

# פסיכותרפיה יעוץ הדרכה

## מכון לפסיכותרפיה קלינית

### בהנהלת רובינשטיין ג'ודי

8.5.05

#### חרדת נטישה

##### הסתכלות מחודשת על תופעה נפוצה.

בפסיכיאטרייה 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-נורמלית.

כדאי בכל מקרה, לבחון את האירוע הספציפי שעליו מתלוננים ואת מידת הקיצוניות שלו, בהשוואה לשאר אירועי היום של הפעוט. ההורה בהחלט מסוגל להבחין בין בכיו של תינוק בשעת פרידה מהוריו, אירוע שנחשב בהחלט לתקין ונורמלי לבין בכי היסטרי שפורץ ללא סיבה נראית לעין.

ממצאי המחקרים מעידים בעקביות על כך שרוב הילדים הסובלים מהפרעות רגשיות, מתפתחים והופכים בעתיד למבוגרים נורמלים ומתפקדים, אשר מסוגלים להתמודד עם מצבי חיים מלחיצים ואירועי דחק.

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 לנוזק מתמשך.

במחקרים נוספים אשר יכולים בהחלט להרגיע את ההורים, נתגלה שלא תמיד קיים קשר בין תופעות חרדתיות נוירוטיות אצל מבוגרים ובין ממצאים פסיכופתולוגיים משמעותיים בגיל הילדות אצל אותם הנבדקים. מכאן ניתן להסיק, שלא חייבת להיות בהכרח המשכיות של חרדת נטישה בין שתי תקופות גיל אילו (תקופת הילדות המוקדמת ותקופת הבגרות).

חשוב להדגיש, כי לו היו ההורים מודעים לממצאים הנ"ל, בהחלט היו יכולים להתייחס לפחדי הנטישה של ילדם, כאל תופעה נורמלית שחולפת עם הזמן. מודעות אצל ההורה וכן "נירמול" התופעה (להפוך את התופעה לנורמלית) חשובים מאד כדי לעזור להורים להתחבר למשאבים הרגשיים שלהם. כך יוכלו ההורים להפיק מעצמם יותר, על מנת להיות מקור תמיכה לילדם. לעיתים קרובות, מתקשה ההורה לאפיין התנהגות מסוימת של ילדו כדפוס נורמלי, והעניין מייד יוצר לחץ ופחד אשר מאיימים על הדמוי התקין של ההורה ומקשים על הגשת תמיכה וסיוע לפעוט.

אני ממליצה להתייחס להתנהגות חרדתית בתקופת הילדות המוקדמת גם כשהיא מוקצנת, כאל התנהגות תקינה. כאן המקום לציין שרוב ההתנהגויות הרגשיות של הפעוט מופיעות בהקצנה. רוב האמהות מודעות לכך באינסטינקט שלהן ומבחינות היטב בעוצמות החרדה. חשוב לחזור ולהזכיר זאת להורים, על מנת שיהיו מסוגלים להבחין בכוחות עצמם בין מצוקה תלויית התפתחות, לבין מצוקה רגשית אשר נראית חריגה.

# פסיכותרפיה יעוץ הדרכה

## מכון לפסיכותרפיה קלינית

ICD-10 העוסק בסיווג ואבחון של הפרעות פסיכיאטריות על פי ארגון הבריאות העולמי, מציין כי "מקובלת ההנחה התיאורטית שהמנגנונים הנפשיים המעורבים בהפרעות רגשיות אצל ילדים, שונים כנראה מאילו המעורבים בנירוזות של בוגרים" (עמ' 282)

משתמע מכך, שהתנהגות חרדתית קשה ככל שתהיה, כולל חרדת נטישה, אינה מעידה בהכרח על קושי נירוטי רגשי. חשוב לציין זאת שוב ושוב כדי שההורים ידעו על כך לא רק אינטואיטיבית, אלא גם דרך מידע זמין וקל להבנה.

באופן תקין מראים תינוקות ופעוטות דרגה מסוימת של חרדה במצבים של פרידה או של איום בפרידה מהורים 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 (ביודעה שמחכות לנו שעות נהדרות ביחד), הבכי שלה בפרידה מאמה והטקס של נשיקות חוזרות, הסתכלות דרך החלון ונפנוף לשלום (שמסתבר כעוזר) גורם לי כל פעם מחדש לחשוב שאולי האירוע קשה מדי עבור הקטנה. לכן כל כך קל לי להבין את האם אשר עומדת להיפרד מתינוקה (יש מחקרים נהדרים על הקשר בין יכולת הפרידה ובין אירועי החיים המצפים לאם לאחר הפרידה, אך על כך נדבר בפעם אחרת) גם זיכרון הדמות האהובה- ההורה, שחוזרת ועולה אצל הפעוט כשהוא שואל, או בוכה לאמא תוך כדי משחק או טיול, מזכירה התנהגות של אבל ו/או של אובדן, או של חוסר ביטחון רגשי. אני ממליצה להתייחס לזה כאל קושי התפתחותי נורמלי בפיתוח האמון הרגשי. ואכן רוב הפעוטות מוכנים לחזור לפעילות מאתגרת שמציעים להם, כשלעיתים המעברים חדים ומהירים, מבכי קורע לב לתגובת התלהבות ממשחק כלשהו...

**עד כה עסקתי בפחדים 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 לנורמלי, 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 שלאורך זמן נמנעים לצאת לחצר או יושבים רוב שעות היום במקום אחד ולא מתפנים למשחק)- רצוי לפנות ליעוץ.

