

# שלב הינקות - שנת חיים ראשונה

## אמון בסיסי למול חשדנות

❖ בשלב זה התינוק תלוי לחלוטין בהוריו (בעיקר באימו) שיספקו את כל צרכיו

❖ הורים שקשובים לצורכי התינוק ומספקים את צרכיו באופן עקבי - מבססים

**בתינוק אמון בסיסי**

❖ הורים לא קשובים ולא מספקים את צורכי התינוק באופן עקבי -

**ייטעו בתינוק חשדנות בסיסית**



אנו נדבר על 3 מרכיבים עיקריים בגיל זה:

1. טמפרמנט

2. תיאוריית ההתקשרות

3. וויסות חושי

# טמפרמנט - מזג של הילד

בשנת 1956 **תומאס וצ'ס (Thomas & Chess)** הובילו מחקר שנמשך למעלה מ 20 שנה ומטרתו לזהות ולאפיין קטגוריות התנהגותיות של הילדים והמידע שהתקבל דרך ראיונות עם הורים ותצפיות בילדים.

- נקבעו 9 מדדים שמגדירים טמפרמנט/מזג. אלו פרמטרים שמנבאים את איכות ההסתגלות של אדם לסביבה הפיזית והאנושית שגדל בה.
- הטמפרמנט הוא קבוע כל חייו. באמצעות טיפול ניתן לעדן את הקשיים. יכול להיות ילד שמתחיל עם טמפרמנט נוח ואח"כ הופך לקשה ככל שמשימות החיים נהיות מורכבות יותר

## ❖ על פי המאפיינים הללו הוגדרו 3 קבוצות:

1. 40% מהילדים הוגדרו עם **מזג נוח**: ילדים עם מצב רוח טוב, מקבלים בנינוחות שינויים, מחייכים לאנשים. יש להם סדר יום קבוע בהם הם רעבים, עייפים, עושים את צורכיהם.
2. 10% מהילדים הוגדרו עם **מזג קשה**: ילדים הנתונים למצבי רוח משתנים, מרבים לבכות ולהתרגז, לעיתים קרובות נראים לא מרוצים או עצובים. מראים קושי רב בהסתגלות למצבים חדשים. שעות האכילה והשינה אינם סדירים.
3. 15% מהילדים הוגדרו עם **מזג שמתחממים לאט**: ילדים בעלי רמת פעילות נמוכה, פאסיביים, מעדיפים להמנע מגירוים חדשים, נתונים למצבי רוח משתנים.

**הטמפרמנט משפיע על יחסי הגומלין עם הסביבה ובמיוחד ביצירת היחסים הורה - ילד**

**הטמפרמט הוא ההוכחה הראשונית שיש הפרעת קשב וריכוז (מזג קשה = ADHD, מזג מתחמם לאט = ADD)**



# 9 מרכיבים של טמפרמנט

1. מרכיב מוטורי - רמת פעילות (גבוהה - נמוכה)
2. מקצב (רגולציה) התיפקודיים הביולוגיים: שינה, רעב (סדיר - לא סדיר)
3. אופי התגובה הראשונית לגירוי חדש (מתנפל - נמנע)
4. יכולת הסתגלות למצבים חדשים (טובה - גרועה)
5. עוצמת הגירוי הנדרש לעורר תגובה (גבוה - נמוך)
6. עוצמת התגובה לגירוי (גבוה - נמוך)
7. איכות מצב הרוח (טובה - שלילית)
8. מידת המוסחות (גבוהה - נמוכה)
9. טווח הקשב וההתמדה (גבוה - נמוך)



# שנת חיים ראשונה - תאוריית ההתקשרות

## Attachment Theory

- תיאוריה בפסיכולוגיה התפתחותית שנוצרה ע"י ג'ון בולבי, פסיכואנליטיקאי בריטי בשנים 1969-1982, יחד עם שותפתו הקנדית מרי איינסוורת'.
- תיאוריה זו מבוססת על ההנחה שבנפש הפעוט טבוע צורך מולד ואוניברסלי ליצור קשר עם מטפל מרכזי אחד לפחות, וקשר זה הוא חיוני להתפתחות חברתית ורגשית תקינה. (זאת בניגוד לתיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד, לפיה מה שמניע את התינוק הוא סיפוק דחפים וצרכים פיזיים).
- למרות שבולבי התמקד במערכת יחסים של תינוקות והמטפלים בהם, הוא ציין כי סגנון ההתקשרות מאפיין את החוויה האנושית כל חייו של הפרט. המודלים המנטאליים של התינוק ישפיעו יצירת קשרים רגשיים עמוקים וקשרים זוגיים בפרט וכן את ציפיות המבוגר מעצמו ומהעולם.
- לפי בולבי הצורך בקירבה להורה לצורך הגנה, נחמה והרגעה הוא ראשוני והצורך המשני הוא סיפוק צרכים פיזיים. (הרחבה לכך הוא הניסוי של הארי הארלו, 1965, שהכניס גורי קופים לכלוב עם בובה אם מלאכותית רכה ובובה מחוטי תיל. הארלו הראה שאומנם הקופים התקרבו לאם המאכילה כל פעם שהם היו רעבים, אך כשהיו מפוחדים או עייפים הם הלכו לאם הרכה).



# סרטון מחקר תורת ההתקשרות

<https://youtu.be/DRejV6f-Y3>



• **“סיטואציית הזר”** - בשנת 1978, מרי איינסוורת' פיתחה את התיאוריה של בולבי ויצרה מבחן לתינוק בסוף שנת החיים הראשונה שלו, שנועד לאבחן את סוג ההתקשרות של התינוק.

