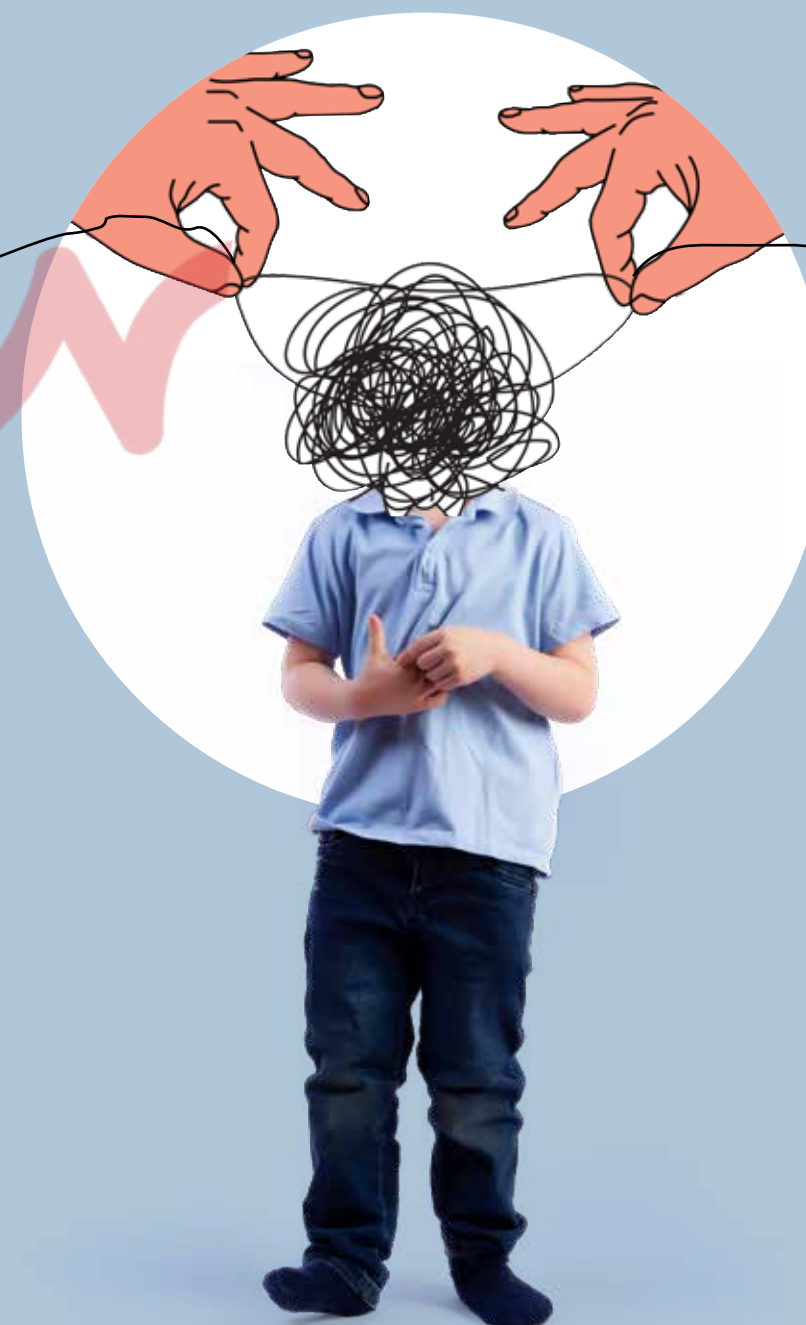


# פיתרון גדול

ילד שמתקשה להירדם בלילות, ילדה ששוכחת לאכול את הסנדוויץ', אברך שמתמודד עם קשיים מול החבר הטוב וילד שמסרב ללכת לבית הספר | נשמע כמו בעיות פצפונות? מהסוג של 'תנשמו עמוק וזה יעבור'? יכול להיות שאכן כן, אבל יכול גם להיות שכדאי בכל זאת לחשוב על עזרה מקצועית שתסייע בפתרון מהיר יותר, ובמניעת הידרדרות לבעיה גדולה יותר. וגם: מתי לתת לילד להתמודד לפני הטיפול? | שמונה סיפורים קטנים-

גדולים  
הדס אפיק



ללכת לטיפול פסיכולוגי רק בגלל מצב רוח ירוד?"

