

## הילד נלחץ – איך לעזור לו?!

ילדים נלחצים- מלימודים, ממבחנים, מציון גרוע. כשרבים, כשמפחדים, כשנעלבים, כשמרגישים מקופחים. כשכועסים עליהם, כשמזרזים אותם, כשמלחיצים אותם. יש ילדים הנלחצים בקלות, ויש שרק לעיתים רחוקות.

כשילדים נלחצים הם כועסים וצועקים, הם בוכים, מאשימים אחרים ואת עצמם, מדברים לא יפה, מיואשים, מפתחים סימפטומים של כאבי גוף- מעלים חום, פריחה בעור, בעיות בשינה, באכילה ועוד ועוד. כל ילד בעוצמת הלחץ שלו- חלק מגיבים נלחצים רק לפעמים והלחץ שלהם מתון. ויש הנלחצים מהר והלחץ שוטף אותם כמו גל צונמי-פוגע בכל פינות אישיותם, הגיונם וגופם.

כשהילדים נלחצים ההורים רוצים לעזור ולא יודעים איך. מתוך לחץ הם מרגישים חוסר אונים ותסכול. צועקים, כועסים, מתיאשים, מאשימים אחרים ואת עצמם, מדברים לא יפה, ולפעמים גם הם מפתחים סימפטומים בגוף. כמו הילדים...

האם שמתם לב, שהלחץ של הילדים וההורים דומה? כמו כלים שלובים, לחצי ההורים והילדים משפיעים אחד על האחר, ומחמירים את הלחץ המקורי. דמיינו מצב שהילד חוזר לחוץ מבית הספר, צועק: " נמאס לי! אני לא הולך יותר לבית ספר, ודי! שאף אחד לא ידבר איתי יותר!". לסיום 'מופע הלחץ' הוא אף מקלל ומחטיף לאחותו.

מה מרגישים ההורים? לחץ! החינוך נכשל (איך הילד שלי מקלל ככה?!). הכל קטסטרופה (הילד לא ילך לבית ספר יותר) איך משתלטים על הבלגן? (הילד צורח, והאחות צורחת גם) המצב מלחץ, ובכל זאת- הרבה מההתפתחות העתידית של המצב תלויה בהורה, ופחות בילד.

### **המלצות להורים:**

**היו מודעים להשפעת הלחץ שלכם על הילדים.** גם אם יש לכם סיבה להלחץ- עשו כל מאמץ להגיב פחות בלחץ!

תגובות הלחץ שלכם הן המודל אותו מחקים הילדים. כשאתם לחוצים אתם מלמדים את הילדים להגיב כמותכם. להסברים הגיוניים 'איך צריך להתנהג' אין אותה השפעה כמו שיש להתנהגות. לכן ממוּלץ לקצר במילים ולהגיב רגוע, כך יוכלו גם הילדים להרגע.

כשהילדים לחוצים הם נמצאים בסערת רוחות, ואינם מסוגלים לחשוב ולפעול בהגיון ובצורה יעילה כפי שהיו מגיבים במצב רגוע. אם ההורה נלחץ גם הוא, אז כולם בעצם לחוצים, סוערים ולא הגיוניים. אז מי 'יחליש את אש הלחץ', וירגיע אם כולם בווערים?! לדעתי, האחריות להחזיר את הרוגע לסיטואציה היא של ההורים!

**נסו להגיב לילדיכם שבלחץ בשיקול דעת, ככל שתוכלו לגייס.** היו מודעים שאתם לחוצים, זה לגיטימי. ואז מצאו את הדרך המתאימה לכם לחזור לשליטה עצמית. יש הלוקחים מספר נשימות, יש 'הסופרים עד 10', ולכולם יעזור לגייס דיבור פנימי חיובי. למשל, אם תאמר לעצמך: "הילד לחוץ, אבל הוא עוד מעט יירגע, אני מכיר את זה" תוכל לחזור לפרופורציות. אם תאמרי לעצמך: "היא מוציאה את הלחץ עלי, אבל זה לא נגדי" תוכלי פחות להעלב. אם תאמר לעצמך: "הכי חשוב שאצליח לא להסחף ללחץ שלו" תוכל לשמור על שיקול הדעת. ואם תאמרי לעצמך: "אני לא יכולה למנוע את הלחץ, אבל אני יכולה לעזור שייגמר מהר יותר" תוכלי לכוון את מאמציך להפחתת הלחץ ופחות לכעס על עצם קיומו.

כשהורים מצליחים לשמור על שיקול דעת הם יכולים להתחיל להפעיל טכניקות להפחתת הלחץ.

### **טכניקות להפחתת הלחץ במהירות ובמינימום נזקים**

**הקשיבו לילדים באמפטיה-** בדקות הראשונות של הלחץ רק הקשיבו לילד, שתקו ואל תנסו לדבר בעצמכם גם אם יש לכם דברים צודקים להגיד. אם תוכלו לגייס אמפטיה, נסו להבין מה הילד מרגיש, שאלו אותו על ההרגשה שלו (מה קרה? למה אתה כועס?) חשוב שהשאלות יבואו מאכפתיות ולא כדי להוכיח לילד שהוא טועה או מגזים בלחץ שלו. כך הילד ירגיש שאכפת ממנו, שמתעניינים בו, וזה בפני עצמו מפחית לחץ. כשהילד יוכל לבטא במילים את תחושות הלחץ שלהם- הן יפחתו. זה מוכח.

**אל תלחצו על הילדים "להרגע", ואל תנסו לחנך אותם בזמן הלחץ עצמו-** זו עובדה- כשאדם בלחץ, ילד או מבוגר, הוא לומד מדברים שנאמרים לו. לכן אין טעם להטיף לילדים, להסביר להם מה צריך לעשות, ובודאי שאין טעם להעביר עליהם ביקורת. אלו תגובות שמגבירות לחץ. עדיף להתאפק, ולומר את הדברים 'אחר כך', שעה או שעתיים אחרי הלחץ. כשהילד נרגע ופנוי להקשיב, אז אפשר להסביר ולהדריך אותו. אין טעם למהר בתגובו, זה רק מחמיר את הנזקים.

**בו בזמן, שימו גבולות לתגובות הלחץ של הילדים-** מותר לילדים להרגיש הכל בזמן הלחץ, אבל יש דברים שאסור להם לעשות. זהו מסר ברור של משמעת. הורים אמורים להגיד: "מותר לך לכעוס אבל אסור לך לקלל!", או "זה באמת מרגיז אבל אסור לך להרביץ". המסרים צריכים להיות קצרים וברורים. הגבולות מגנים על הילדים לא לדרדר את הלחץ למקום גרוע יותר. שומרים על המצב שלא יצא משליטה. זה לטובת כולם.

השילוב של גבולות עם הקשבה לילדים. תמיכה עם כמה שפחות כעס וביקורת הם אמצעים יעילים בהתמודדות עם הלחץ. אצל ילדים שתגובות הלחץ קיצוניות- בעוצמה ובתדירות, מומלץ להתייעץ עם פסיכולוג להדרכה נוספת.

שיהיה בהצלחה, ובהנאה...

ממני, חלי ברק- שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית. יועצת להורים, משפחות וזוגות.  
מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים  
מהבית'

[www.helibarak.com](http://www.helibarak.com)

[helibarak1@gmail.com](mailto:helibarak1@gmail.com)