**ארבעה שלבים במחקר:**

1. התינוק משחק בחדר עם האמא

2. אישה זרה מצטרפת

3. האם יוצאת מהחדר (תחושת דחק/סטריס)

4. לאחר זמן מה חוזרת לחדר

• **על פי ההתנהגות ותגובת התינוק נקבע סגנון ההתקשרות של הילד.**

**דפוסי ההתקשרות**

1. **התקשרות בטוחה** - כאשר דמות המטפלת בילד היא נוכחת, תומכת ומגיבה, הילד חש מספיק בטוח בעצמו על מנת לחקור את העולם שסביבו. ברגעים מאיימים, הילד יפעיל את מערכת ההתקשרות ויחפש קירבה לדמות המטפלת בו עד אשר יירגע. לאחר הסרת האיום הילד יחזור לפעילות שגרתית.

2. **התקשרות לא בטוחה - נמנעת** - כאשר הדמות המטפלת בילד מתנהגת בקרירות, מתעלמת ממנו או דוחה אותו באופן שאינו מספק הגנה לילד, מתפתחת אצלו הכרה כי אין טעם לפנות לדמות זו ברגעים מאיימים. ילד בסיטואציה הזו חש לחץ רב יותר מהדחייה מאשר מגורם המאיים ולכן עם הזמן יחדל לחפש הגנה אצל הדמות המטפלת וימעיט להפעיל את מערכת ההתקשרות.

3. **התקשרות לא בטוחה - חרדתית אמביוולנטית** - כאשר הדמות המטפלת בילד מתנהגת בצורה דו ערכית, הילד מפנים כי לא תמיד יקבל הגנה בעת הצורך. ברגעים מאיימים הילד יפעיל את מערכת ההתקשרות במשנה תוקף, יחפש קירבה והגנה, ויתקשה להתנתק מהדמות המטפלת גם כשהאיום חלף.



# יחסי סביבה - טמפרמנט, התקשרות והקשר להפרעת הקשב

- תינוק נולד להוריו ועל פניו נראה ילד רגיל. כאשר ילד נמצא בקצוות הטמפרמנט (קשה או מתחמם לאט), נוצרת חוויה של חוסר מותאמות בינו לבין הסביבה (בינקות - בעיקר ההורים).
- ככל שהסביבה לא מותאמת יתפתחו קשיים בהתקשרות שיובילו לקשיים רגשיים - התנהגותיים.
- ההורים מנסים להרגיע את הילד בכל דרך אפשרית אך חווים תיסכול על שאינם מצליחים, לספק את צרכיו של התינוק וחשים חוסר מסופקות הורית, תחושת כישלון הורי עד לכדי דיכאון אחרי לידה.
- הדפוס שמתקבע ביחסי הורה - תינוק הוא: תינוק בעל קושי – הורה מגיב לקושי וחווה קושי בעצמו – הסלמה ביחסים (כעס על התינוק: למה הוא עושה לי את זה) – נוצרים הרגלים לא טובים בכדי למצמם את הקושי של התינוק (לדוגמא: הרדמה בעגלה, נידנוד, נסיעה באוטו וכו')
- ללא הדרכה הבעיה לא תעבור אלא רק תתגבר
- אחיות בטיפת חלב, שכנים, משפחה, גננות שופטים את ההורים על כך שהם לא רגועים, שלא יודעים איך לגדל ואיך לחנך את ילדם וכדו' - חוויה קשה להורה שמרגיש בדידות וחוסר מובנות



# קושי בויסות חושי

## Sensory Integration Disorder

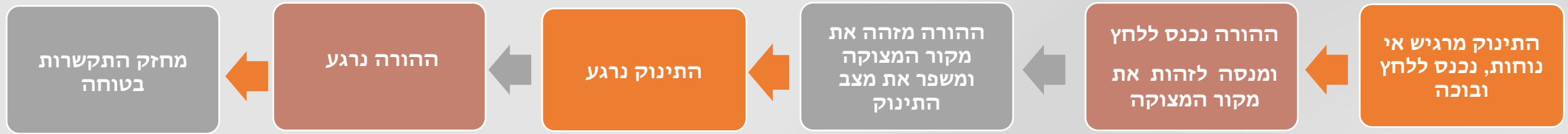
- ❖ עיבוד חושי - ארגון המידע שמתקבל באחד מחמשת החושים ועוזר לנו להקצות משאבים למידע חשוב ולהתעלם ממידע פחות חשוב.
- ❖ תהליך העיבוד החושי דואג לארגן את החוויה בפרופורציות מתאימות, כך שהתחושות לא יפריעו לנו להמשיך ולתנהל בסביבתינו.
- ❖ קושי בויסות חושי יכול להיות: עודף רגישות או חוסר/תת - רגישות.
- ❖ פרופ' סטנלי גרינשפן, רופא ילדים ופסיכיאטר, הקים את "zero to three" - המרכז לפעוטות וילדים בארה"ב, תרומתו בעיקר לחשיבות ההתערבות בגיל צעיר. הוא זיהה שתינוקות מתחילים את חייהם לא מווסתים, ההורים מווסתים אותם ובהדרגה הם לומדים לווסת את עצמם (לדוגמא: מוצץ).
- ❖ התהליך עבור תינוק עם התפתחות תקינה:
  1. כשהתינוק לא מווסת ולא רגוע - הוא מקבל מענה מההורה לצרכיו
  2. התינוק מפנים בזכרון העבודה את ההורה הטוב שמרגיע אותו והוא מפנים את עצמו כתינוק מווסת
  3. ההפנמה הזו הופכת בהדרגה ליכולת פעולה עצמית של התינוק לווסת את עצמו
- ❖ עפ"י הגישה הפרויאידאנית אנו שואפים להומאוסטזיס = הרגעה. תינוק בוכה, מרגיש סטרס, יוצר אצל ההורה סטרס, ההורה מטפל בתינוק ומרגיע אותו = יוצר אופורייה הדדית.



