

מי מפחד מבית הספר?

התלמידה עושה בית ספר למורה ולהורים: היא לא מוכנה ללכת לבית הספר. בוכה ש'אין לה חברות בכלל! חולה מדי שני וחמישי, וגם ראשון הבן הולך באי רצון, בלית ברירה ובלי הברק המוכר בעיניים. בואו נקרא לילד בשמו: חרדה. מהמוסד הלימודי. מה עושים? איך מטפלים? איך מכילים וכיצד מונעים? | ברררר... בית ספר!

מלי הלר



היום הראשון של כיתה א', ממרומי מאה שישים וחמישה סנטימטרים:

מורה מחויכת, תלמידות נרגשות, ילקוטים חדשים וריח של עטיפות מרשרשות ומטופחות.

המון רצון טוב באוויר.

התלמידות יושבות בדממה בחולצות מגוהצות למשעי, פוערות עיניים ופה לשמע הסיפורים המרתקים של המורה. יום מושלם.

היום הראשון האמיתי של כיתה א', מגובה מטר:

הצוואר שלי כבר כואב מרוב שאני כל הזמן מסתכלת למעלה. אבל רק שם הכל נמצא. המון ראשים גבוהים ומפחידים שאני לא מכירה בכלל.

חלק מהחברות בכיתה שלי (איזה חשוב זה לומר 'כיתה!') שותקות, כמוני. חלק דווקא משתוללות. שמעתי אחת אפילו אומרת שלא'כפת לה אם המורה תיתן לה עונש. וואו! איך היא מעיזה?

רגע, איפה אפשר לשתות? אני צמאה. מתביישת לשאול.

די, אני כבר נורא צמאה. אולי אני אשאל את המורה בקול חלש? היא לא שומעת. אוף. היא באמצע לספר לנו על רותי שהגיעה לכיתה א', ואני לא מצליחה להבין כלום מרוב שאני רק חושבת על מים.

אני יוצאת לחפש לבד. נראה לי שעוד מעט אני מתייבשת מרוב צמא. (ככה אמא אמרה לי בחופש, כשלא הסכמתי לשתות. 'מתייבשת' זאת מילה שמתאימה לכיתה א', נכון?)

אמאל'ה! המורה מסתכלת עלי והחיוך שלה מאוד מתפלא. בכלל לא ידעתי שאסור לצאת! אההההההה... למה אני לא מצליחה לבכות בשקט? יוצא לי רק מין בכי חזק כזה של תינוקת. יש שם בסוף ילדה אחת שצוחקת עלי בקול ומצביעה! מצביעה!

לא רוצה לבוא יותר לבית ספר הזה. הוא סתם מפחיד וגבוה. לא רוצה!!! לא רוצה!!!

לא רוצה ללכת לבית הספר יותר? איזו אמירה מלחיצה! 'אבל חייבים', אנחנו שומעים את עצמנו אומרים. 'אבל אני לא הולכת לשם הדי! בחיים!' משיבה הזאטוטה בבכיות נוראיות.

לא כאן המקום לדון בסמכות ההורית, ואם נכון להפעיל אותה כרגע או לא. בואו נדבר על הטריגר. החרדה הזאת, הלופתת.

שמענו על פחד מג'וקים, על חרדה מנטישה, על פוביה ממקומות סגורים או על חרדת מבחנים.

אבל מישוהו כאן שמעו פעם על חרדה מבית הספר או מהגן? הגיע הזמן לדבר על זה. להניח את החרדות על השולחן, אחת לאחת, ולטפל בהן כבר.

מוכנים?

מונעים חרדה

אם אתם חרדים לחרדה – פשוט תמנעו אותה! המשפט יומרני למדי? אתם צודקים, אבל לפעמים זה אפשרי. יש מקרים שבהם ניתן למנוע את החרדה או לפחות להנמיך את המפלס המציף שלה.

אידך? המורה לימור נחום מציעה פתרון לא מורכב בכלל, על סמך עשרים שנות הניסיון שלה בחינוך כיתה א'. "פשוט להכין את הילדה לבית הספר, ובפרוטרוט, לתווך את בית הספר מראש".

