

# צאו מזה!

הקטנים נחבלים, כואבים, בוכים קצת ונרגעים מיד. אנחנו, לעומתם, בוכים הרבה (בלב) ונרגעים לאט. מחשבות נוסח "זה יכול היה להיגמר יותר גרוע", ממשיכות להטריד, הרבה אחרי שהילד שכח מה קרה לו. למה טראומה?

רינה וייסגלס

שהתגובה 'ההיסטרית' ממוקדת באותה פעילות בה קרתה התאונה ולא מתרחבת לתגובות נוספות. פעמים רבות, כאשר ההורה מודע לתחושותיו ומבין את מגיעיו, קרוב לוודאי, שיוכל יותר לשלוט בתגובותיו ולהכיל יותר את חרדותיו".

**האם היכולת לעכל את התאונה שונה אצל אבות בהשוואה לאמהות?**  
"המיתוס הוא ששנים היסטוריות יותר, בפועל תגובות חרדה היסטוריות כלפי הילדים יכולות להגיע מכיוונם של אבות לא פחות מכיוון האמהות. אנשים בעלי נטייה לחרדות ופחדים, סביב עצמם וסביב ילדיהם, ללא קשר למינם יגיבו קשה יותר לתאונה. גם אנשים שגרלו במחיצת הורים חששנים וראגנים, והגיבו בהיסטריה, עלולים להגיב קשה יותר".

**ואיך תגובת ההורים משפיעה על יתר האחים במשפחה?**  
"תגובות האחים מושפעות מתגובות הוריהם. אחים יכולים להגיב בטראומטיות או בחרדתיות יתר אם הוריהם הגיבו כך. אבל הורים שישוחחו עם ילדיהם על מה שקרה, גם על תגובתם המפוצלת והראגנית, יפחיתו את עוצמת ההשפעה של תגובתם ויעזרו גם לאחים לפרק את פחדיהם".

**איך באמת "מפריקים את הפחד"?**

"לרעתי חשוב מאוד להחזיר את הילד למקום הטראומה מהר ככל שניתן (בתנאי, כמובן, שההורה יוכל לחזור לשם). שכן לטראומה יש נטייה להתקבע. לא בכדי מומלץ לחזור מהר להגה לאחר תאונה.

"כאשר הורה אינו יכול להתגבר על הטראומה בכוחות עצמו ולהחזיר את הילד לזירת האירוע, יש מקום לשקול עזרה מקצועית. ייתכן שעוצמת הטראומה וחוסר היכולת להתמודד איתה מתיישבות בריוק על חרדות ופחדים אחרים של ההורים, שלפגעת הרימו את ראשם.

"עצם ההכרה בפחדים והיריעה שהימנעות מחזרה לפעילות עלולה לעצב את התפתחות הילד, יסייעו להורים ברוב המקרים".

**מה עוד עשוי לסייע?**

"חשוב ביותר לתת מקום לשיחה בין ההורה לילד על הפחד ועל האירוע שהתרחש. לדבר איתו על כך שהוא בטח ראה כמה אמא או אבא נבהלו, על כך שגם אמא ואבא לפעמים פחדים ורואגים, אך הם גם סומכים עליו שיידע לשמור על עצמו".

**גם אם נראה שהילד שכח מזמן ולא ממש דחוף לו לדבר על זה?**  
"בהחלט כן. דיבור על הנושא מסייע בידי שני הצדדים לעבד ולעכל את מה שקרה. פעמים רבות נרמה להורים שכאשר הם מדברים על מה שקרה הם משרישים ומחזקים את הפחד יותר. אני חושבת שההפך הוא הנכון.

הלא לפחד מלדבר על מה שקרה, כמוהו כלא להכיר במה שקרה. עלינו גם להפסיק להתבייש בזה שאנחנו מפחדים. עלינו להתגאות בכך שלמרות הפחד, אנו מתמודדים".