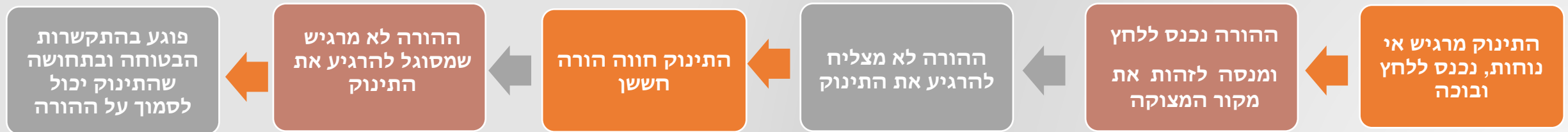


# יחסי סביבה - טמפרמנט, ויסות, התקשרות והקשר להפרעת הקשב

## תהליך ההרגעה של ילד עם התפתחות תקינה



## תהליך ההרגעה של ילד עם קשיי טמפרמנט וויסות

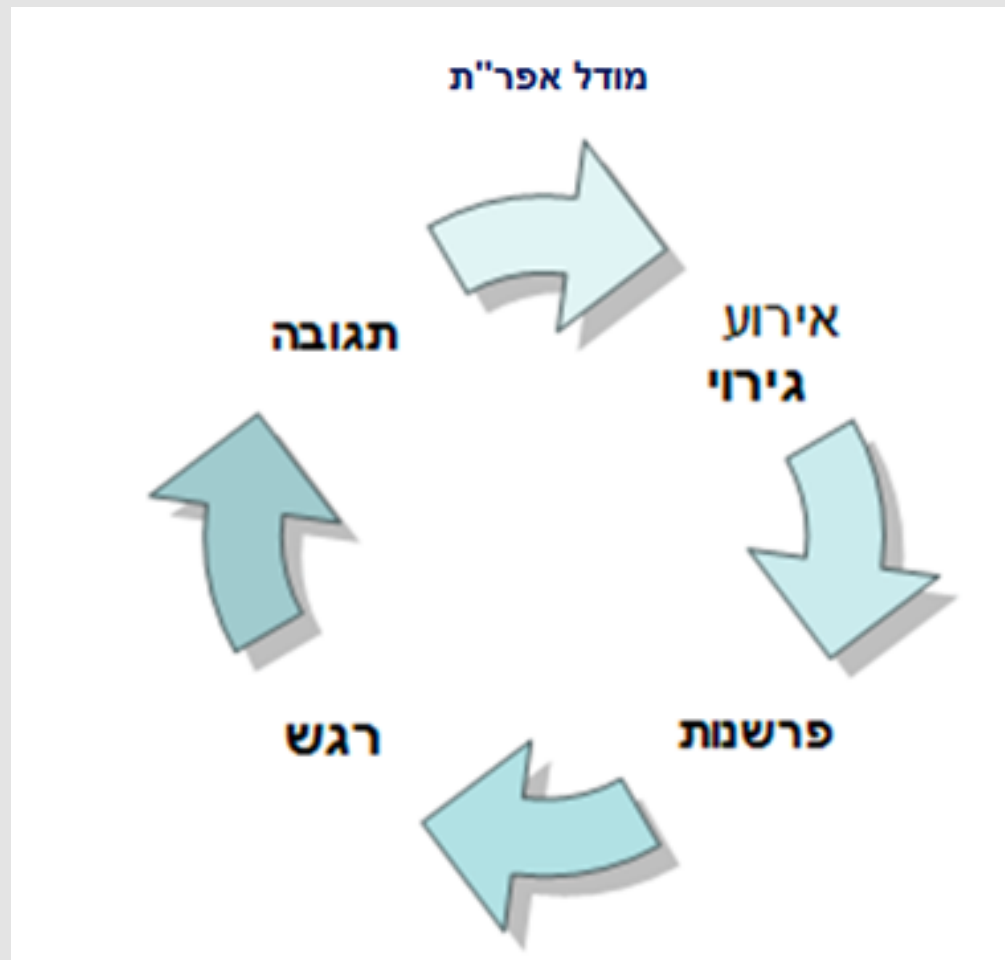


❖ התהליך עבור תינוק עם קשיים בוויסות חושי ורגשי:

1. ההורה מתאמץ להרגיע את התינוק אך פעולות הוויסות אינן מרגיעות את התינוק ואף מגבירות את המצוקה שלו (לדוגמא החלפת בגדים שנחווים כעוקצים)
2. התינוק מרגיש שהסביבה אינו מרגיעה אותו ואף עויינת, ולכן הוא מפנים בזכרון העבודה את הורה כהורה לא נעים
3. התינוק לא רוכש יכולת לווסת את עצמו ולכן עם השנים חש פחות מוגן ופחות מסוגל להישען על מבוגרים - התהליך פוגע בחווית ההתקשרות הבטוחה של התינוק עם מטפל משמעותי



- ❖ לאור זה, ההורה הולך ומצטמצם וחוה חוויות של אשמה, חוסר ביטחון, כעס ועוינות לתינוק או חשש והליכה על קצות האצבעות שיוצר דפוס הורי הגנתי ולא יעיל - מה שמחריף את הבעיה.
- ❖ קושי נוסף שמסלים את יחסי הורה - ילד: **אנשי טיפול וסביבת המבוגרים**, שאינם מכירים את התהליך הזה, **מאשימים את ההורים בכך שהילד חש חוסר אמון בהם ויוצרים תחושת אשם גדולה בקרב ההורים**, כאשר הסיבה העיקרית טמונה בפיזיולוגיה של הילד.
- ❖ כשלא מאבחנים הפרעת ויסות ובטעות מתייחסים להתנהגות כהפרעת התנהגות או הפרעת קשב וטיפול ברטלין - מחמיר את הבעיה
- ❖ כשההורים יגיעו אלינו הם כבר מלאים בחוויות שליליות. תפקידנו להפנות למרפאה בעיסוק שמומחית בוויסות חושי ולהתחיל הדרכת הורים בכדי לעשות הורות מותאמת, תחילת עיבוד תהליך האבל ולעבד את המצוקה הרגשית