כעת הגיע הזמן להסביר. "הגרף שמכתיבה המציאות קובע כי ככל שהורה מתווך את ההתחלה טוב יותר, כך הילד לומד 'לשחרר' ולהיות עצמאי מהר יותר", היא מבהירה. "ואם לא? הורה שסומך על הדברים שיקרו מעצמם, ולא מכין את הילד שלו כראוי למעבר החד מהגן לבית הספר, אולי מסמן וי בשעון הנוכחות בעבודה, אבל המשברים עלולים לצוץ במוקדם או במאוחר".

רוב הילדות עוברות את השינוי הזה בצורה חלקה ובריא, ולא כל ההורים מכינים אותן באופן מדויק מראש! אני טוענת באזני לימור.

"אל תטעי, רוב המשברים צצים בלי הודעה מוקדמת, באזור חנוכה. פתאום 'לא בא לי לחזור לבית הספר', ואין לי בכלל חברות בכיתה הזאת. מה שמחבא מאחורי האמירות האלו הוא משפט אומלל וחרד אחד: 'אני לא רוצה לבוא לשם יותר!'"

מה עושים? איך באמת מתווכים לילד הדקיק שלנו את מוסד הלימודים שגדול עליו בכמה מידות?

"אפשר להכין את הילדים בקלות, ולא בצורה מאיימת שתכניס אותם לחרדות. לא 'תיזהרי מזה ומזה ומהילדות הגבוהות בכיתה ח', אלא מהצד החיובי של התמונה: 'ככל שתהיי מוכנה יותר ותדעי יותר, כך גם תפחדי פחות ויהיה לך יותר כיף'."

"למען האמת, גם אצלנו, המבוגרים, זה כך. לפני מעבר למקום עבודה חדש, אנחנו טורחים רבות לברר את מי נכיר שם, מה טיבה של המנהלת ואם קווי האוטובוס הרלוונטיים עוברים שם בתדירות מספקת. 'בדיוק כך חשוב גם להבין כי המעבר הדרסטי מהגן לבית הספר הוא שינוי משמעותי. ממש כך. המבנה ענק לכל הדעות, ו---רגע, לאן בכלל מובילות המדרגות? איפה יש טישיו? איפה אמא תחכה בצהריים? ואולי תסיים את יום הלימודים מורה מקצועית ולא המחנכת, ותלמידת א' הטרייה שלנו תמצא את עצמה אבודה כליל?"

"מסיבה זו מומלץ לשבת עם הילדה, לשוחח על כל התרחישים האפשריים, לערוך סימולציות שונות ולתרגל פתרון בעיות כמיומנות חשובה מאין כמותה. 'מה כדאי לך לעשות כשילדה גדולה מתקרבת אלייך?' 'מה נכון לעשות אם אמא לא באה לקחת אותך?' 'בואי נחשוב ביחד מה תוכלי לעשות אם הרב-קו יעלם לך'. 'נוסף על כך, יש לערוך היכרות מוקדמת עם המבנה, ללמוד איפה ממוקמים השירותים והבריזיה, מי המזכירה, באיזו דרך חוזרים הביתה ומה עושים באחת בצהריים - כשעשרות רבות של תלמידות צובאות על השער המצומק, נדחפות ונדחסות וממהרות לשוב הביתה. 'גם אחרי ההכנה המוקדמת, כדאי ללוות את הילדה לבית הספר לפחות בשבוע הראשון ללימודים. כך נוכל לראות במו עינינו עם מה היא אמורה להתמודד, ולחשוב איתה יחד על פתרונות מוצלחים".

גברת חרדה באה לבקר פינת המחנכת

לימור נחום, מורה זה שנים רבות בכיתה א' בבית הספר 'אהבת ישראל', הרגישה אבודה. למה? כי הייתה לה תלמידה שעשתה לה בית ספר, תרתי משמע, למרות כל שנות הניסיון הארוכות והעשירות שנקפו לזכותה.

ניתן לה לדבר? קדימה. "נכנסתי לכיתה ביום הראשון של הלימודים, ברגל בוטחת. בכל זאת, עשרים שנה כבר מאחוריי, דורות של תלמידות, כיתות והורים מורצים.

