



טראומה בילדים – מה חשוב לדעת

פרופ' ליאת חממה
ל' תשרי תשפ"ד
15/10/2023



"יש לי ילדה קטנה
אף פעם לא בוכה סתם
יש לה סיבות משלה
שומרת לעצמה
כל מה שהיא שומעת
ומה שהיא יודעת
בעיניה היא רואה הכול
והכול היא מבינה..."



(ילדה שלי קטנה ; מילים ולחן : עידן רייכל)

טראומה – הסבר התופעה

- המילה טראומה מקורה ביוונית ופרושה "פצע"; היא מתארת פצע רגשי שנגרם מחוויה מפחידה ומכאיבה.
- כתופעה פסיכולוגית, בבסיס הטראומה קיימת חוויה עמוקה של איום, אובדן של תחושת ביטחון, אובדן תחושת שליטה, חוסר אונים, אובדן חופש בחירה וצמצום יכולת.
- קיים ערעור של הסדר והחוקיות בעולם הפנימי והחיצוני של הפרט; העולם אינו בטוח וצפוי כמו שהוא נתפס קודם לחוויה המאיימת. החיבור בין עבר-הווה-עתיד והרצף הקיומי ("מה שהיה הוא אשר יהיה") מתנפץ.

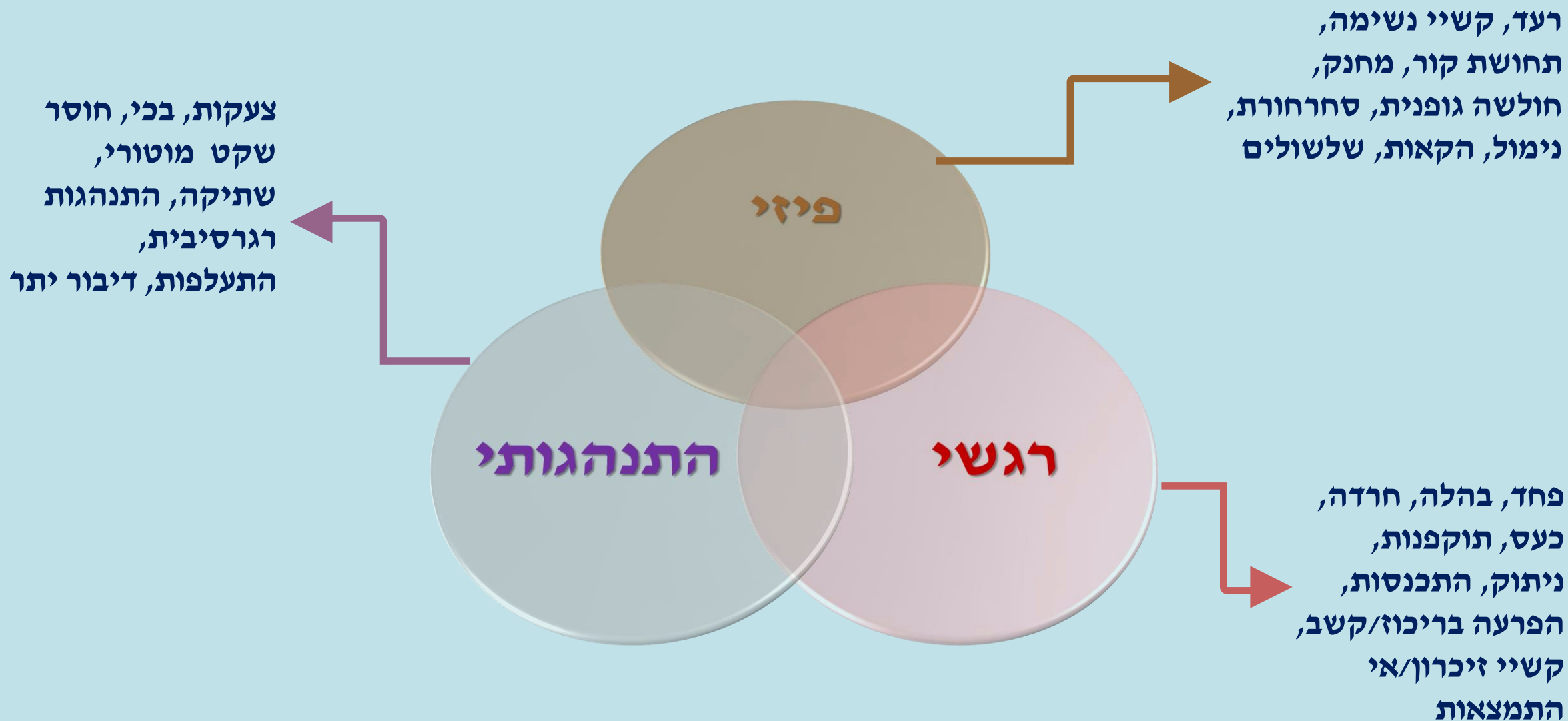
פחד וחרדה

- פחד מתעורר לנוכח סכנה מידית וספציפית והוא תגובה אבולוציונית טבעית שמטרתה לשמור עלינו.
- בקרב ילדים, פחד הוא תופעה שכיחה ומופיע כחלק מתהליך התפתחותי תקין.
- חרדה אינה פועלת נוכח איום ספציפי, אלא מתוך מחשבות (מודעות ולא מודעות) שמעוררות מתחים עזים ולעתים בלתי נסבלים.
- ילד המשתף בחוויה של פחד ו/או חרדה זקוק לתחושת ביטחון והבנה, בלי שיפוטיות ומבלי לבטל את תחושותיו.
- לא כל פחד או/וחרדה מוביל לתופעה של טראומה.