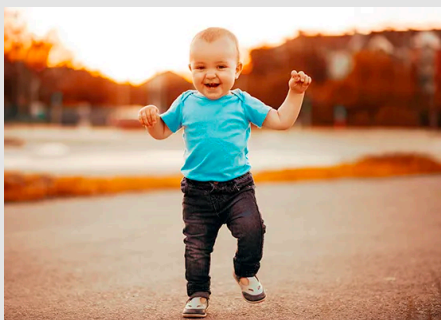


תפקיד מדריכת ההורים לעבוד עם ההורה על הפרשנות שלו את ההתמודדות עם ילד עם קשיי ויסות. במקום להרגיש הורה לא טוב, שלא יודע להרגיע את הילד לתת ידע שיעזור לילד להבין את הלקות, שינוי העמדות הרגשיות, מתן עזרה מקצועית לילד שתגרום לשינוי בהתנהגות ההורית ויצירת מטפל עקבי ויעיל והתקשרות בטוחה עבור הילד.

# שלב הילדות המוקדמת - גיל 1-3 שנים

## ספרציה ואוטונומיה למול בושה וספק

- ❖ על פי אריקסון, בשלב זה התינוק הגדל מפתח יכולות מוטוריות שונות ובהן גם שליטה על הסוגרים.
- ❖ המשימה המרכזית בשנת החיים השנייה - מעבר מילד והורה סימביוטי לילד אוטונומי - עצמאי
- ❖ בשלב זה הילד רוכש **אוטונומיה** בסיסית - הוא רוכש תחושת כוח, עצמאות וביטחון וכך מגלה פחות תלות בהוריו (ספרציה)
- ❖ אם ידחו ההורים את ילדם ולא יתנו לו חופש פעולה, יזלזלו בו או ישפטו אותו לחומרה, עלולים להתפתח אצלו רגשות של **בושה**, **חוסר ביטחון** ו**ספק ביכולותו**.



❖ בכדי שהילד יוכל להיפרד מההורה הוא זקוק ל- 3 דברים:

1. מסוגלות גופנית

2. מסוגלות מנטאלית בזיכרון העבודה של הורה טוב והתקשרות בטוחה. כמשתרחק מההורה לא נבהל

3. בשלות הורית

❖ בכדי שההורה יוכל לשחרר את הילד לאוטונומיה הוא צריך לחוות שובע רגשי. כשלהורה אין סכמת הורות חיובית בטוחה, הוא מרגיש רגשות אשם על שאינו הורה טוב, וחרדה שהגננת תצליח להרגיע את הילד ולכן היא טובה יותר ממני הילד שלי יאהב אותה יותר.

❖ כל ילד תקין לצד התפתחות הספרציה והעצמאות נתקל בבושה וספק - פיספוס פיפי בפרהסייה יצור בושה. האם אני צריך פיפי? - ספק.

**מה יקבע את היכולת של הילד לעצמאות או שיתקע בבושה וספק?** - סוג הגבולות שההורה ישים לילד בשלב האימון לעצאות

❖ הורה עם גבולות נוקשים - יצור בושה

❖ הורה עם גבולות רופפים - יצור ספק

❖ הורים לא עקביים - פעם גבולות נוקשים ופעם רופפים

התפקיד של מדריכת ההורים ללמד את ההורים לשים גבולות ללא עונשים, להיות עקביים וכך לתת תחושת ביטחון



- ❖ לצד פיתוח העצמאות של הילד, ההורה נדרש לשים גבולות
- ❖ אנו מתבלבלים ונוטים לראות בהורה הסימביוטי (בינקות) כהורה שמעניק אהבה וכשצריך לעבור לשלב העצמאות, ההורה נדרש לשים גבולות ובעקבות המחאה של הילד, נוטה לחשוב שהוא הורה לא טוב
- ❖ גבולות מייצגים עבור הילד תחושת ביטחון ועמדה הורית חיובית (ההורה שומר עליי).

- כשיש הורות טובה הגבולות מחייבים עמדה אסרטיבית
- כשיש הורות נוקשה, הגבולות מוצגים בצורה עוינת, נקמנית ואגרסיבית.
- כשיש הורות עם גבולות רופפים, הגבולות מוצגים כשאלה, כהתלבטות
- ❖ ילד עם התפתחות תקינה וגבולות בטוחים, יפתח גבולות פנימיים וויסות עצמי
- ❖ גבולות לילד לקוי, צריכה ליישם הורות מותאמות - מעט דיבורים, יותר נוכחות פיזית ועקביות



# שלב גיל המשחק - גיל 3-6 שנים

## יוזמה למול אשמה

- ❖ שלב זה על פי אריקסון דומה לפרויד, המתמקד בעיקר באיברי המין
- ❖ בשלב זה ישנם גילויי יוזמה וסקרנות אצל הילד במטרה לחקור את הסביבה
- ❖ בשלב זה נוצר תסביך אדיפוס ותסביך אלקטרה בהם מתאהב הילד בהורה מהמין השני ומקנא בהורה מהמין שלו שנתפס כמתחרה
- ❖ התאהבות בהורה מהמין השני יכולים להוביל אותו לקונפליקטים, לרגשי אשמה ולחשש מסירוס.