"לפנות למטפל רגשי בגלל עלבון?"  
"לגשת עם הילד ליעוץ מקצועי על בעיית שינה?"

"אתם רציניים? ממתי פונים לאנשי מקצוע בגלל בעיות קטנות כאלו?"

הרתיעה שצצה ברגע הראשון מובנת בהחלט, והיא ברורה עוד יותר כאשר מדובר בפנייה לאיש מקצוע בעקבות בעיה שולית זניחה. מה פתאום לפנות למקצוען אם אפשר להסתדר לבד?

לא סוד הוא שהנושא הטיפולי עבר תהפוכות בשנים האחרונות. הוא עלה למודעות, וכיום טיפול הינו דבר שכיח וכבר אין בושה לגשת אליו, אך התחושה היא שפונים למטפל רק כאשר הצורך גדול מאוד. כל עוד הבעיה קטנה, אנו יכולים לפתור אותה בכוחות עצמנו. נכון שזה אולי יכאב ויציק, ייתכן גם ששנתנו תנדוד בלילות ונחווה ימים קשים. אבל מה למטפל ולבעיות קטנות? הולכים אליו במצבי קיצון בלבד.

האם זה אכן כך? בשיחה עם בעלי מקצוע שונים הופתענו לשמוע דעה שונה לחלוטין. כן, הם מטפלים גם בבעיות קטנות, ודווקא בהן ניכר לא פעם שיפור גדול ומהיר מאוד. לעיתים זה ממש בגדר הצלה, שכן בעיה קטנה שלא נפתרת, עלולה לצמוח ולהפוך לבעיה גדולה ומטרידה.

ביקשנו מאותם מטפלים לשתף אותנו בסיפורים שהגיעו לקליניקה שלהם. התשובות היו מרתקות במיוחד.

## בחזרה לספסל הלימודים

**ד"ר נתי בקר**, מנהל המחלקה לשירותים חברתיים בקריית יערים,

ועו"ס לסדרי דין  
"לאחרונה הגיע זוג הורים לבניין המועצה שאני עובד בו. הם באו למחלקת החינוך בשל סיבה כאובה - כבר חודש שהבן שלהם יושב בבית, כי הוא נעלב מהמלמד שלו. כשהם עברו על יד מחלקת רווחה, הם החליטו בהחלטה של רגע לפנות אלי ולבדוק אם אני יכול לסייע להם.

"האמת היא שלא ידעתי מהו תפקידי בנושא, אך בכל זאת ירדתי לקב"ס והזמנתי אותו לחדר. בעצה אחת התקשרנו למפקח התלמוד תורה, כדי להבין את התמונה במלואה. התברר שהוא מודע לסיפור ואף ניסה לתווך ולהשיב את הילד לכיתה, אך ניסיונותיו לא צלחו.

"ניסינו לחשוב יחד עם המפקח על פעולות נוספות שניתן לעשות, כמו למשל הגעה פיזית של המלמד לביתו של הילד או שיחה מסודרת עם ילדי הכיתה בטרם ישוב הילד - מה שסייע לו להשתלב מחדש בכיתה, בלי לחוש דחוי. לצד זאת נתתי גם הדרכה להורים כיצד לפנות לילד, ומה לומר למלמד ולפיקוח

באופן כזה שהם לא יפתחו גישה התנגדותית כלפי כל התהליך.