(זכויות יוצרים: מעיין שורר)

תגובות חרדה בילדים



תגובות חרדה – שלב התפתחותי

✓ גיל הרך וילדות מוקדמת: התקפי בכי וזעם, קשיי שינה, תלות יתר בהורים, היצמדות, קשיי פרידה.

✓ גיל חביון: דאגה, שאלות רבות על המצב, עצבנות ומתח, קשיי ריכוז, ניסיון להימנע מפעילויות או ממצבים שמעוררים פחד.

✓ מתבגרים: דאגה, עצבנות, שאילת שאלות, הסתגרות, הימנעות משיח, או ביטוי מחשבות שליליות על העולם ועל עצמם.

” כשעצוב ולא הולך

כשמפחיד ומסתבך

אני באה אליכם אני באה אליכם....”

(באה אליכם ; מירי מסיקה ; מילים ולחן : דידי שחר)

הורים – דמויות התקשרות

- מצב של סכנה או חרדה, מפעיל את צורכי ההתקשרות של הילד לדמויות משמעותיות.

- מערכת ההתקשרות של הילד אל המבוגר היא מערכת עיקרית מארגנת המסייעת לילד להתמודד / לווסת את התגובות לחוויה המאיימת.

- פעולות הוויסות עוזרות לילדים לכוון את העוררות הרגשית שלהם ולשלוט בה, כדי לתפקד בהתאם למשימות ההתפתחותיות ובהתאם להקשר החברתי בו הם נמצאים.

- "הדבקה רגשית" – תגובת ראי בין הורים לילדים.



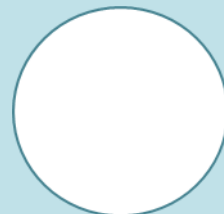
הורים - גורם חוסן

- המסגרת הראשונה בה הילד לומד כיצד להתמודד במצב של לחץ הוא התמודדות ההורים הכוללת על פי מודל הסוציאליזציה פעולות של:



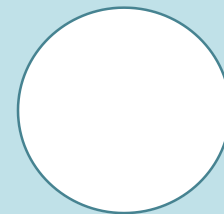
הקשר

(context)



הנחייה

(coaching)

