

## **ללמד את ילדינו להתמודד עם שינויים**

במהלך חיינו אנחנו מתמודדים עם שינויים אינסופיים, גם כילדים, וגם כמבוגרים

רוב השינויים הם חלק משגרת החיים וההתפתחות- שינויים התפתחותיים (כניסה לגן/לבית הספר) שינויים קטנים, שהם חלק מנסיבות (מעבר דירה), או לוח השנה (יציאה לחופשה). שינויים גדולים בחיים (נישואין, ילד ראשון), שינויים חיוביים (קידום בעבודה) ושינויים שליליים בעוצמות שונות (פרידה, גירושין, מחלה ומוות)

חלק מהשינויים יזומים ורצויים, כמו למשל החלפת מקום עבודה, או מעבר דירה. חלק מהשינויים נכפים ובלתי רצויים, למשל מחלה או שינוי שאחד מבני המשפחה רוצה והאחר לא.

### **בכל המקרים, שינוי הוא מהלך שדורש מאמץ של הסתגלות**

בכל שינוי מוותרים על משהו מוכר, ומרוויחים את הסיכוי למשהו חדש, מאתגר. שינוי מעורר בדרך כלל רגשות סוערים- גם התרגשות, שמחה והקלה, אם השינוי הוא חיובי ובבחירה. וגם רגשות קשים של כעס, חרדה, חוסר אונים אם השינוי הוא שלילי ונכפה. בכל המקרים שינוי מעורר מידה של חשש ואי שקט בגלל 'הלא נודע' שבו. גם כשיש שינוי שמאוד רוצים יש בו פרידה מהמוכר, וזו חוויה לא קלה.

השינוי דורש הסתגלות, התארגנות מחדש, גם מעשית בחיי היומיום (סדר יום, סביבת חיים, הרגלים חדשים) וגם רגשית (שמירה על הדימוי העצמי ותחושת הערך, מציאת דרכים להרגיש טוב עם עצמך)

למשל, משפחה עושה רה- לוקיישן: למדינה או עיר אחרים. משנים את דירת המגורים, את המרחב הפיזי, את סביבת החברים, את מסגרות החינוך ומקום העבודה. משנים לעיתים את השפה, ובודאי משתנות הנורמות המקומיות. צריך למצא חנויות חדשות, לקניות היומיום והפינוקים, להסתגל למזג אויר אחר, לחברים חדשים, שינויים פיזיים, רגשיים וחברתיים הדורשים התארגנות

### **לכל אדם וילד יש את מידת הנוחות הטבעית שלו עם שינויים**

יש אנשים שקל להם עם שינויים- אלו אנשים גמישים בהתנהלות שלהם, סקרנים ואוהבים את האתגר והעניין שבשינוי. הם מאמינים בעצמם ובכוחות שלהם לעמוד בשינוי ולהנות

ממנו. לאנשים אלו יש מערכת נוירולוגית שמסתגלת היטב לשינויים, עמדה רגשית אופטימית, ומיומנויות התארגנות שעוזרות בשינוי

קל לזהות נטיה נוירולוגית ואישיתית זו אצל בטמפרמנט של תינוקות כבר מגיל הינקות. יש תינוקות שקלים בשינויים- כניסה למי האמבטיה, החלפת בגדים, יציאה לגינה, ובהמשך במעבר למסגרות חדשות ובהכרות עם אנשים חדשים. הם מחייכים מול השינוי, נהנים ומסתגלים מהר יחסית.

יש אנשים שקשה להם עם שינויים- הם נוקשים בהתארגנות, נצמדים למוכר וחרדים מהלא מוכר שאינו בשליטה. שינוי מציף אותם בתחושות של סבל, ופעמים רבות הם לומדים דפוס המנעות משינוי עד כמה שניתן. אוהבים וחיים בנוחות של המוכר. גם פיזית, גם בדעות שמרניות על החיים. הקושי עם שינוי נובע משילוב של נטיה נוירולוגית שניתן לאתר כבר אצל תינוקות (קושי עצבי לעבד נתונים במהירות, נטיה להצפה רגשית, תגובות לחץ של תקיפה, בריחה וקפיאה מהאמיגדלה) עמדות שליליות לשינוי, וחוסר הרגלי הסתגלות לשינוי עקב חוסר תרגול.

תינוקות עם קושי בשינוי בוכים יותר בקלות בהחלפת בגדים ומקלחות, נלחצים במקומות ומול אנשים חדשים, לוקח להם יותר זמן להרגע ולהתארגן

## המלצות להורים:

**\*זהו את 'נקודת המוצא' ה BASE LINE של התגובות לשינוי, שלכם ושל הילדים**

הביטו בעצמכם ובילדכם במלא האובייקטיביות האפשרית, ואבחנו את התגובות שלכם לשינוי. חשוב שהציפיות שלכם מעצמכם ומהילד יהיו ריאליות. ילד שמתקשה בשינוי לא יוכל לעבור אותו בקלות, גם אם יתאמץ, וחשוב שלא יכעסו או יתאכזבו ממנו שלא לצורך. חשוב לעזור לילד להתמודד בצורה 'הטובה ביותר' האפשרית לו, עם סבלנות וקבלה של הקושי שלו.