אנו נדבר על הרכיבים עיקריים בגיל זה:



1. התפתחות השפה

2. קואורדינציה: מוטוריקה גסה ועדינה

3. עליית הדחפים

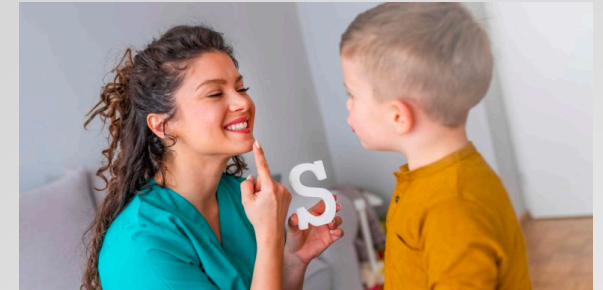
## ❖ התפתחות השפה - עיכוב/ליקויי שפתי:

❖ בכדי שילד יביא לידי ביטוי את היוזמה שלו הוא זקוק לשפה דבורה (אני רוצה", "בא לי")

❖ אחד המדדים שמעוררים חשד להפרעת קשב וריכוז - זה עיכוב שפתי. 5% מהילדים עם הפרעת קשב הם גם בעלי ליקויי שפתי. קבוצת חוקרים מצרפת ערכו מחקר בשנת 2016, ועקבו אחרי 1,459 ילדים מגיל 3 עד 5.5 וגילו שיש קשר מובהק בין איחור שפתי וקשיים בהתפתחות שפתית בגיל 3 להופעת תסמיני ADHD בגיל גן חובה. הקושי הבולט היה בהבנת הדיבור ויכולות להבדיל צורות מורפולוגיות.

❖ עיכוב שפתי בא לידי ביטוי בקושי של הילד:

- להגיד מילים ראשונות או ללמוד מילים חדשות
- לחבר מילים ביחד וליצור משפט
- לבנות אוצר מילים מגוון
- להבין מילים או משפטים



❖ **עיכוב שפתי** הוא איחור באבני הדרך ההפתחותיות בזמן. ילד עם עיכוב שפתי ישיג את אבני הדרך לפי הסדר אך בעיכוב

❖ אם ילד יחווה עיכוב שפתי שלא עובר ואינו משתפר, או שיש פערים גדולים בין היכולת השפתיות שונות - ככל הנראה יהיה מדובר בליקויי שפתי

❖ הקושי לילדים עם הפרעת הקשב: אוצר מילים מתפתח לאט, חוסר במילים, קושי בשליפת מילה, קושי בהבנה וביצוע הוראות, נטייה להסחת דעת או שיכחה, מבנה תחבירי לקוי (אני בקבוק), בעיות בהגייה

❖ יש ציפייה של הסביבה שמרגע שמתפתחת השפה, כשהילד מתוסכל ישתמש פחות באלימות ויותר במילים בכדי לבטא את הכעס והתיסכול



## ❖ קורדינציה - התפתחות מוטוריקה עדינה וגסה

- ❖ בכדי שילד יביא לידי ביטוי את היוזמה שלו הוא זקוק ליכולות מוטוריות תקינות
- ❖ בגיל זה המוטוריקה העדינה והגסה מבשילות והופכות להיות הליבה של הפעילות בשלב זה. הילדים לומדים לצייר, לחתוך, למלא, לשפוך, לבעוט, לרוץ, לקפוץ. לומדים תחילת התלבשות עצמאית – אני רוצה להחליט מה אני לובש לגן, לבחור וגם להתלבש לבד. רוצים לאכול באופן עצמאי ושלא ידחפו לי לפה מה שאני לא רוצה
- ❖ 50% מהילדים הלוקים בהפרעת קשב וריכוז יהיו גם בעלי אבחנה של הפרעת קורדינציה התפתחותית (DCD - Developmental Coordination Disorder)
- ❖ **DCD** - ילדים עם אבחנה זו, מתקשים ללמוד ולהוציא לפועל פעילויות מוטוריות חדשות ומורכבות, מסורבלים, יראו קושי בשיווי משקל, בתיכנון מוטורי, ובפעולות של מוטוריקה עדינה.
- ❖ יש לכך מחיר כבד מבחינה חברתית ואקדמית - משחקי כדור, ריקוד, כתיבה וכו'.



❖ בגיל הזה יש **עליית הדחפים** - עליית הכוחות, הרצון בשליטה.

❖ לילדים עם התפתחות תקינה, עם עליית הדחפים, התפתחות השפה - הילד לומד לעשות סובלימציה של הדחפים לכלים לגיטימיים, יודע לווסת את הדחפים שלו ולהפנות את היוזמות למותאמות חברתית כך שהן יגררו התפעלות ולא אשמה וכעס. לדוגמא: אני רוצה להרוג אותך - אסור לי אז אשחק במלחמה.

❖ **סובלימציה** - מנגנון הגנה חיובי שמאפשר לנו לתעל את הדחפים והתשוקות בלתי מקובלות בבקרה אל פעולות מקובלות ואף רצויות מנקודת המבט של החברה

❖ **אשמה** נוצרת כאשר אני מודע לכך שפעלתי בניגוד לחוקי החברה

❖ להורה תפקיד חשוב בחינוך עם גבולות ברורים, בכך שמפנה את הדחפים התוקפניים לסובלימציה שמאפשרת לילד הסתגלות חברתית טובה. לדוגמא: אסור לצייר על השולחן אבל מותר לצייר על הדף. או: איזה יופי שאמרת שאתה כועס ולא דחפת והרבצת לחבר שלך. - בצורה זו הילד לומד ליזום בצורה מותאמת חברתית.

❖ הגבול שההורה שם עוצר את הילד - תרגול של ברקסים. כשאני עוצר את הילד בזמן אני מונע ממנו חוויה שלילית

❖ כשהורה מחנך על פי עונשים, הוא מונע מהילד ליזום, ויוצר ילד חרד שחש אשמה

❖ ההורה צריך לשים גבולות לצד הכלה, כלומר, לתת פרשנות: אני יודע שלא רצית לפגוע אבל לא יכולת להתאפק. להמנע מלהגיד: אסור לך לעשות ככה, או אתה לא צריך לפחד - יש לאשרר את הרגש ולהגיד איך ניתן להתנהג



## ❖ תסביך אדיפוס, אלקטרה ו"גירוש מגן העדן" - פרויד

❖ תסביך אדיפוס - הבן מתאהב באימו ורוצה להתחתן איתה. הוא מקנא באביו על שמהווה מתחרה בו וחושש מפני סירוס.