**פסיכותרפיה יעוץ הדרכה**

**מכון לפסיכותרפיה קלינית**

## 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.

## 2.איך יכולים הורים לעבור את שלב הפרידה מהתינוק בלי לגרום נזק.!!?

אני מבינה ששאלה זו חזרה ונשאלה על ידי הקוראים, כי בתוכה כבר מופיע רמז למבוכה ולחשש: האם אנו נוהגים נכון עם הפרידה מילדינו???

ואל 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 עם הראשוני עם אמו, כך יחווה את הקשרים עם שאר העולם, או את יחסי האמון שלו עם דמויות אחרות. ולמרות ההגיון וההבניה התיאורטית של הקשר אם-ילד, אנו פוגשים ילדים שגודלו על ידי יותר מדמות אם משמעותית 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.

ומכאן שילד 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 (מגע וחום).

לאנשי מקצוע רבים יש צורך לקבוע עובדות מוחלטות, אך אני אישית 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 -לשאלתך!!!

כן הייתי מדגישה את הקורלאציה 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.

## פסיכותרפיה יעוץ הדרכה

מכון לפסיכותרפיה קלינית

בהנהלת רובינשטיין ג'ודי

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 הרציונל – המודע יודע שהתינוק מוגן ובטוח. אנו יכולים להניח, שמצב דומה עובר על הילד ומתייחסים לכך כמצב נורמלי.  
**חשוב קודם כול, להגביר את מודעות האם למה שקורה איתה כשהילד לא על ידה, ואחר כך 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 גדולה לחפצי מעבר. לצערי, רוב המטפלות במערכות הגיל הרך רואות בחפץ המעבר מעין מטריד, אשר מונע מהילד לעסוק במשחקים ופעילויות. אכן, לעתים קרובות אנו מוצאים ילדים אשר מבקשים להיצמד לפריט מסוים רוב שעות היום.

כשהסביבה הופכת לבטוחה ומוכרת יותר, 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 בתהליך הפרידה.

בני הבכור בחר באוטו שופל צהוב כחפץ מעבר. בכל פעם לפני הפרידה שלנו, הייתי דואגת להניח את השופל בחזית המשחק ומשוחחת עם הבן על כך. כך גם הצלחתי גם לסייע למטפלת בהתמודדות אחרי לכתתי מהבית.

3. באשר לשאלתם של הורים רבים בנוגע לנזקים אשר עלולים להיגרם בטווח הארוך, אחזור ואומר כי, בראשית מאמר זה 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 כי, רוב פחדי הנטישה הם דווקא על רקע של הורה נוכח ש"לא היה קיים", או שלא תיפקד כדמות מגינה או מיטיבה עם ילדו.

## **פסיכותרפיה יעוץ הדרכה**

**מכון לפסיכותרפיה קלינית**

**בהנהלת רובינשטיין ג'ודי**

כיום עומדים לעזרנו כלים קליניים רבים ביותר, אשר משלבים גישות טיפוליות מסורתיות לצד טיפול גוף נפש, עם שילוב של תרפיה בחומר. התוצאות מדהימות ומהירות אצל ילדים ומבוגרים כאחד, כולל גלויי חרדה על רקע של נטישה או פגיעה בגיל הילדות.

#### 4. עד כמה תגובת ההורים...

עלינו לזכור את הקשר בין ההתפתחות הקורדנטיבית (תנועתית) והרגשית אולי לא יחסו לזה חשיבות רבה בכתבות על חרדות אצל תינקות אך בקצרה אני רוצה להדגיש שבשנת החיים השניה עובר הילד ממקום שבו הוא זוחל בעיקבות האם, ועוקב אחריה במבטיו וחוקר את תנועתיה כמקור עיקרי לחקירת עולמו. למציאות שבו הוא מתחיל להתרחק מהאם בזחילה ומאוחר יותר ללכת למקומות אחרים שהוא מגלה, ואז המציאות משתנה עבורו ועבור האם הילד אינו עוקב אחר האם אלא האם הולכת בעקבות ילדה. כאן מתחילה הפרידה הראשונה שלה ושל, כמה מרחק היא מאפשרת לו לזחול מימנה בלי לבטא חשש לבטחון, כמה היא הולכת בעקבותיו ומעודדת את זחילתו או הליכתו לפינות ומקומות לא מוכרים.

כמדריכת צוותים בכירים של מטפלים לגיל הרך אני מעודדת אותם תמיד לעסוק בהוצאת הפעוטים לאזור לא מוכר, אך מוגן, ולאפשר לילד את מירב התנסויות בחקירת סביבה לא מוכרת במישוש ומגע עם מירקם ומשטחים שונים, (דשא, חול, עלים יבשים, סגנונות של לבני ריצוף...) כך לומד הילד לראות את השונה כמעניין ולא כמאיים... כאן מתחילה למידת הפרידה..

ולהורים אנא תגעו בכל מה שהילד שלכם נוגע ודמינו כאילו שזה הפעם הראשונה בחיכם שאתם שם וראו כמה זה מרגש. ואז תוכלו לחזק את ילדכם במפגש עם החדש השונה הלא מוכר. -כדבר מעניין לא כמפחיד  
צאו מהמקום של "הלומד המתחיל" the mind of abeginer – זה טיפ שהורה צריך לאמץ, והפכו את זה לחוויה משותפת..  
-ועל כך בהרחבה בפעם אחרת.

המזכירה שלי תעביר לך פרטי הכשרה כדי שתוכלי לדעת איך להצג אותי.. וכן מבחר חומרים כתובים שיש ברשותי...  
ובנתים לעיוןך את הכתוב לעיל ומקווה שזה עונה על צרכיך בכתבה,  
שמחתי להכירך מתנצלת מאד על העיכוב  
אני לפני שני ארועי משפחה מאד צמודים כלתי עומדת ללדת כל יום, ונשואים של בני. וכמובן כל יתר התפקידים....

כתבה: גיודי רובינשטיין