



משפחה

מהו לחץ רעיל וכיצד הוא משפיע על ילדים בגיל הרך?

בתקופה המורכבת בה אנחנו חיים, גם ילדים שאינם מבינים את ההשלכות של המלחמה עלולים לחוות לחץ מתמשך שיפגע בהם בהמשך חייהם. מה ההבדל בין לחץ רגיל לרעיל, איך לזהותו ומה ניתן לעשות?

אורלי פרנקל קורנבליט

2024 ביולי 21 • 09:47



מאז 7 באוקטובר החברה הישראלית מתמודדת עם שלל אתגרים, בהם לחץ רעיל ומתמשך (toxic stress) שעלול להיווצר גם אצל ילדים וילדות בגיל הרך. נכון שהם אינם מבינים את המשמעויות הנרחבות של המלחמה, אולם מרביתם חשופים לאזעקות, שיבושי שגרה, הורים במילואים ועוד. החוויות הללו מייצרות אצלם לחץ המחלחל ומשפיע בטווח המיידי ולטווח הרחוק.

באופן כללי, קיימים שלושה סוגי לחץ: לחץ חיובי, שמוציא את המיטב מהאדם ואף מאפשר דיוק ויעילות; לחץ נסבל, שבו התפקוד לא נפגע; ולחץ רעיל, שמפעיל באופן מוגזם וממושך את מערכות התגובה בגוף ובמוח. זוהי תגובה נוירולוגית המתרחשת באופן כרוני מתמשך, ללא הפוגה ובלי חזרה לרמה תקינה. לחץ רעיל יכול להיגרם, בין היתר, בעקבות אסון טבע, עוני, טרגדיה משפחתית וכמובן מלחמה.

גישת "מהות הלמידה" להפחתת סימני לחץ מתמשך אצל ילדים פותחה על ידי ביאטריס רוטישהאוזררם, ומאז 2001 אומצה במעל לתריסר מדינות ויושמה בהצלחה בעבודה עם כ-50 אלף תלמידים

בניגוד ללחץ רגיל, שנרגע ברגע שהסכנה עוברת (למשל תינוק שפתאום לא רואה את אמא שלו ובוכה - ואז היא חוזרת), לחץ רעיל

אינו נרגע. הוא מתמשך וחוזר למערכת העצבית שלנו. בארץ אנחנו כבר "רגילים" ללחץ הזה, אנחנו לא מכירים משהו אחר. אך ברגע שיש מודעות לנושא ניתן להתייחס אליו אחרת וגם לטפל בו.

לחץ רעיל ומתמשך מהווה קריטריון בינלאומי למדידת השפעתן של חוויות שליליות בילדות על הבריאות והרווחה בהמשך החיים, כיוון שהוא עלול לגרום למחלות לב, דיכאון, סוכרת, הישגים ירודים בלימודים, שימוש בסמים ועוד.

אחת התופעות הבולטות היא ילד שמתנהג בצורה לא מותאמת לגילו - בין אם זו רגרסיה או התנהגות בוגרת מדי. ישנם ילדים החווים לחץ רעיל וחוזרים להרטיב בלילה או למצוץ מוצץ, הם יחוו התפרצויות זעם, קושי להירדם ועוד. ילדים אחרים יפעלו בצורה בוגרת מדי, למשל, בשעת אזעקה הם ינהלו אנשים סביבם ויפעלו בדרך שאינה מתאימה לגילם.

גישת "מהות הלמידה" להפחתת סימני לחץ מתמשך אצל ילדים פותחה על ידי ביאטריס רוטישהאוזררם, ומאז 2001 אומצה בלמעלה מתריסר מדינות ויושמה בהצלחה בעבודה עם כ-50 אלף תלמידים. בניגוד לגישות אחרות, המספקות התערבויות באמצעות פסיכולוגים, "מהות הלמידה" מתמקדת בהתבוננות וזיהוי השלב ההתפתחותי בו הילד נמצא, תוך מתן מענה לשלב הזה ולא לגיל הכרונולוגי. על פי גישה זו, ישנם מספר דברים פשוטים ומידיים שניתן לעשות במסגרות החינוכיות וגם בבית.

אחריות ושליטה

ראשית, כהורים, עלינו להתבונן על עצמנו ולהבין מה מרגיע אותנו, מה מלחיץ אותנו וכיצד אנחנו מתמודדים עם זה. כשילד מזהה מבוגר משמעותי בחייו כשהוא רגוע - כך הוא בעצמו ירגיש רגוע ובטוח יותר. לכן, אם אתם מבינים שצפייה בחדשות מכניסה אתכם ללחץ וחוסר שקט, הימנעו מזה והקפידו על כך.