❖ תסביך אלקטרה - הילדה מתאהבת באביה ורואה באמה מתחרה לאהבה לאב.

❖ התרבות האנושית, על מנת לשמור על עצמה שלא תיכחד, החליטה כי אנו לא מאפשרים לילדים לבטא את הדחפים המיניים בתוך המשפחה מהחשש שהורה שיקיים יחסים עם ילדיו ייצר צאצאים פגומים.

❖ לכן ההורים מבחינה פסיכולוגית צריכים "לגרש מגן העדן" את ילדיהם ולשלוח אותם לממש את הדחפים המיניים עם בני גילם.

❖ ילד עם התפתחות תקינה המגיע לגן ונמצא בחברת בני גילו, הוא מצוייד בסובלימציה, שפה ומשחק סוציו-דרמטי שמאפשר לו לבטא את הדחפים שלו בעזרת משחק.

❖ לעומת זאת, ילד עם הפרעת קשב, המגיעים לגן, אינם בעלי שפה מפותחת מספיק, הכלים הסובלימטיבים והמשחק שלהם מוגבלים, ולכן הדחפים שלהם באים לידי ביטוי בכך שהילד ירביץ, ידחוף, יקלל - מה שיגרום לדחייה חברתית



## ❖ ילד עם הפרעת קשב:

❖ כשהורה שם גבולות לא ברורים או מדבר הרבה, ההורה מתוסכל כי הילד לא מקשיב אך הילד עם הלקות מוסח ומוצף במלל ולא מסוגל לפעול.

❖ משימת המדריכות להסביר להורים את התפיסה: מוותרים לי - מוותרים עליי (למרות שאתה לא רוצה לבוא לארוחת ערב, אני לא רוצה לוותר עלייך ורוצה שתהיה חלק מהמשפחה)

❖ כשההורה עקבי, הילד הלקוי מפנים אותו כסמכה של גבול ושמירה

❖ בלי הבנת האחר (TOM) לא תתאפשר סובלימציה. לכן הילד הלקותי זקוק למבוגר שיתווך, ילמד וירסן את הסיטואציה (אפשר ללמד ע"י הכנה מראש ומשחק תפקידים - מה יהיה אם הוא ירצה לשחק במשחק אחר? וכו').



# שלב החביון, גיל בית ספר - גיל 6-12 שנים

## יצרנות למול נחיתות

- ❖ בשלב זה ההתפתחות הקוגניטיבית של הילד הינה מרכזית והוא מתחיל ללכת לבית הספר היסודי
- ❖ תקופת בית הספר מאופיינת בהשגיות ורכישת ערך עצמי והוא מבין שהחברה דורשת ממנו ליצרנות
- ❖ הצלחה במשימות בית הספר מבחינה גופנית, חברתית ואינטלקטואלית, יצרו אצל הילד תחושת ערך ומסוגלות עצמית
- ❖ אי הצלחה במשימות הללו, יצרו אצל הילד רגשי נחיתות וחוסר מסוגלות עצמית



## התפתחות המוסד בית הספר

- ❖ התלמידים הראשונים היו יחידי סגולה, בניהם של אצולות הממלכות הקדומות, הפקידות הגבוהה של הארמון, הכמורה וסוחרים עשירים. שאר הילדים למדו מהוריהם או ממבוגר אחר בקהילה והידע התמקד בעיקר בסודות המקצוע שיועד להם.
- ❖ במאה ה-17 עד ה-19 התנהל מאבק להקמת מערכת חינוך מקיפה ואחידה, המכוונת לצמצום פערים חברתיים.
- ❖ מהמאה ה-19, עם המהפכה תעשייתית וכניסת הדפוס, הפכה החברה מחברה לא אוריינית בה ספר היה מצרך נדיר, לחברה שהספרים נגישים יותר ובכך עלתה החשיבות לידיעת קרוא וכתוב
- ❖ החליטו שבמקום שילדים ילכו לעבוד הם ילכו למקום של למידה שנקרא "בית ספר" ועיקרו מתמקד באוריינות - בספר.
- ❖ בתחילה מוסדות הדת פתחו בתי ספר מתוך חשש כי ללא חינוך תעלם האמונה וראו בחינוך כמעצב תודעה ודעת קהל
- ❖ ב-1944 אנגליה הובילה את השינוי והוציאה תקנה של חינוך לכל על פי יכולתם הלימודית ולא לפי מעמדם הכלכלי. בישראל, בשנת 1949 חוקק חוק חינוך חובה שמחייב הורים לשלוח את ילדיהם לבית הספר מגיל 3 עד 18.



- ❖ יצרנות בבית הספר אין הכוונה רק להצלחה בהיבט האקדמי אלא גם בהיבט החברתי
- ❖ בהעדר היכולת להיות אדם יצרני בבית הספר, הילד יחוש נחיתות. נחיתות היא תמיד ביחס ל... ילדים בקבוצת הגיל.
- ❖ היציאה מתסביך אדיפוס/אלקטרה היא ההתחברות לקבוצת הגיל מבחינה רגשית ואקדמית. היכולת שלי בהתאם לקבוצה משפיעה על מיקומי החברתי
- ❖ התפתחות רגשית מתייחסת בד"כ ליכולת של הילד לעמוד בחווית תסכול ולהתמודד עם הקושי
- ❖ בתוך בית הספר, כבר מיושמות ההקלות האקדמיות שנדרשות לילד עם לקות - תוספת זמן, שימוש באייפד, הוראה מתקנת, שינוי מקום ישיבה בכיתה ועוד..
- ❖ עם זאת, כשילד יש התפרצויות זעם, בית הספר מפרש זאת כבעיית התנהגות ולא כבעייה בויסות החושי ולכן ישתמשו הרבה בענישה, הרחקה מבית הספר למספר ימים.
- ❖ ההרחקה לא משרתת את הילד מפני שלא מלמדת אותו כיצד לפעול בקבוצה, היא משרתת את הקבוצה כאלמנט הרתעה של מה קורה לילד המתנהג כך בבית הספר (למען יראו ויראו)



