, חשוב להגביר את מודעות האם למה שקורה איתה כשהילד לא על ידה, ואחרי כן לתת לה טיפים התנהגותיים ומעשיים.**

חפץ מעבר :

לחלק מהילדים יש חפץ אחד קבוע שאליו הם נקשרים, לאחרים יש חפצים משתנים. חפץ מעבר מזכיר לילד את דמות האם ועוזר לו להרגיש אותה גם כשהיא איננה. הילד מדמה את הקשר עם האם בעזרת חפץ, דבר העוזר לו לשמור על תחושת הקשר עם דמות האם - **יש הפנמה של מציאות בטוחה.**

אישית, אני מייחסת חשיבות רבה לחפצי מעבר. לצערי, רוב המטפלות במערכות הגיל הרך רואות בחפץ המעבר מעין מטרד, אשר מונע מהילד לעסוק במשחקים ופעילויות. אכן, לעתים קרובות אנו מוצאים ילדים אשר מבקשים להיצמד לפריט מסוים רוב שעות היום אך, כשהסביבה הופכת לבטוחה ומוכרת יותר עבורו, וכשהמטפלת מבינה את חשיבות ההדרגתיות בפרידה, יוכל הילד להיפרד מהחפץ לזמן מה, או לבקש להרגישו

לרגע בשעות קשות יותר, כשנזכר לרגע באמו או כשחש אי נוחות גופנית, או רגשית. כשנכדתי הבכורה התקשתה למצוא חפץ מעבר עבור עצמה, עזרתי לה לבחור את **"הבובה גילי"**, לאחר שראיתי שבובה זו חביבה עליה יותר משאר הבובות. בהתחלה, תרגלנו את השם ובהמשך שיחקנו ביחד עם הבובה. בשלב מאוחר יותר, הרחבנו את סט המשחקים והענקנו לכל אחד שם משלו.

בעת הפרידה מאמה, הייתי מציעה לנכדתי את גילי הבובה, וזה כשלעצמו סייע מאד. בני הבכור למשל, בחר באוטו שופל צהוב כחפץ מעבר. בכל פעם לפני הפרידה שלנו, הייתי דואגת להניח את השופל בחזית המשחק ומשוחחת עם הבן על כך. בדרך זו גם הצלחתי לסייע למטפלת להתמודדות עם בני אחרי לכתה מהבית.

באשר לשאלתם של הורים רבים בנוגע לנזקים אשר עלולים להיגרם בטווח הארוך, אחזור ואומר כי, בראשית דבריי הדגשתי שאין להקיש מקשיי פרידה ופחדי נטישה בתקופת הילדות המוקדמת, לבין חרדות נטישה, או מצבי דחק בכלל, בגיל הבגרות. ניתן למצוא בספרות המקצועית, דוגמאות של מקרים המדווחים על ילדים אשר גדלו פרקי זמן ממושכים ללא הורה ביולוגי, ולמרות זאת התפתחו באופן תקין. מהדיווחים עולה גם כי, רוב פחדי הנטישה הם דווקא על רקע של הורה נוכח ש"לא היה קיים", או שלא תיפקד כדמות מגינה או מיטיבה עם ילדו.

כיום עומדים לעזרנו כלים קליניים רבים ביותר, אשר משלבים גישות טיפוליות מסורתיות לצד טיפול גוף נפש מודרני, בשילוב תרפיה בחומר. התוצאות מדהימות ומהירות אצל ילדים ומבוגרים כאחד.

בפרק האחרון, אסכם ואתן את המלצותיי המקצועיות.

סיכום והמלצות.

עלינו לזכור כי קיים קשר בין ההתפתחות הקוארדינטיבית (תנועתית) לבין ההתפתחות הרגשית. ייתכן כי בעבר לא ייחסו לנושא זה חשיבות רבה בכתבות על חרדות אצל תינוקות, אך בקצרה אני רוצה להדגיש, שבשנת החיים השנייה עובר הילד ממצב שבו הוא זוחל בעקבות האם, ועוקב אחריה במבטיו, תוך שהוא חוקר את תנועותיה כמקור עיקרי לחקירת עולמו, למציאות בה הוא מתחיל להתרחק מהאם בזחילה, ומאוחר יותר ללכת למקומות אחרים. המציאות משתנה עבורו ועבור האם. הילד אינו עוקב אחר האם, אלא האם הולכת בעקבות ילדה. כאן מתחילה הפרידה הראשונה של הילד מאמו. הוא יבדוק בכל פעם מחדש, כמה מרחק תאפשר לו אמו לזחול ממנה מבלי לבטא חשש לביטחונו. כמה תלך היא בעקבותיו ותעודד את זחילתו, או הליכתו לפינות ולמקומות לא מוכרים.

כמדריכת צוותים בכירים של מטפלים לגיל הרך אני מעודדת אותם תמיד לקחת את הפעוטים לאזור מוגן אך לא מוכר ולאפשר לילד את מירב התנסויות בחקירת סביבה חדשה באמצעות מישוש ומגע של מרקמים ומשטחים שונים- דשא, חול, עלים יבשים, סגנונות של לבני ריצוף.. כך לומד הילד לראות את השונה כמעניין ולא כמאיים. כאן מתחילה למידת הפרידה.

ולהורים היקרים- אנא געו בכל מה שילדכם נוגע ודמיינו כאילו שזו הפעם הראשונה בחיכם שאתם שם וראו כמה זה מרגש. אז תוכלו לחזק את ילדכם במפגש עם החדש, השונה והלא מוכר, כדבר מעניין ולא כגורם מפחיד.

היכנסו למקום של "הלומד, המתחיל" - "the mind of a beginner". זו המלצתי לכל הורה, על מנת להתקרב לילד ולהבינו.

ג'ודי רובינשטיין

פסיכותרפיסטית קלינית

מנהלת מכון פ.י.ה.

מייל: jud11@zahav.net.il