נכון, אני עדיין מתרגשת. הפרפרים בבטן מופיעים תמיד ביום הראשון של השנה, כש'פותחים כיתה' ובמיוחד כיתה א'. אבל יהיה בסדר בעזרת השם. התכונתי רבות וכבר עשיתי זאת כל כך הרבה פעמים. השם יעזור, וגם הפעם הכל יהיה קסום ובשום ונפלא".

המורה לימור נכנסה לכיתה, מחויכת ושלווה. היום הראשון התחיל. ההורים הנרגשים נפרדו לשלום, וילדות א' כבר החלו לחוות את הרגעים הראשונים של בית הספר עם המורה המסורה. "ואז, פתאום, זיהיתי אותה.

"לדונת בעלת תווי פנים מרשימים, והפנים שלה קפוצות וכועסות ועיניים שמחפשות משהו. 'גשתי אליה, ליטפתי את ראשה והסתכלתי עליה בחיוך ישר בעיניים.

בתגובה מיידית היא קמה ממקומה, רצה אל דלת הכיתה והחלה לפתוח ולסגור אותה בחריקות צורמניות, מכוונות. 'אני רוצה את אמא!!!"

"פניתי אליה בטון הרגע והנעים ביותר שהצלחתי לסגל לעצמי, בה בשעה ששלושים זוגות עיניים קטנטנות ננעצו בי בציפייה. 'תמר, שבי בבקשה. אם תצליחי לשבת איתנו עד להפסקת העשר - נתקשר יחד לאמא בהפסקה!"

"אבל תמר לא הפסיקה. היא יצאה ונכנסה והשמיעה קולות מפריעים. מה היא רוצה? מה?? חשבתי לעצמי בייאוש, כמה רעש היא מצליחה להפיק במומחיות של ממש! איך היא מצליחה להוציא אותי משלוותי באופן מחושב, כמעט מקצועי!"

תמר לא החזיקה מעמד עד להפסקה, הייתי מוכרחה להתקשר לאמא שלה. לספר לה שתמר המתוקה לא נמצאת בהשגחתי כמעט... יוצאת, נכנסת, מציצה ובורחת. מה עושים??

"הימים הראשונים של שנת הלימודים עברו עם מספר אינסופי של רעיונות שלא צלחו. גייסנו את היועצת. הסבתא התקשרה וסיפרה כי היא יועצת

חינוכית ויודעת שהנכדה שלה חכמה ושהכל בסדר גמור, 'רק קצת אורך רוח'..."

הסבתא השנייה התקשרה גם היא ולחשה על אוזני שבצד השני יש בעיית ראייה תורשתית, 'אולי כדאי לבדוק?'

"אמא הפכה להיות תלמידה קבועה בכיתה שלנו, עם התינוק שרק נולד לא מזמן. אבא לא הפסיק לקבל טלפונים מכל המורות המקצועיות המיואשות והמבוהלות. שניהם יחד וגם כל הצוות המקצועי כבר לא ידעו מה לעשות. תמר הקטנטנה הזו הצליחה להטיל את אימתה על כולנו, גם על שאר הילדות שספגו ממנה מכות, חפצים שהשליכה בחימה שפוכה והתקפי זעם שכללו ניסיונות לקפוץ משולחן המורה קפיצת ראש. כאוס מוחלט.

"עשינו הכל. אני לא זוכרת פעולה מקצועית ידועה אחת שלא ניסינו ובדקנו, ותלינו תקוות והתאכזבנו מורה. בתחילה כעסתי על ההורים שלא מבינים מספיק, אבל בהמשך רק ריחמתי עליהם. הם היו מטורטרים כל כך ונענשו בלי הפסקה שלא באשמתם..."

"ביום שישי אחד, אחרי מסכת מטורפת של אירועים מתישים, חזרתי הביתה מבית הספר, הנחתי את התיק שלי בחבטה על השולחן הגדול בסלון ולתדהמתו המודאגת של בעלי נשענתי על השולחן באפס כוח ופרצתי בבכי חסר אונים.