- ❖ המשימה של גיל החביון היא הסתגלות לדרישות החברתיות כפי שהתרבות מכתיבה אותה ולכל סביבה חברתית תרבותית יש דרישות חברתיות מתוך הסביבה בה הם חיים (אתגרים של ילדי רילוקיישן)
- ❖ קבוצת השווים, החברים מהווים בפני הילד **Mirroring - השתקפות הערך העצמי** שלי בהתאם למעמדי החברתי. מדוע ילדים כל כך רוצים להשתייך לקבוצת המקובלים? מפני שהשתייכות למקובלים משקפת לילד שהוא בעל ערך עצמי חיובי גבוה.
- ❖ לעומת זאת, ילד עם לקות, שצריך לצאת לטיפולים באמצע יום הלימודים ולהכנס לכיתה של ילדים עם מוגבלויות - שם אותו במקום של ערך עצמי נמוך.
- ❖ ספורט ויכולות פיזיות מאוד משפיעות בגיל זה על המעמד החברתי. ישנם ילדים עם לקות שיש להם מסורבלות מוטורית, או סובלים מויסות חושי (נוגעים חזק מידי או רגישים למגע ומתפרצים), קושי בהתמצאות במרחב (הולך שמאלה במקום ימינה, בכדורגל לא נשאר במקום שצריך ולכן נתפס כמכשיל את הקבוצה).
- ❖ בגיל זה מתפתחת היכולת ליצור קשר אינטימי והדדי עם חבר וכך ליצור את "**חבר הנפש**" (Buddy). לילד עם התפתחות תקינה יש אפשרות לעבור מחבר לחבר עד שמוצא את החבר הקרוב שלו.
- ❖ ילדים עם לקות, גדלים ללא החוויה הזו או כמעט ללא החוויה הזו, ואז כשחבר עוזב את הילד הלקוי, זה יוצר אצלו שיברון לב או התנהגות אובססיבית
- ❖ לכן נדרשת עבודה על הצד החברתי ע"י קבוצות חברתיות ותירגול בפליידיטים ועם אחים במשפחה - נרחיב בהמשך...





# שלב גיל ההתבגרות - גיל 12-18 שנים

## זהות למול טשטוש זהות

- ❖ על פי אריקסון, בשלב זה הילד מחליף את הזהות הילדית שלו בזהות של בוגר. כעת עליו לאסוף את כל המידע שרכש בשלבים קודמים ולעבד אותו על מנת לגבש לעצמו את האישיות והמיניות הרצויה לו. **כל המתבגרים מתחילים מטשטוש זהות.**
- ❖ בשלב זה הדמויות המשמעותיות הן קבוצת השווים - החברים. זו הקבוצה שמהווה מודל עבור המתבגר, ממנה הוא מקבל משוב על התנהגותו ומעצב את אישיותו בהתאם.
- ❖ אם הנער לא יצליח לגבש זהות (מי אני? מה אני? לאן אני הולך?), יתרחש בלבול תפקידים, ספק עצמי - דבר שעלול לגרום להרסנות, אדישות לסביבה או התגבשות זהות שלילית עבריינית.



- ❖ בעבר גיל ההתבגרות החל מגיל 12, כיום גיל ההתבגרות מתחיל מגיל 10 ויכול להסתיים בגיל 20 כאשר הילד יודע מה הוא רוצה לעשות בחיים
- ❖ המאפיין הדומיננטי בגיל זה הוא הפער בין השינוי הפיזיולוגי לשינויים בהיבטים השונים (רגשי, חברתי, קוגניטיבי). גיל ההתבגרות מתחיל רק כשרואים שינוי פיזיולוגי בילד.
- ❖ בגיל ההתבגרות יש עלייה בהורמוני המין - לבנים יותר הורמוני מין גבריים (טסטוסטרון) ומעט נשיים (אסטרוגן) ואצל בנות יותר הורמונים נשיים ומעט גבריים.
- ❖ עלייה בהורמונים משנה את סכמת הגוף של המתבגר. זה הוא הגיל היחיד בו אדם ישן עם סכמת גוף אחת וקם עם אחרת. סכמת גוף הינה המסגרת שמארגנת איפה מתחיל ואיפה נגמר הגוף. השינוי הפיזי המואץ גורם לפזירות הזרות - אני לא יודע איפה אני מתחיל ואיפה אני נגמר.
- ❖ השינוי הגופני מבלבל מאוד משפיע על כל תחומי החיים: רעב ושובע, שינה ועוררות, עמידה בתיסכול, הגברה של דחפים מיניים ותוקפניים.



