

## הילד מפחד- למה זה קורה? איך עוזרים לו?

כל הילדים מפחדים, חלקם יותר וחלקם פחות. הפחדים משתנים עם השנים, מחליפים צורה ואופן, אך תמיד קיימים.

כשילד פוחד הוא סובל, מרגיש לא בטוח, במצוקה, בוכה, כועס, מסתגר בעצמו, מבקש שיעזרו לו. ההורים רוצים להפסיק את הסבל של ילדם- מנסים להרגיע, מסבירים לו בהגיון שאין מה לפחד, ומנסים להעלים את הפחד. פעמים רבות הפחד לא מפסיק, הילד ממשיך לסבול, וההורים מתוסכלים.

לא תמיד הדרכים שנראות להיות טבעיות להפחתת הפחד אכן עובדות, לפעמים הן דוקא מזיקות. למשל, אין טעם לומר לילד בן ארבע שאין לו מה לפחד כי אין נמר מתחת למיטה כמו שהוא חושב. הוא ירגיש שלא מבינים אותו, ושהוא לבדו במאבק עם הנמר. מבחינת הילד יש נמר, והוא למעשה מאוד אמיץ בעצם המחשבה שהוא מוכן להיות עם נמר באותו החדר. אין טעם שההורים ישכנעו מתוך ההגיון שלהם, עדיף 'להתחבר' לתחושות של הילד, ומשם לנסות להפחית את הפחד. למשל, לעזור לו למצוא דרכים לנצח את הנמר ובכל זאת ללכת לישון במיטה.

### **המלצה ראשונה להורים: לימדו על סוגי הפחדים האופייניים לילדים בגילאים שונים, כך תבינו טוב יותר את הפחד של ילדיכם**

ילדים בכל גיל פוחדים ממה שיכול לפגוע בגוף שלהם, שיכול לגרום להם להרגיש טיפשים או חסרי ערך, מפחדים מאובדן שליטה, ומאובדן כוח. כמו מבוגרים. פחדי ילדים מעידים בדרך כלל על ההתפתחות האופיינית לגילם. למשל, ילדים עד גיל חצי שנה לערך מתחילים לפחד מזרים. למה לא קודם? כי מבחינת התפתחות החשיבה והזכרון הם לא ידעו להבחין בין דמויות מוכרות לחדשות, ולא הבינו עדיין שבאדם חדש יש סכנה. אותו דבר לגבי חרדת פרידה המתחילה אחרי גיל שנה בדרך כלל, ומבטאית התפתחות אצל התינוק, המסוגל להבין שהוריו (או כל דמות) קיימים גם כשהוא לא רואה אותם. זו 'קביעות האובייקט' שבגללה מפחדים מפרידות בגיל הגן נפוצים פחדים מדברים דמיוניים, ומהחושך דבר המעיד גם כן על התפתחות החשיבה והדמיון. אם הורים ידעו מה הפחדים האופייניים לכל גיל, יוכלו לקבל את קיומם, להתמודד איתם, ולא לראות בהם רק דבר שלילי. לפחד יש ערך הישרדותי כי הוא מסמן סכנה, שיש להעריך אליה. הבעיה מתחילה כשהפחד מתחיל להיות חזק מידי ופוגע בתיפקוד. ובכך צריך לטפל

### **המלצה שניה: להבין מה הילדים מנסים להגיד דרך הפחד שלהם**

ההתנהגות הגלויה של הפחד מאותתת פעמים רבות על משהו שהילדים מנסים לומר דרכו. חשוב שההורים יקשיבו למסרים שהילדים שולחים מעבר לפחד הגלוי. למשל, ילד שמפחד שישאירו אותו לבד בבית מנסה אולי להגיד להורים שהוא רוצה אותם יותר בבית איתו, שהם חסרים לו. ילדה שמפחדת מילדים אחרים, אולי

רוצה לספר להורים שהיא לא בטוחה בעצמה, שאולי היא מרגישה לא מוגנת ליד ילדים אחרים. ילד עם פחדים מנסה פעמים רבות לומר שהוא כועס, הכעס על משהו חיצוני 'מתהפך' ומתבטא בפחד שלו שיפגעו בו – כך למשל, פחד מכלבים או מאנשים רעים. אם הורים יקשיבו למסר העובר דרך הפחד, הם יוכלו לנסות לדבר עליו עם הילד.