"כל מי שאמר לך שאני מורה טובה, מצוינת, מהוללת, פשוט שיקר, בכיתי. 'אני כלום. אפס אמיני. לא מצליחה עם הילדה הזאת. היא הורסת לי את כל הכיתה. אני לא יודעת מה לעשות, מעולם לא קרה לי דבר כזה', התלעלעתי.

"בעלי היה המום. בעיניו הייתי סמל של הצלחה בתחום ההוראה, עד היום. כל המגדל שבניתי התמוסס לו ונעלם כלא היה. מצאתי את עצמי על הרצפה, חבוטה ומיואשת."

ואז נשמע צלצול הטלפון. אמא של המורה לימור התקשרה. היא שתקה לרגע והפתיעה: 'לימור, מה את אוהבת בה?' "נעצרתי לרגע, בתוך כל גל ההתייפחויות והרחמים העצמיים. פתאום גיליתי שאני לא מצליחה לאהוב בתמר כלום!

'מה טוב בה?' המשיכה אמא שלי להקשות, ואני, באותו הרגע, הרגשתי איך קרן אור ראשונה נוגעת בי ומאירה לי את הדרך. כבר ידעתי מה עלי לעשות. מצאתי את הכוח בעצמי, בתוכי. ניגבתי את הדמעות בתקווה מחודשת.

"ביום ראשון התחלנו ממקום חדש. 'בואי נצא יחד לקנות ארטיק טעים', הצעתי לתמר. יצאנו. השמש קרנה על השיער הזהוב והסמיך שלה, מאירה אותה באור אחר לגמרי.

"מול שלוליות הארטיק הנמס נפתחו הלבבות. תמר פתאום סיפרה על האח התינוק שרק עכשיו נוסף למשפחה. עד אז היא הייתה הבת היחידה, ואמא כעת עם התינוק בבית, לבד. רק אמא והוא.

פתאום הבנתי. ברגע אחד הכל היה ברור כל כך! "תמר חרדה לאבד את מקומה בבית. היא דואגת שמא אמא יוצרת קשרים עם העולל החדש, והיא מפסידה בבית הספר זמן יקר בהגנה על עצמה ועל מקומה המתערער בבית.

"קרן השמש ההיא כבר חיברה בין הלבבות של שתינו. אהבתי אותה כל כך! חיבקתי אותה, הייתי שם בשבילה. היא התגלתה כילדונת חריפה וחכמה במיוחד, עם ידע עולם שלא מבייש שום מבוגר ועם יכולת מילולית מדהימה.

אהבתי אותה, והגענו יחד לפסגות אדירות של מימוש עצמי. המענה הרגשי שתמר קיבלה פתר את הבעיה מהשורש. תוך ימים ספורים היא הפכה לפרח קסום ומלבלב.

"תמר הייתה המורה שלי. מורה לענווה. מורה שלימדה אותי שאני תלמידה לנצח, שהחדירה בי את העובדה כי ההצלחה היא רק מתנה מבורא העולם.

"מאז אותה שנה, כשאני 'פותחת שנה' בכיתה א', אני נכנסת ומחפשת בכל פעם את הילדה שתלמד אותי על עצמי, שתעזור לי להיות מכילה יותר, טובה יותר, מסוגלת יותר.





"בינינו, זה בעצם הדבר האמיתי שיש ללמוד. עולם שלם של השתלמות..."

חרדה משתקת פינת המקצועית:

"את שואלת על חרדת בית ספר? בדיוק השבוע התקשרה אלי אם לילד בן שמונה, כשהיא נסערת מאוד", מספרת אתי רוזנצוייג, מאבחנת דידקטית ומנחת הורים, ומנהלת מכון 'קריאת כיוון'.

"התקשרתי לחיידר של הילד כדי לומר משהו חשוב למלמד, שיתפה האם, 'השעה הייתה שתיים עשרה וחצי בצהריים, והמלמד ההמום אמר שהילד לא הגיע היום בכלל'.

'אבל הוא יצא מהבית כרגיל!' נזעקתי. התברר שגם ביום האתמול הוא לא הגיע לחיידר, אפילו שיצא מהבית בשעת בוקר מוקדמת וחזר בחמש אחר הצהריים. ילד בן שמונה, לבד ברחובותיה של עיר גדולה!