"אינני יודע מה בדיוק היה בסופו של דבר, אך למחרת עודכנתי שהילד שב ללימודים. זוהי דוגמה לעיסוק בתחום שעבור עובד סוציאלי הוא לכאורה 'פשוט'. מלכתחילה ההורים לא היו מעלים בדעתם לפנות לרווחה והם גם לא חשבו לערב אותי. אך דווקא בגלל שהם עשו זאת, הם קיבלו הסתכלות שנובעת מחשיבה על שלל ההיבטים - הוריים, כוחות אישיים, לימודיים וחברתיים של הילד, צוות בית הספר ועוד. "בשלב שבו התערבתי המקרה היה קטן יחסית, אך אילו ההורים לא היו מחליטים לערב אותנו בשלב מוקדם, ייתכן מאוד שהוא היה מקבל בקלות ממדים של מקרה רווחתי בעתיד הלא רחוק".

## מדיכאון לפתרון

**ציפי הלר**, פסיכולוגית

"אמנם התבקשתי לתת דוגמאות מהווי החיים בקליניקה, אולם על מנת לשמור על פרטיות הפונות אדבר באופן כללי. כפסיכולוגית העובדת באופן פרטי וכן בקליניקה ציבורית, מגיעות אלי שוב ושוב נשים ובנות כשהמצב שלהן קשה מאוד, והן מגיעות כמעט לאשפוז או לקריסה. במצבים כאלו יש צורך בהרבה אנרגיה נפשית כדי להצליח לטפל באופן יעיל, וכמוכן גם נדרשים יותר טיפולים, משאבים וכסף.

"כדוגמה אפשר לקחת את נושא הדיכאון סביב הלידה. יש נשים שפוגשות בתקופה זו קשיים, אך כמעט לא מתייחסות אליהם, שכן הן נוטות לקוות שהם יחלפו בהמשך, ושיהיו נקודתיים בלבד. לפעמים הן פונות או מופנות לטיפול רק במצבים קשים - כשהן לא מצליחות כמעט לתפקד, אחרי שגורמים בשכונה נרתמים לעזור, לקחת את הילדים ולשלוח אוכל.

"במקרים מסוימים זה מגיע עד כדי אשפוז, מה שמשייע כמובן על כל הבית והמשפחה. כל זה בזמן שיתכן מאוד שאילו האישה הייתה מאפשרת לעצמה לפנות לטיפול בשלבים הראשונים, כשהבעיה עוד מזערית, היא לא הייתה מגיעה למצבה הנוכחי.

"לעיתים נשמע מגוחך להגיע לפסיכולוגית רק כי 'קצת רע לי ואני מדוכדכת', אבל האמת שונה לגמרי. דווקא כשמגיעים לטיפול בשלב המניעה, ניתן לטפל באופן יעיל ומהיר. כי טיפול פסיכולוגי לא נועד רק למצבים שבהם כלו כל הקיצין, אלא להפך - טיפול נועד לעזור לרווחה הנפשית. עדיף לפנות אליו כשהבעיות עדיין קטנות וניתנות לטיפול.

"כולנו יודעים שאצל רופא שיניים, ככל שנקפיד להגיע מדי חצי שנה לצילום ולא נזניח, כך הטיפול יהיה הרבה יותר זול וגם פשוט, ואם נדחה שוב ושוב את ביקורנו, ניאלץ לבסוף לעבור טיפול שורש או עקירה. כך הוא הדבר לגבי טיפול פסיכולוגי, ניתן להיעזר בו בנושאים מסוימים ולפתור אותם בקלות בעזרת השם, כשעושים זאת בזמן ולא דוחים".

## בלי אימפולסיביות

**ריקי שפיצר**, מאמנת מומחית לקשב וריכוז, מנהלת 'קשובים' "פעמים רבות מגיעים אלי הורים מיואשים שכבר ניסו הכל עם ילדים מאתגרים מאוד. הם מספרים על ילדים תוקפניים, או כאלו שהחיידר רוצה 'להעיף' אחרי שכל שיטות החינוך לא פעלו, על בעיות משמעת קשות ועוד. בכל המקרים האלו אני משתדלת כמובן לסייע.