### **המלצה שלישית: לתת לילדים להרגיש שמבינים את הפחד שלהם**

עד כמה שהפחד מלחיץ את ההורים, צריך לנסות לא לכעוס או להעביר ביקורת על הילד, כי אז הוא צריך להתמודד גם עם הפחד המקורי, וגם עם הפחד של לאבד את האהבה שלכם. זה בהחלט מחמיר את המצב. לנסות להקשיב לילד, לשמוע מה מפחיד אותו, לנסות להבין. לגלות אמפטיה והבנה למצוקה שלו, ללא קשר אם היא הגיונית או לא בעיני ההורים. חשוב שהילד ירגיש אהוב ומוגן בעת הפחד-זו המטרה

### **המלצה רביעית: לחפש עם הילדים ביחד פתרונות להפחית את הפחד**

רצוי שהפתרונות יבואו מהילד עצמו. כך יש סיכוי רב יותר שהוא יישם אותם, וגם ירגיש כוח ושליטה במצב-דבר שבפני עצמו מפחית את הפחד. מהבחינה הזו כל פתרון שמציע הילד טוב בהגדרה מזה שמציע ההורה. למשל, אם הילד פוחד ממבחנים, לחשוב איתו מה יכול לעזור לו לפחד פחות. אולי להתכונן למבחן בדרך מסוימת, אולי לשמוע לפני המבחן מוזיקה מרגיעה, אולי להכין פתקים של עידוד ולקרא אותם לפני המבחן, אולי להגיד לעצמו שהוא יודע שיצליח, וכך להרגע בעזרת הדיבור הפנימי שלו. או אם הילדה פוחדת מכלבים, אפשר להראות לה מידע שכלב לא נושך סתם, לחשוב אולי על תנועה שתעשה לעצמה שתעודד אותה ליד הכלב, או שוב-לחשוב על משהו שתוכל לומר לעצמה כשפוגשת כלב כדי לפחד לפחות. דיבור פנימי הוא כלי חזק מאוד בהרגעת פחדים.

### **המלצה חמישית: לא לתת לפחד להשתלט על חיי הילד וההורים.**

לשים לפחד גבולות. למשל, אם הילד מפחד לישון לבד אפשר להיות לידו כמה דקות, לדאוג שהחדר נעים ויש בו תנאים שהוא בחר (קצת אור, אולי מוזיקה) ואז בשלב מסוים לצאת מהחדר, ולהגיד לו שהוא מסוגל להתמודד עם הפחד. לא להכנע לפחד, לא לתת לו לשנות את סדרי החיים. חשוב לשים לב גם לדרך שבה ההורים מתמודדים עם הפחדים שלהם, ההורים הם מודל, ובבית בו פחדים וחרדות הם המודל הנפוץ, יש סיכוי שהילדים י'דבקו'. ובבית בו מתמודדים ביעילות עם פחדים-הילדים יירגעו. במקרים שהשיטות הביתיות לא עובדות, ניתן להתייעץ עם איש מקצוע

**ולסיום, לא לשכוח, שפחדים הם חלק מהחיים.** גם מבוגרים מפחדים, ובודאי ילדים, ובודאי ילדים חרדתיים, שרגישים לבטחונם. תפקיד ההורים ליצור לילדים סביבה מוגנת, שמפחיתה פחדים, גם אם לא מונעת אותם לגמרי. לעזור להם

להתמודד עם הפחדים כשהם מופיעים. לא לפחד מפחדי ילדינו, ולהיות תומכים ועניינים בטיפול בהם.

בינתיים - שיהיה בהצלחה, ובהנאה...  
ממני, חלי ברק- שטיין

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

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