'במקביל, המשכיכה האם לגולל את המתרחש בטון חסר אונים, 'נעלם לי סכום משמעותי של מאות שקלים מהארנק. רק עכשיו אני מקשרת בין הדברים. מה עושים, אתי?'"

לפני הכל, כמובן, יעצה לה אתי לעשות את כל המאמצים כדי למצוא את הילד במהירות האפשרית.

"הם עירבו את המנהל ואת המפקח, ומישהו סיפר שראה אותו בשמונה וחצי בבוקר בחנות הממתקים הסמוכה לתלמוד התורה. בשעה חמש אחר הצהריים החזירה אותו ההסעה הביתה, כרגיל.

"להורים, שכמעט יצאו מודעתם מרוב חרדה, הסביר הילד שהוא ישב במשך כל השעות הארוכות האלו בבית כנסת כלשהו, התפלל ולמד. 'אני לא מוכן ללכת לחיידר', הוא אמר בטון נחרץ.

"מובן שהמקרה הזה מורכב יותר מחרדה בית ספרית רגילה", מסבירה לנו אתי, "אבל הנה לנו דוגמה אותנטית לחרדה שהובילה להימנעות. חשוב להבין שלילד היה שווה לשלם את מחיר הבדידות וההסתרה, רק כדי לא להתמודד עם הקשיים והתסכולים שציפו לו בחיידר. לא היה לו טוב שם, הוא לא הרגיש שייך, הוא גם לא הרגיש שבבית 'רואים' אותו ואת צרכיו ולכן נמנע מלשתף".

לפני שתחשבו כי מדובר בהורים מזניחים, לפחות רגשית, אתי מדגישה: "אלו הורים טובים ואכפתיים, אבל התקופה לא הייתה קלה עבורם והם היו עסוקים מאוד. כעת הם מגויסים לעזור לילד, ולספק לו בבית - כמו גם בבית הספר - מענה שמוותאם לצרכיו".

הבנו כיצד החרדה הבלתי נלבבת הזו יכולה להיראות,

ובאלו מלבושים היא עלולה להתעטף. הגיע שלב ההסבר המקצועי.

על פחד, חרדה, ומה שביניהם פינת היועצת:

כדי להבין מהי ומהי חרדת בית הספר המאיימת הזו, אתי רוזנצוייג סבורה שראשית יש להבחין בין פחד לחרדה.

"תשעים אחוזים מהילדים שבין גיל אפס לארבע עשרה סובלים מפחדים בשלב כזה או אחר.

"יש לזכור כי הפחד אינו חרדה. פחד הוא חיובי משום שהוא נועד להגן עלינו מאיום מיידי ואמיתי. כך, אם מכונית מתקרבת אלי ועוצרת מילימטר ממני מדובר בפחד. אבל כשאני יושב, בלי קשר לכלום, ופחד לילה שלם שמה שכשאחצה כביש רכב יתקרב אלי בצורה מסוכנת בלי שקרה משהו קודם לכן - זו חרדה.

הפרעת חרדה מאופיינת במנגנון של אזעקה על כל דבר, ללא סיבה אמיתית ורציונלית".

אתי מציגה את שלושת הקריטריונים המופיעים ב-DSM כדי לאבחן חרדה:

פגיעה בתפקוד - ניתן לצפות מילד רגיל למיומנויות ויכולות שונות בהתאם לגיל הכרונולוגי שלו. הפרעת חרדה עלולה לפגוע בתפקודים הללו.

מצוקה - לעיתים התפקוד תקין דווקא אבל עם זה קיימת מצוקה גדולה. גם זה תואם הפרעת חרדה.

פחד שאינו תואם גיל - ילד בן שנתיים שפחד לשבת בשירותים שמה ייפול פנימה, מתנהג באופן תקין. ילד בן חמש עשרה, לעומת זאת, שחושש מזה, סובל מהפרעת חרדה.

למה זה קורה?

"קיים מגוון רחב של חרדות", כך אתי. "חרדת נטישה, חרדה חברתית ולעיתים גם חרדה מבית הספר.

"ככלל, משכן החרדות ומקורן הוא במוח, אך גם לסביבה יש חלק לא מבוטל בהתפתחותן, ולא רק הגנים נושאים באחריות אלא גם החינוך וההתנהגות הסביבתית של הילד.

