

לילד יש בעיה- מה עושים?

הלואי ואפשר היה לגדל ילדים בלי קשיים ובעיות. הלואי והרצון הטוב והאהבה שלנו כהורים היו מספיקים כדי שהילדים יגדלו מאושרים ומסופקים, ואנחנו נרגיש דומה כהורים. במקרים מסוימים זה קורה, במקרים אחרים- פחות. הורים רבים נפגשים בגיל זה או אחר של ילדיהם בבעיות: פיזיות, לימודיות, רגשיות, חברתיות, בעיות משמעת, הסתגלות, ועוד. ילדים מתפרצים, חרדים, עם דימוי עצמי נמוך, בעיות חברתיות, מריבות עם אחים, בעיות שינה, אכילה ועוד. פעמים רבות הקושי הוא אצל ההורים עצמם- הם חשים כעס, חרדה, חוסר אונים עם הילדים. לא יודעים איך להגיב, מתמודדים במתח עם הילדים, ופעמים רבות גם בזוגיות ביניהם.

הקשיים מעיקים כל כך. להורות יש משמעות מרכזית בחיי רוב האנשים, ולכן קשיים בה יכולים להשפיע בצורה קשה על חיי היום יום, על תחושות הערך והמצב הנפשי בכלל. זה מטריד, מאיים ולעיתים מייאש.

הקושי גובר כשלא ברור למי פונים לקבל עזרה. כשיש בעיה פיזית הולכים לרופא, ומקווים שיעזור. וכשיש בעיה אישית או משפחתית, מה עושים? קל לענות ולומר שצריך ללכת לפסיכולוג. לאנשים רבים קשה עדיין לגשת לטיפול פסיכולוגי מתוך החשש שזה אומר שנכשלו, מתוך החרדה לאן יגיעו הדברים. בנוסף, יש היום היצע גדול של אנשי מקצוע כאלו ואחרים שמציעים לעזור, ואיך ידע ההורה איך ובמי לבחור, ואיך לדעת שזה עוזר? לפעמים יודעים שרוצים איש מקצוע מסוים, אבל הוא לא נגיש או שלא יודעים איך להשיג אותו. התלבטויות אלו מוכרות לי משיחות עם הורים בישראל ובארצות הברית. הבעיה מחריפה אצל הורים שמגדלים את ילדיהם בארצות הברית, ומחפשים להם טיפול בעברית, או לפחות שהטיפול יהיה אצל איש מקצוע שירגישו אמון ובטחון כלפיו.

למרות הקשיים שתוארו, יש דרך פעולה מומלצת אותה אנסה לתאר. ראשית, חשוב מאוד שההורים יחליטו ביניהם שאכן יש בעיה. שמרוב חרדה לא יגיבו בהכחשה ("אין שום בעיה") יאשימו אחרים (אחד את השני, את בית הספר) או יישארו רק ברמה של תגובות לחץ ומצוקה בלי לעשות כלום. עצם ההחלטה שיש בעיה ומטפלים בה, מתחילה את מסלול הפתרון.

למשל, לנסות לזהות שבעיות המשמעת או המריבות בבית הן מעבר למקובל, שבעיות הלימודים קשורות אולי למצוקה רגשית או ללקות למידה כלשהי. להחליט שלא ממשיכים 'לסחוב' את המצב הבעייתי ומחכים 'שיסתדר', או 'שהילד יגדל', אלא עושים מעשה, מחליטים 'שיש בעיה' ורוצים לפעול לפתרונה.