**יפה פרץ צדוק, פסיכולוגית קלינית: "פעמים רבות נדמה להורים שכאשר הם מדברים על מה שקרה הם משרישים את הפחד. אני חושבת שההפך הוא הנכון. הלא לפחד מלדבר על מה שקרה, כמוהו כלא להכיר במה שקרה. עלינו גם להפסיק להתבייש בזה שאנחנו מפחדים. עלינו להתגאות בכך שלמרות הפחד, אנו מתמודדים"**

**7 פעמים נרמה שמאוד קשה לעבור את החיים האלה בחיים. מילא כמבוגרים, אבל כילדים? בכל פינה אורבת לה תאונה, נפילה, חוסר תשומת לב קטנה, משהו שמפר את השנייה השלווה שהייתה קודם לכן. בין אם זה כלב שנשך, או משהו חם שנשפך, נפילה לא נעימה או בליעה לא נכונה. הרוגמאות רבות והחיים קצרים, אבל – וזה אבל שהוא מול – הקטנים האלה הרבה יותר חזקים ממה שהם משרדים לאומה.**

התאונות כואבות, חלקן אף מותירות סימנים, אבל למרבה הפלא, הילדים, בזמנם החופשי, יוצאים מזה, ממשיכים בשגרת יומם הילדותית, כאילו כלום לא קרה, בחיך מרות על הפנים, כמו אחרי ביצת קינדר טובה.

ואנחנו? אנחנו לא כאלה גיבורים. אנו, ההורים שצריכים לתפקד, להיות בשליטה, להגיד ששום דבר לא באמת קרה. אבל קרה ועוד איך קרה. גם אחרי שהפצע עובר, אנחנו עדיין מצולקים. הככי אומנם התייבש, השגרה חזרה לעצמה, אבל משהו בנו השתנה. קצת יותר חרדים, קצת פחות אופטימיים, קצת פחות מאמינים שילד שלנו זה לא יקרה.

## הפחד מוביל להימנעות

יפה פרץ צדוק, פסיכולוגית קלינית המתמחה בטיפול בילדים ובני נוער, אומנם מבינה מניין מגיע הפחד, אבל לא ממליצה להשכיר לו חדר קבוע ברירת המחשבות שלנו.

**זה שהורים לא נותרים אדישים נוכח תאונה של ילדם, זה ברור, אבל מדוע המקרה ממשיך לרדוף אותם אחרי שהילד כבר יצא מזה ושכח מכל העניין?**

פרץ צדוק: "המפגש של ההורים עם ההכנה החרדה והמציאותית, שקשה מאוד לשמור על הילדים כל הזמן ולאורך זמן – הוא מפחיד. ההכנה שמשוה רע יכול לקרות לילדיהם והם אולי לא יוכלו להצילו, היא מבועית. להורים יש פנטזיה להגן על ילדיהם מכל התאונות ו'הרעות' של העולם שבחוצו, הנובעת פעמים רבות מהרצון ליצור עבורם מציאות מיטיבה ושמודה יותר מוז שהייתה להם.

"אבל התאונות מעממות אותנו פעמים רבות עם חוסר השליטה שלנו על חלקים בחיינו, והמפגש הזה עם חוסר האונים מקשה עלינו לחזור לשגרה".

**איך הקושי הזה מתבטא ביומיום?**

"ההורה עלול להפוך לחרד יתר על המידה, חרדה שתבוא לידי ביטוי בחוסר שקט, ראגנות, בהלה. לעתים אחת הדרכים של הורים להתגונן מול תחושת החרדה היא הרצון בשליטת יתר, ניסיון הדוק יותר לשלוט על הנעשה. הגנת יתר מעין זו עלולה, במקרים קיצוניים, להפריע לילד לנוע 'בזרם הטבעי' של עצמו, לשבש את תהליכי הגרילה והעצמאות ולגרום לשינוי דפוס ההתנהגות שלו".

**תני דוגמה.**

"המקום הטראומטי של ההורה יכול לגרום להימנעות של הילד – למשל, לא לרכוב על אופניים בלי גלגלי עזר או לא לרכוב בכלל. תגובה כזו יכולה ללמד שמקשיים ולקחת סיכונים יש להימנע ולא להתמודד. מסר כזה הוא מסר מצמצם מאוד, שלא יאפשר לילד לחוות חוויות, לקחת סיכונים, להרגיש ולהתנסות גם במחיר של כאב".