"לחרדת בית ספר עשויות להיות סיבות רבות כמו: פחד מכישלון, דימוי עצמי נמוך, חרדה חברתית, קשיים בבית הספר או בדרך לשם ועוד".

איך נוזה את חרדת בית הספר?

"לעיתים, כמו בכל הפרעת חרדה, קשה לזהות רכיב בעייתי. יש הדרגתיות במצב ולא קיצוניות. כך, הילד ייעדר רק פעם בשבועיים בהתחלה, יתלונן על כאבים, יאמר שהמלמד שונא אותו, שיש כלב ענק בדרך ועוד סיבות שונות שנראות הגיוניות ומתאימות לסיטואציה".

מה עושים?

"אכן יש צורך להקשיב לילד, לראות אותו ולוודא שהוא חש מוגן. אבל אם הקצב מתרבה, העוצמה גדלה ונראה חוסר תפקוד, הפחד עולה שלב ונראה שמדובר בחרדה. במצב כזה, תלונות 'אמיתיות' צריכות להיבדק במשקפיים אחרים".

מה רואים אצל הילד בעל הפרעת החרדה?

"חשוב לדעת כי החרדה היא תגובה פנימית לגירוי חיצוני. התגובה הפנימית היא שלילית, הילד מרגיש רע מול משהו חיצוני, וכל זה גורם לו להימנעות כי הוא לא רוצה להרגיש את התחושות הבלתי נעימות הללו.

אבל לא רק ההימנעות מאפיינת הפרעת חרדה, אלא גם שליטה. בואו נבין איך ומה".

הימנעות

"ההימנעות היא החלק הדומיננטי בחרדה. ילד רגיל מכוון בחיים לפי עקרון העונג, הווי אומר: כמה שיותר כיף, שמחה והנאה. לעומת זאת, מה שמכוון את הילדים הסובלים מהפרעות החרדה הוא הימנעות, כלומר צמצום של כאב ככל שרק ניתן.

"ילדים כאלו יוותרו על מסיבות, על נוחות, על חברים. כל זה רק כדי לא להתמודד עם התחושה הבלתי נסבלת, הפנימית, של החרדה שעולה בעקבות היתקלות עם גורם החרדה.

"כך, ילד עם חרדת בית ספר יעדיף להישאר בבית, לוותר על מבחנים, גם על ימי הולדת, על טיולים ועל למידה שגרית המושמשת עוגן של ביטחון לתלמידים".

שליטה

"לעיתים, ככל שהחרדה גדולה יותר, כך מופיעים צרכים רבים יותר של שליטה. העמדה הבסיסית והנורמטיבית לחיים היא שהכל יהיה בסדר, וכי לא צריך לדעת מה עומד לקרות בכל שנייה, ולא צריך לשלוט במה שהולך להיות.

"עבור ילד שסובל מחרדה, בכל רגע עלול לצוץ איום או חשש לאיום, ולכן הוא חייב לדעת מה עומד לקרות - ואפילו טוב יותר אם יוכל להכתיב את העומד להתרחש. הוא מוכרח להשיג תחושת שליטה, הוא צריך להשפיע.

פעמים רבות ילדים כאלו יעשו הכל כדי לקבל את השליטה הנכספת וה'מרגיעה'".

ריקוד הורה-ילד הפינה ההורית

עכשיו כבר ההורה בחרדה!

"תמיד קל להאשים הורים, לשפוט אותם ולשלוח אצבע מאשימה כלפיהם", מתארת אתי. "כי אכן, ריקוד ה'הורה-ילד' הוא על פי מחקרים וזו לחרדה. לצד זה, איזו אמא לא תגן על ילדה מפני פחד אימתני הנראה אמיתי כל כך? דווקא בתקופה שבה אנו מדגישים את חשיבות ראיית הילד וצרכיו, מי מאיתנו תישאר אדישה מול התקפי כאב בטן, הקאות או סחרחורות, ועוד תופעות פיזיות אמיתיות העשויות ללוות התקפי חרדה באופן בלתי מודע? "כשצץ איום חיצוני, האינסטינקט הראשוני הוא אם שמגינה על תינוקה, והילד מגיע לקבל מחסה אצל אמא. הורים רבים נתונים בקונפליקט בין מתן אמפתיה, הגנה ותמיכה, לבין 'זריקה למים' והתמודדות עם המציאות.