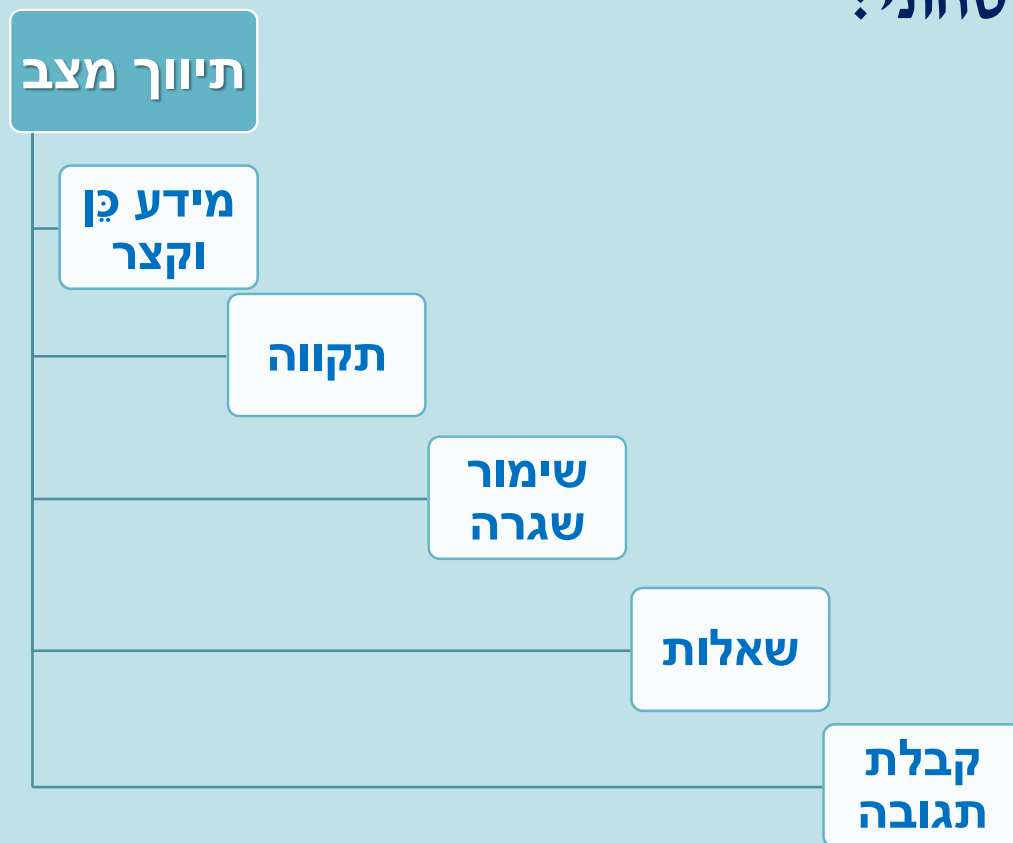


הדגמה

(modeling)

מה עושים? 1. תיווך

- תיווך המצב הביטחוני לילדים עלול להיות מאתגר. הוא נועד לחזק את בוחן המציאות של הילד ולאפשר להורים שליטה בתוכן ובאופן שבו ילדים נחשפים למתרחש.
- עקרונות מנחים לתיווך המצב הביטחוני:



מה עושים? 2. שימור רציפות

- יצירת תחושת שליטה נעשית על ידי שימור "רציפות":



- יש לזהות אלו רציפויות נקטעו ואלו מתפקדות; שימור הרציפויות השונות או החזרת אלו שנפגעו לקדמותן, עשויים לסייע בהתמודדות עם מצבים של לחץ ואיום מתמשך.