שנית, חשוב לפנות להתייעצות ראשונית. כמו בטיפול רפואי, השלב הראשון בפתרון בעיה הוא האבחון. צריך להגדיר במדויק מה הבעיה, ומה צריך לעשות איתה. תמיד מומלץ לפנות לאיש מקצוע מוסמך בתחומו. בנושאים רגשיים

וחברתיים לפסיכולוג ילדים, בנושאים לימודיים להוראה מתקנת או על פי הקושי גם לקלינאית תקשורת או מרפאה בעיסוק. כיום יש מגוון אפשרויות טכניות להתייעץ עם אנשי מקצוע: בפגישה אישית, ביעוץ טלפוני, בהתיעצות באינטרנט (בפורום של איש מקצוע בתחום). חשוב לא להסתפק במשפחה או חברים, שכוונתם טובה אך פעמים רבות הם מביעים את דעתם ללא מספיק ידע. תפקיד ההתיעצות הראשונה לאבחן את המצב, ולהעלות אפשרויות על המשך טיפול. ההתיעצות לא מחייבת, ולכן חשוב שהורים לא יחששו ממנה. כשילד יש בעיה- זה אחראי להתייעץ, אחר כך אפשר להחליט איך לפעול.

ההורים צריכים להחליט אם להתחיל טיפול, ואיזה טיפול. הייתי ממליצה להתחיל טיפול אחרי שמגדירים מה הבעיה, ומה מומלץ לעשות איתה. האפשרויות רבות ומגוונות- אפשר להתחיל בטיפול ישיר בילד, שיבוא לפגישות כל שבוע, לחיזוק המקום הבעייתי שלו (דימוי עצמי, בעיות חברתיות ועוד). אפשר להחליט שהעבודה בהתחלה תהיה עם ההורים, בהדרכה שלהם כיצד לשפר את המצב של הילד (במיוחד כשהבעיות קורות בבית- התפרצויות זעם, מאבקי אחים, בעיות שינה, חוסר משמעת). הדרכת הורים היא יעילה מאוד, ופעמים רבות משפרת משמעותית את המצב מבלי לערב את הילד עצמו. לפעמים ההמלצה היא טיפול משפחתי, או ייעוץ זוגי. הבחירה בסוג הטיפול מתבססת על הגדרת הבעיה, ועל הרצון של ההורים עצמם- מה מתאים להם, מה מדבר אליהם יותר.

את ההחלטה עושים ביחד- איש המקצוע, ההורים, ופעמים מסוימות גם הילד- אם הוא מתנגד לטיפול – קשה להכריח אותו. כשכולם מסכימים ומחויבים למטרה, הסיכוי להצלחה גובר. אם יש שאלות או התלבטויות אם הטיפול מתאים, או עוזר- חשוב לדבר על זה עם המטפל, כדי לבנות את האמון איתו. בלי אמון, טיפול בדרך כלל לא מצליח.

במהלך הטיפול חשוב שההורים יהיו בקשר רציף עם המטפל. אם הוחלט שהטיפול הוא עם הילד, חשוב שההורים ייפגשו עם המטפל, יידעו מה קורה בטיפול, ויקבלו הדרכה. ההורים אמורים לשתף את המטפל בדעתם על הטיפול (רצונות, אכזבות, שאלות), והמטפל אמור לתאר להורים את התפתחות הטיפול, ולהדריך אותם. ההורים והמטפל אמורים להיות מתואמים ולפעול יחד להצלחת הילד. אם יש מחלוקות בין ההורים והמטפל צריך לדבר עליהן. כל עוד אפשר לדבר עליהן- הטיפול יצליח. במקרים שלא נוצרת תקשורת של אמון בין המטפל להורים- הסיכוי להצלחת הטיפול פוחת.

מנסיוני הקליני רב השנים ראיתי שטיפול מקצועי עוזר מאוד לילדים. ככל שהטיפול ניתן בגיל צעיר יותר, וכשהסימפטום בתחילתו- כך קל יותר לסייע ולהחזיר את הילד למסלול התפתחותו התקין. ככל שההורים פתוחים ומשקיעים יותר בתהליך הטיפול כך הם יכולים לתרום יותר לטיפול, ולזרז את התקדמותו. לכן אני ממליצה בחום: אם משהו מטריד אתכם כהורים אל תהססו לפנות ליעוץ, ואם יש צורך לטיפול. כך תעשו את הטוב ביותר לילדכם ולעצמכם.

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
helibarak1@gmail.com