אכן, קונפליקט.

"ככל שההורה חרד יותר, התחושה שלו תעבור גם בלי מילים לילד, והוא יחווה חרדה עזה יותר. וכן, קיים גם מתאם הפוך: ילד סופר חרדתי לבסוף יחריד גם את הוריו".

מה עושים בתוך כל המורכבות הזו?

"המתכון הוא להתייחס לחרדות הילדים בלי חרדתיות הורית (וזה גם המתכון בתוכנית להקניית 'מוגנות'). מצד אחד, הורה חייב להתייחס לילדו ולא להחמיץ משהו שקרה, חלילה: התעללות חברתית, פגיעה מאיש צוות, תחושת כישלון מתמשכת, לקות למידה או התנהגות המשפיעה על התפקוד.

"מהצד האחר, חיוני שלא להיות משותקים, לא לאפשר נשירה מבית הספר, הימנעות ורכישה של דפוסים בעייתיים.

"מעניין לציין כי דווקא כדי להתפתח, ליצור נפרדות, עצמאות רגשית ויכולת ויסות פנימית, הילד צריך להתנסות בפחד, לחוש אותו, לחוות אותו ולאפשר לו לדעוך באופן טבעי. כך הוא ילמד לחיות לאורך זמן עם תחושות אלו.

ילד שאמו חווה במקומו את הפחדים, היא מעניקה לו כביכול 'שירות טוב' לטווח קצר, אך נזק משמעותי לטווח ארוך".



למעשה, כיצד כדאי שההורים יגיבו במקרי חרדה?

"כדאי להבחין בין שני סוגי הורים. ההורה המגונן מול ההורה הדורש.

ההורה המגונן מבין שעליו לוודא כי הילד שלו לא יחווה מצוקה. הוא כמו מגן. הילד מאחוריו והוא דואג לכך שהילד לא יחווה מצוקה.

ההורה הדורש חושב שעליו לדאוג לכך שהילד יעשה כל מה שמצופה לגילו. הוא 'מאחורי' הילד ודוחף אותו קדימה: 'לא קרה כלום', 'אל תהיה תינוק', ועוד.

"לעיתים לא נדירות נמצא שילוב של שני סוגי ההורות. אמא יכולה להיות הכי מגוננת עד שהיא כבר לא יכולה יותר, ואז היא הופכת פתאום להורה דורש: 'די, נמאס לי. תפסיק להיות תינוק!' דפוס אפשרי נוסף הוא כעין 'חלוקת תפקידים' בין ההורים, כאשר אחד מהם הוא המגונן והשני בתפקיד הדורש".

מה נכון? סוג שלישי...

ההורה התומך.

"ההורה התומך מקבל את הילד ומבין שהסבל שלו אמיתי. עם זאת, הוא דואג שיכולותיו של הילד לא ישתתקו כדי שהוא יתפקד לפי מה שמצופה מגילו.

על ההורה להיות בעמדה מעודדת ומבינה, ובד בבד לכוון את הילד להתמודד עם קושי".

כאן הגענו לפרק ההורה התומך - הלכה למעשה מול הפרעות חרדה.

"במפגש עם ההורה לילד החרד, מנסים להבין תחילה מהו סוג ההורות שהתקבע אצלו, ואם הוא ההורה המגונן או הדורש. פעמים רבות קשה יותר להיות אמפתיים להורה הדורש (האב שאומר: 'קשה לו? שיתמודד! בגיל שלו אני כבר עשיתי כך וכך...') אבל במקרים רבים, בשל העמדה שלו דווקא הוא יהיה הפרטנר לעבודה ולשינוי מול הילד. הורה שתמיד מוותר ותמיד סביב הילד, יתקשה לעבוד על שינוי כזה.