למשל, אם ילד מסתגר במצבי שינוי, ציפיה ריאלית יכולה להיות שיסתגר כל פעם פחות זמן, ופחות בעוצמה, וליעד זה צריך לעזור לו להגיע. לצפות שלא יסתגר בכלל- זה לא ריאלי.

**\* ווסתו את הרגשות שלכם כלפי השינוי וכלפי הקשיים של הילדים**

כשעוברים שינוי תמיד יש סיכוי לרגרסיה. דפוסי התנהגות שהילד כבר רכש עלולים להשתבש בגלל השינוי. כך ילדים חוזרים להרטיב, למצוץ אצבע, לבכות, להיות תלותיים,

כועסים. הרגרסיה מעוררת בהורים לחץ, גם הם מגיבים ברגרסיה- נהיים קצרי רוח, שיפוטניים כלפי הילדים, וכך באופן מעגלי גם הלחץ והרגרסיה של הילדים גוברים.

לכן הכרחי שההורים יזהו את הלחץ שלהם, שמתעורר בשינוי במיוחד מול תגובות הילדים אך גם בגלל חווית השינוי שלהם. למשל, יתכן והשינוי מעורר בהורים קונפליקטים (לעבור או לא) אשמה (אם נעשה שינוי הילדים ייפגעו), מאבק זוגי (אחד רוצה שני לא), חוסר אונים (מול קשיי הילדים). רגשות לא מעובדים מושלכים בדרך כלל על הילדים. ההורים עלולים לראות בקשיי הילדים קטסטרופה, ומבפניקה לא לטפל בהם ביעילות.

לכן חשוב שההורים יבינו את רגשותיהם, יקבלו את הלחץ שלהם, וירגיעו אותו. הכרחי שההורים יישארו הגיוניים ורגועים, וכך יוכלו לוות את ילדיהם בתהליך השינוי. הויסות הרגשי של ההורים יכול להתבצע 'באמצעים ביתיים' של תמיכת בן זוג או חברים, ולעיתים מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע

## **\* עיזרו לילדים למצא אסטרטגיות התמודדות יעילות עם שינוי**

### **1. למדו את הילדים פרשנויות חיוביות ומציאותיות כפי שינוי:**

למדו אותם לומר לעצמם

"ששינוי לפעמים מבהיל בהתחלה, אבל יש בו סיכוי לדברים טובים שיקרו..."

"שלפעמים קשה בהתחלה עם שינוי, אבל מתרגלים ונהיה פחות קשה..."

תנו משמעויות 'נורמאליות ותקינות' לתחושות של הילד "זה קורה..." , "ככה מרגישים כשיש שינוי... "זה הגיוני שאתה מרגיש ככה..." אלו פרשנויות שמרגיעות ונותנות כוח.

### **2. עודדו את הילדים, ואת עצמכם, שיש להם כוחות להתמודד עם השינוי**

חפשו איתם את הכוחות שיש להם כדי להתמודד עם השינוי: נחישות, שכל, חוש הומור, חברותיות, אמביציה, דימוי עצמי, גמישות, אהבת המשפחה ועוד

הזכירו להם שיש להם כוחות שכבר הוכיחו את עצמם "את ילדה חזקה שיודעת להתמודד. את חכמה, וכבר פתרת בעיות קודם, אנחנו נהיה איתך.

"אתה זוכר איך הסתדרת בכניסה לחוג החדש. בהתחלה נבהלת ואחר כך היה לך כיף...אתה יודע להסתדר..."

"אני רואה שאתה נלחץ, אבל אתה יודע להרגע, לעשות משהו שנעים לך, לנשום עמוק, לשחק במשחק שאתה אוהב... וכך תראה שהלחץ ייעבור..."

ככל שההורים יעודדו את הילדים ויחזקו את הכוחות שלהם, כך תשתפר ההתמודדות.

### **\*תימכו בילדים רגשית**

תנו חיזוקים רבים לילדים על המאמצים שלהם להסתגל, אמרו מילים טובות על הצלחות גם אם הן חלקיות. היו אמפטיים וקשובים לרגשות שהילדים מביאים. גם אם הם מקטרים וכועסים, הקשיבו להם ואל 'תקפצו' לפתרונות. תנו לילדים להרגיש שאתם מבינים ותומכים בהם. זה יעזור.

### **\*על פי צורך, חפשו פתרונות לבעיות שמתעוררות**

עזרו לילד גם עם פתרונות מעשיים לקשיים בשינוי. אם צריך דברו עם בית הספר, ארגנו לו עזרה לימודית או רגשית. סביר שיהיו בעיות אך הן לא חייבות להיות קטסטרופליות, ואפשר למצא פתרונות. זה המסר לעצמכם ולילדים

### **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)