**בראי, אם כך, שההורה יתאפס על עצמו ומור.**  
"בהחלט. בדרך כלל ההורים חוזרים לעצמם בסופו של דבר די מהר, או



**גדי רוזן, מאמן משפחתי: "הייתה אמה אחת, שהושיבה את הילדים ברכב ולא שמה לב שהבת שלה יצאה. היא נסעה ברוורס עם הרכב והפילה את הבת שלה. אומנם הבת חטפה רק מכות יבשות, אבל זה היה מאוד מבהיל, והאמה הייתה בשוק, רצתה להפסיק לנהוג. השינוי שהיא הייתה צריכה לעבור הוא שינוי התנהגותי, כי להפסיק לנהוג זה לא הפתרון"**

"הייתה אמה אחת שאימנתי אותה, שהושיבה את הילדים ברכב ולא שמה לב שהבת שלה יצאה. היא נסעה ברוורס עם הרכב והפילה את הבת שלה. אומנם הבת חטפה רק מכות יבשות והייתה בסדר, אבל זה מאוד מבהיל, והיא, האמה, הייתה בשוק ורצתה להפסיק לנהוג. השינוי שהיא הייתה צריכה לעבור הוא שינוי התנהגותי, כי להפסיק לנהוג זה לא הפתרון. באימון עובדים בשלב הראשון על העלאת המודעות לבעיות ולקשיים. בשלב השני עובדים על יצירת הרגלים טובים במטרה להשיג את המטרות שלנו.

"האמה הזו אימצה את הכלל שלא מניעים את הרכב בלי שהילדים חגורים. ברור שגם הזמן עשה את שלו, והאין ברירה גרם לה לחזור להנהגה, אבל היא הייתה בהחלט צריכה לסגל דפוס התנהגות חדש. הצעתי לה, למשל, לשים תמונת של הילדים ליד ההגה, כדי שהיא תזכור. בהתחלה זה עניין טכני, אבל אחר כך זה עובר. טיפול בפחדים דורש שינוי הרגלים, יצירת מציאות חדשה".

## מכל נפילה אפשר ללמוד משהו

גדי רוזן, מאמן משפחתי ומנחה הורים במכון אדלר, מסכים לחלוטין שאסור לתת לפחד של ההורים להתקבע, ויותר מכך, הוא ממליץ להורים לא לחשוש לאפשר לילדים לעבור את התאונות השונות של שגרת החיים, כל עוד לא מדובר בעניין של חיים ומוות.

"ילדים לומדים מנפילות. ילד שקיבל מכה – ייזוהר, ילד שייגע בבעל חיים שנושך או שורט – יידע להבא שלא כדאי לעשות זאת. הבעיה היא שהורים לא מסוגלים לשאת את הנפילות של הילדים שלהם, את הכאב. אז הם רוצים למנוע זאת מהם בדרך הקשה, אבל זה כמו ללמד ילד ללכת בלי ליפול. מטעויות לומדים".

למה שלא ילמדו מטעויות שלנו? זה לא תפקידנו להגן עליהם? יש טעות ברצון ההורי לחסות יתר, לפיה ההורים חושבים שתפקידם הוא למנוע מהילדים תוויות לא נעימות. זו שיטת חינוך שגויה. כמו להסתיר מהילד שבעל החיים האהוב עליו מת, כדי שלא יהיה לו עצוב. תפקיד ההורה לאפשר לילד להתנסות ולהיות לצדו כשהוא נופל. כאמור, לא כשמדובר בסכנת חיים, אלא ברמת להוריד גלגלי עזר ולתת לו ליפול. לא למנוע כאב אלא להיות ליד הילד כשכואב לו".

בלומבר, הורה מפורח יתקשה לעשות זאת? יתר על כן, הוא יעביר את הפחדים שלו לילד. גם בגישה האימונית, מאוד קשה לשנות פחדים של הורים, יותר קל לעבור על דפוסי ההתנהגות שלהם, כדי שהפחד לא יעבור לילד. זה כמוכך צריך להיעשות בהדרגה.

"למשל, יש הורים שכשהילד שלהם נפגע, הם נכנסים להיסטריה. אני ממליץ בשלב הראשון שההורה יתכה לראות את תגובת הילד – שלא הוא יקבע את עוצמת הפאניקה, אלא יקרא את הילד ויחוש את מצבו. פעמים רבות ילדים מחכים לראות את תגובת ההורה.