אתי מונה את המסרים שאליהם יתוודעו ההורים בהדרכה:

הימנעות מחזקת חרדה

על ההורים להבין שכאשר הילד מנסה להימנע מחרדה, ככל שהוא נמנע יותר החרדה רק מתחזקת. מחקרים מראים כי חשיפה הדרגתית לחרדה, לא רק שלא פוגעת בילד אלא גם מחזקת אותו.

החרדה אינה מסוכנת

אמנם החרדה מאוד לא נעימה, אבל היא לא מסוכנת. הילד ייאלץ לחוות רגשות לא נעימים, והם, כהורים, לא יכולים לחסוך ממנו את כל החוויות השליליות בחיים.

לא נעים, אבל אין מה לעשות

גם הם, כהורים, ייאלצו לחוות רגשות בלתי נעימים מול העובדה שהילד מרגיש רע. גם עם זה אין מה לעשות.

קבלה של החרדה

בתרבות של היום אין לגיטימציה לתחושות רעות. כולם צריכים להיות רק שמחים ומאושרים, ושיהיה להם טוב. לא מקובל שילד עצוב ושקשה לו, אבל בדיוק זה מה שצריך לעשות: לתת מקום ולגיטימציה גם לדברים השליליים.

נכון, כשילד שלנו רע והוא סובל, זה קשה ועצוב, אבל לא נוכל לחסוך ממנו קשיים לאורך כל החיים, ואולי אפילו לא צריך לחסוך ממנו התמודדות בשלב זה.

שינוי רווח המשנה

לעיתים ההורים מספקים רווח משני לילד. לא רק שהוא לא הולך לבית הספר כשיש מבחן כי הוא בחרדה, הוא גם נשאר בבית ומקבל תשומת לב, ממתקים, שעות סבתא ועוד.

אחד מהשינויים הכי קלים לשלב התחלתי של טיפול בחרדה הוא הורדה של הצ'ופרים. הילד לא ילך לבית הספר, אבל גם לא יעשה מזה כיף. פתאום לא יהיה כל כך משתלם להקשיב לחרדה... ולא, אנחנו לא מדברים על עונש, אלא על אי מתן הפרסים שיגדילו את החרדה. אם נהיה כנים, נבין כי לעיתים רווח המשנה הוא דווקא של ההורה: תחושת שליטה בילד, רחמים עליו, גוננות ו'אבא הכי טוב' כי אני מבין ומאפשר.

אם נרצה, נוכל לעבוד הפוך, ולצ'פר את הילד (או את ההורה) כאשר מתגברים על החרדה.

הטיפול בחרדה פינת המטפלת

"בחרדת בית הספר מטפלים כמו בחרדות אחרות", מסבירה אתי רוזנצוויג, "כאשר הטיפול הוא כמובן תלוי מקרה: טיפולים התנהגותיים או דינאמיים לצד טיפולים תרופתיים. טיפול ב-CBT מומלץ מאוד ומראה תוצאות מצוינות לסובלים מ-OCD, לדוגמה.

"נוסף על כך, גישת הסמכות החדשה מדברת על חד צדדיות. עיקר הפוקוס הוא על ההורים, שיישארו רגועים ולא ישתפו פעולה עם התנהגות הילד.

למה? כי כשההורה מפסיק לשתף פעולה, הוא משדר לילד שני מסרים חשובים:

"הראשון אומר לילד: 'החרדה שלך לא צריכה לנהל אותנו. היא לא במקום. אנו לא מנהלים איתה יותר שיתוף פעולה'.

"המסר השני הוא החשוב ביותר: 'אני, כהורה, חזק יותר מהחרדה. אתה אולי ספינה בים סוער, אבל אני לא בספינה זו. אני חזק יותר'. החוזק הזה הוא עוגן לילד, ועשוי לגרום לשינוי משמעותי בחרדות שלו.

"ונקודה אחרונה נוספת: בחרדה כמעט תמיד קיים אצל הילד קול סמוי שמשתוקק להיפטר מהחרדה. הילד רואה שלילדים אחרים קל יותר, והוא גם רוצה להיות שם. היתרון בהורדה של החרדתיות ההורית המותאמת לזו של הילד, היא שבכך אנו מתחברים לקול הסמוי ומובילים את הילד למקום שבו הוא רוצה להרגיש אחרת".