## ❖ בקרב מתבגרים עם הפרעת קשב וריכוז, נמצא אי סדירות בקרב ההיבט

הפיזיולוגי. נמצא אותם בשני קצוות:

1. 60% הקבוצה שמבשילה מוקדם מידי - נראה כבר בכיתה ד' נערים

גבוהים מידי, בנות עם שדיים. מצב זה מסגיר עוד יותר את נוכחות

הלקות ואת הפער בין ההיבט הפיזיולוגי לרגשי

2. 40% הקבוצה שמבשילים לאט - נערים ונערות בני 16 נראים כמו ילדים

בני 10. מצב זה מגביר את חווית הנחיתות שכבר החלה מתקופה בית

הספר בצד האקדמי ועתה גם בצד הפיזיולוגי

## ❖ מתבגרים/ות עם הפרעת קשב פעילים מינית מוקדם מבני גילם, לעיתים

שוכחים להשתמש באמצעי מניעה, לכן יכולים להקלע למצבים של הבאת

ילדים בגיל צעיר. כמו-כן בגלל חוסר ההבנה החברתית, הרצון בריגושים ואי

שליטה בדחפים מיניים, מביאים לכך שמתבגרים ומתבגרות עם הפרעת קשב

יחווה הטרדה ו/או תקיפה מינית (יכולים להיות בצד הקורבן או התוקף).



❖ קבוצת השווים, החברים, הינה הקבוצה המשמעותית עבור המתבגר. המתבגר נמצא בקונפליקט - מצד אחד, שואף לספרציה, נפרדות מההורים ומצד שני, עדיין זקוק להם בשביל להתקיים (בית, אוכל, כסף לביזבוזים, רכב ועוד).

❖ 2 תנאים הכרחיים בכדי שתרחש ספרציה - נפרדות מההורה: 1. היא הטמעת דמויות ההורים והמשפחה בתוכו, 2. דמות המתבגר כמתבגר שניתן לסמוך עליו. המתבגר מגבש את זהותו החדשה ע"י הטמעת דמויות ההורים, דעותיהם והערכים שהתחנך עליהם, ומערבב אותן עם חוויות, עמדות ודעות ממקורות חיצוניים (חברים, דמויות שמעריץ וכדו').

❖ המתבגר הוא כמו סירה שקשורה בחבל ארוך לנמל - שהוא הבית ההורי. הסירה יוצאת כל יום מחוץ לנמל לאוקיינוס הגדול ונתקלת בסערות, סכנות. בכל פעם שנקפת לסירה סכנה ההורים מושכים את החבל, מחזירים את המתבגר הביתה לתדלוק של ביטחון עצמי, גבולות ואז לשחרר שוב את החבל ולשלוח את הסירה שוב לאוקיינוס. כל יציאה וחזרה גורמים להורים ולמתבגר עצב גדול עד שהמתבגר מגבש את הזהות ונהיה עצמאי

❖ הורים שמתנקים את החבל יוצרים נתק ונטישה. מתבגר שמתנתק את עצמו מבין שאין לו לאן לחזור. ניתוק בטרם עת גורם לכך שהמתבגר לא השלים את גיבוש זהותו ולכן הוא בסיכון גבוה ונדרש לטיפול.

❖ **בקרב ילדים עם הפרעת קשב וריכוז**, ההורים מתקשים לשחרר את הילד מכוון שלא סומכים עליו, לדעתם אינו בשל מספיק להתנהל באופן עצמאי בחוץ ללא השגחה.



# הפרעת שינה והקשר להפרעת קשב וריכוז

- קשיים בשינה יכולים להיות בעקבות רגישות שמיעתית - ששומעים כל רעש קטן
- ארגון גלי השינה - שינת ראם ונון-ראם, בשינת ראם אנחנו חולמים ולא מרגישים את המציאות החיצוני, ונון-ראם שינה קלה, שנת ראם קצרה לעומת שינת נון-ראם ארוכה ולכן מוסחים מידי.
- אנו ישנים כשמש שוקעת ואז רמת המלטונין, הורמון השינה, מופרש במידה שמציפה את המוח. בהפרעת הקשב חלק מבלוטות המוח לא מווסתות כהלכה אחוז גדול של ילדים ומבוגרים יש להם בעיה עם הפרשת מלטונין מאוחר מידי ומעט מידי והתוצאה היא שהם פותחים בעולם הפוך - עירניים בלילה וישנים בלילה. מומלץ לקחת מלטונין - הורמון שינה טבעי ללא תופעות לוואי. המוח לומד לשנות את הויסות וכניסה לשינה מסודרת.
- כשמכיבים ילד שנרדם מאוחר וכל פיפס מעיר אותו, אתה נכנס למצב חרדה בזמן שינה ורק רוצים שהילד הזה ירדם. יש התמכרות של ההורה שרק רוצה שהילד ירדם - צריך בהדרכה לעבוד על הפסקת ההתנהגות של מתן כל מה שהילד רוצה.
- רק תחת שינה ראם יש הפרשת הורמון הגדילה, ילדים גדלים בלילה, כשהשינה לא תקינה גם **הגדילה** לא תקינה וזה לא בגלל התרופות - יש קבוצת איטיטת בגדילה עד גיל 17-16 יסגרו פערים ויש מבשילי יתר בגיל 9-10 יש להם אינדיקטורים לגיל ההתבגרות
- חוסר הויסות בניהול של הפרשת ההורמונים משפיע גם על תהליכים שנראים לא קשורים אבל גם הגדילה - לכן צריך לטפל בשינה
- 25-50% מהילדים עם הפרעת קשב וריכוז, יש בעיות שינה
- שאלת ביצה ותרגולת - שינה באיכות גרועה יכולה להראות כמו סימפטומים קליניים של הפרעת קשב וריכוז. מצד שני, לילדים עם הפרעת קשב וריכוז יש בעיות שינה (גם טיפול תרופתי יכול לשבש ולהחמיר את השינה)

## **בעיות השינה:**

- קשיי הרדמות בערב, נדודי שינה, מעבר מיום ללילה, מעירות לשינה (וגם משינה לערות)
- היפרסומניה - יתר שינה
- חריקת שיניים
- נחירות והפסקות נשימה בלילה
- תסמונת רגליים עצבניות - הצורך להניע את הרגליים ולמתוח אותם בזמן ההרדמות
- ביעותי לילה - ילד שנראה ער, בוכה וצועק, אך הילד לא זוכר שהתעורר
- הליכה בלילה