חשוב לשמור על מודעות לנושא הלחץ הרעיל על ידי הבנה והכרה של ההשפעה העמוקה שיכולה להיות לו על התפתחות הילדים ועל תהליכי הלמידה שהם עוברים. כלומר, לעתים גם תגובות שנראות

קיצוניות או לא מותאמות הן נורמליות במצב הלא־נורמלי, ועל ההורים להבין זאת ולתמוך בילד. למשל, אם הילד בן השש חזר לצייר קשקושים כמו כשהיה בן שנתיים - אל תילחצו מזה ואפשרו לו לעשות זאת. בכך שאתם מקבלים את הקשקושים אתם יכולים לסייע לו לחזור ולצייר בהתאם לגילו.

כאשר מתבוננים במציאות בפרספקטיבה כזו, אנחנו למעשה מסיטים את המוקד מגישה המנסה "לתקן" את הילד, לגישה מבינה ותומכת בצרכיו ההתפתחותיים. עלינו לאמץ גישה מכילה, ולא להעמיס לחץ נוסף על הילד בצורת כעס כאשר מופיעות תופעות רגרסיביות.

הימנעו מהצפה של צעצועים וגירויים, והעדיפו חומרי משחק רכים וגמישים שיתרמו לתחושת רוגע. קוביות לגו למשל, המצריכות כוח פיזי לפירוק והצמדה, פחות מומלצות בתקופת לחץ

בנוסף לכך, עלינו לעזור לילדים ולילדות לייצר לעצמם תחושת שליטה וביטחון. כשמדובר, למשל, בבקשות ומטלות, נסו לתאר לילד מה לעשות כדי שיבין בעצמו ללא הסברים מפורטים מדי. אם ישנה רגרסיה להרטבת לילה, למדו והסבירו לו שמחליפים בגדים ומצעים, ושמים אותם בכביסה. או אם, למשל, תרצו שהילד ישב "יפה ובשקט", במקום להגיד לו בדיוק מה עליו לעשות ("שב ישר, ידיים שלובות"), כדאי להגיד, למשל: "עכשיו תשב כמו שמלכים יושבים".

כמו כן, כדאי ליצור סביבה בטוחה המאפשרת ויסות. הימנעו מהצפה של צעצועים וגירויים, והעדיפו חומרי משחק רכים וגמישים שיתרמו לתחושת רוגע. סייעו לילדים להשתמש בדמיון דרך העדפת משחקים טבעיים וניטרליים כמו פקקי שעם, בקבוקים ושמיכות שיכולים להפוך לדמויות, אוהל ועוד. קוביות לגו למשל, המצריכות כוח פיזי לפירוק והצמדה, פחות מומלצות בתקופת לחץ.

בבחירת סיפורים לילדים צעירים, נסו בתקופה זו להתמקד בסיפורים שיש בהם טוב ורע מוחלט, וכן מסע שעובר הגיבור. העשירו את

הסיפורים בפרטים מילוליים רבים והימנעו מלהציג לילדים את התמונות, כדי לתמוך בפיתוח הדמיון.

בנושא הלמידה הפדגוגית, לעתים ישנה נטייה "להקל" על הילדים ולהוריד את רמת הלמידה או הדרישות. אולם גישת "מהות הלמידה" מתייחסת ללמידה כהחלמה, משום שהתהליך הטבעי של הילדים הוא הרצון והמוטיבציה ללמידה. הלמידה היא חלק בלתי נפרד מתהליך ההחלמה, כאשר היא נעשית במודעות תוך שימוש בטכניקות מותאמות.

לחץ רעיל ומתמשך אצל ילדים עלול לגרום לבעיות רבות בהמשך חייהם. הורים, ביחד עם צוותי החינוך, מהווים דמויות קבועות ומשמעותיות עבור הילדים. לכן חשוב לפתח ידע ומודעות שיעניקו להם סביבה בטוחה, יציבה ורגועה ככל הניתן בימים לא פשוטים אלה. הכותבת היא מנהלת השותפויות בעמותת הקרן לעידוד יוזמות חינוכיות המלווה נשות ואנשי חינוך בפיתוח יוזמות חינוכיות

לחצו לקבלת עדכונים בנושא:

+ בריאות הנפש

+ הורים

+ הורות

+ פעוטות

+ ילדים

+ מלחמת חרבות ברזל



הארץ

הצג עוד

מערכת | הנהלה | מדיניות פרטיות | תנאי שימוש | צרו קשר | רכשו מינוי | ביטול מינוי דיגיטלי | שאלות ותשובות | פרסמו אצלנו

חדשות, ידיעות מהארץ והעולם - הידיעות והחדשות בעיתון הארץ. סקופים, מאמרים, פרשנויות ותחקירי עומק באתר האיכותי בישראל

© כל הזכויות שמורות להוצאת עיתון הארץ בע"מ