מה עושים? 3. גשר מאחד

ג

• **גוף** – פעילות פיזית, הרפיה, עשייה

ש

• **שכל** – קבלת מידע, בניית תכניות, סדרי עדיפויות

ר

• **רגש** – שיח רגשי, בכי, ביטוי השלכתי ביצירה וכתובה

מ

• **מערכת אמונות** – אמונה דתית, מתן משמעות, תקווה

א

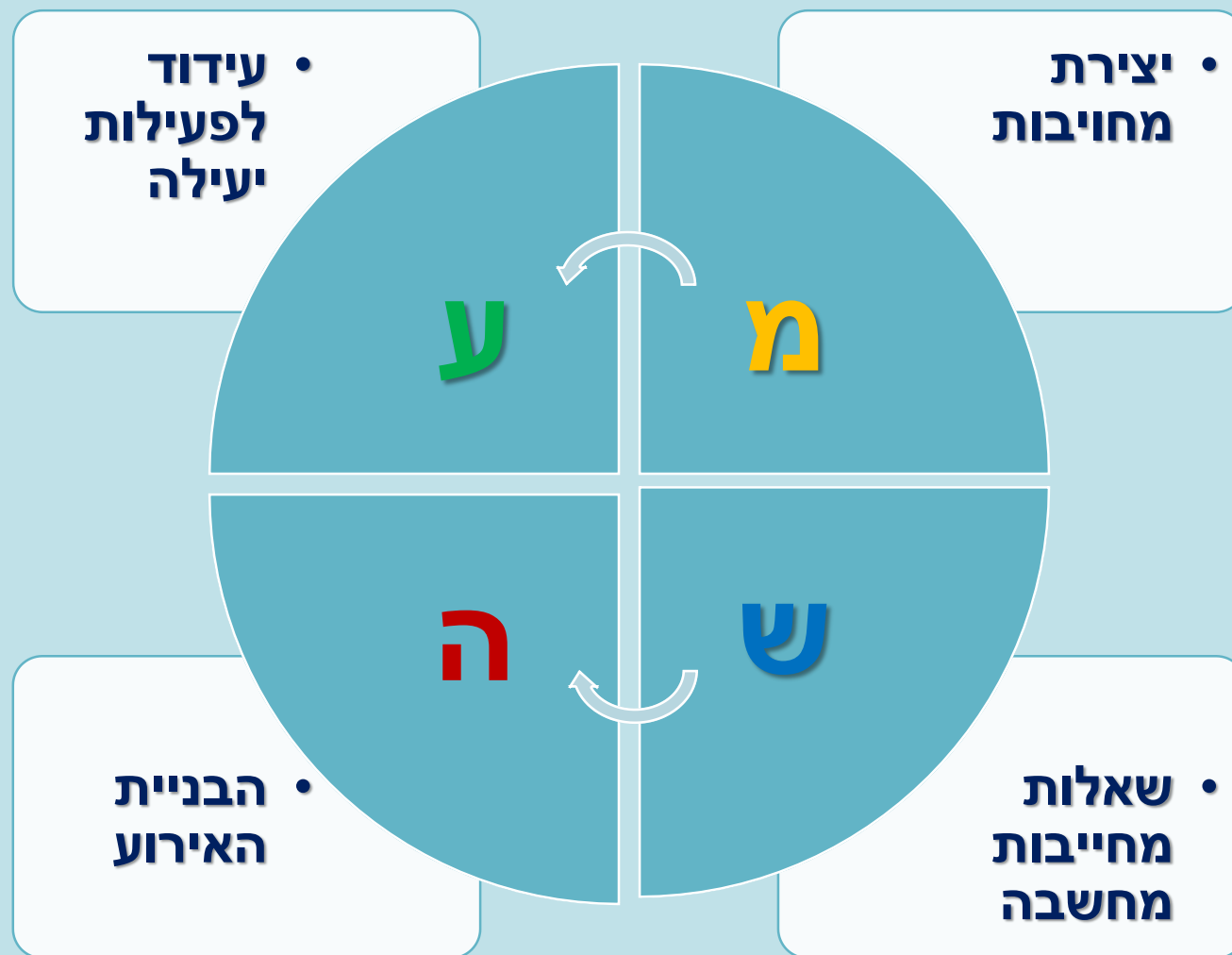
• **חברה** – קשרי משפחה וחברים, תפקידים

ח

ד

• **דמיון** – טיול דמיוני, יצירה בציור, פיסול

מודל "מ.ע.ש.ה"



איך מחזירים שליטה?



”אני מתפלל על הילדים שלי

שלא יירשו את השריטות שלי

שיחבקו אחד את השני

אמן שיהיו בריאים תמיד”

(אמן על הילדים ; מילים ולחן- חנן בן ארי)

תודה על ההקשבה

ביחד ננצח!!