"אבל יש גם מקרים שבהם ההורים מתלוננים דווקא על בעיות שנשמעות לכאורה 'קטנות'. כך היה למשל עם אמא שפנתה אלי לאחרונה, וסיפרה שבנה מתקשה מאוד להירדם בלילה בגלל מחשבות טורדניות. היא סיפרה לי שכבר פנתה ליועצת שינה אבל לא עלה בידה לסייע, וכעת היא פונה אלי, כי הילד מאובחן באימפולסיביות ובקשיי קשב - תחומים שבהם אני עוסקת.

"הסברתי לה שמחסור בשעות שינה הוא אחד הגורמים המשמעותיים להחרפת האימפולסיביות, ולכן במצב כזה חשוב מאוד לטפל בקשיי השינה ולא להזניח. לאחר מכן ישבתי עם הילד כדי ללמד אותו שליטה במחשבות ואיוון חשיבה, לימדתי אותו לאתגר את המחשבות השקריות שברובן לא היו נכונות, ורק גולו ממנו את מתנת השינה.

"תדרכתי גם את אימו לשבת לפני השינה עם הילד ולחשוב יחד בכיוון חיובי, בעזרת שאלות כמו: מה הולך להיות מצחיק מחר? איזה מורה מעניין צפוי להיות? מה נראה לך שתוכל ללמוד מחבר מסוים? פתאום התחלפו המחשבות הטורדניות במחשבות נעימות שהרדימו את הילד בחיוך.

"במקרה אחר הגיעה אלי אמא שביקשה לשאול אם יש לי רעיון איך לגרום לילד שלה לאכול בהפסקת האוכל. גם כאן היא חיפשה אצלי מענה, כי הילד היה מאפיין באימפולסיביות, וגם כאן הסברתי לה שהאימפולסיביות בהחלט יכולה לגרום לילד לשכוח את האוכל שבתיק, כי הוא דוחה את האכילה להמשך ההפסקה, ואז מגיע הצלצול ומונע ממנו לאכול.

"בכלל, ילדים אימפולסיביים אוכלים רק כשהם מרגישים את הרעב מציק, כי מבחינתם זה בזבז זמן משוע להשקיע בכך לפני כן. כשהרעב גדול הם כבר נתקפים בכעס ובחוסר סבלנות, מה שמקשה עליהם מאוד את התפקוד.

"ברגע שיידעתי את האמא ואת הילד בסיבה שיוצרת את הקושי הזה, הם התגייסו בקלות רבה כדי לפתור את הבעיה, והילד אף התחייב על אכילה מיד ביציאה להפסקה, כשהוא במצב של רוגע. השינוי היה כל כך קל ופשוט, והוביל מהר מאוד לפתרון הבעיה שהשפיעה גם על הרבה תחומים אחרים. כי ילד שלא אוכל הוא ילד שמתקשה לציית למורה, והוא גם יותר תוקפני וחסר משמעת.

"אני לגמרי מעודדת לטפל בבעיות כשהן עדיין בממדים קטנים. כמי שפוגשת גם בעיות גדולות, עם כל תופעות הלוואי הנלוות אליהן, כמו ערך עצמי נמוך, קושי בוויסות רגשי, קשיים חברתיים או חרדות חברתיות, דכדוך ועוד, אני יודעת כמה ערך יש לפתרון הבעיות כבר בתחילה. כי טיפול קצר טווח יהיה לפעמים יעיל יותר מאלף טיפולים שיגיעו בהמשך".

## חבר לצרה

**הרב אריה אטינגר**, מתמחה בזוגיות והתמכרויות

"כשפנה אלי אברך צעיר בשם משה וביקש להיפגש, שמעתי בקולו את ההיסוס וחוסר הביטחון. הוא לא הצליח להגדיר לעצמו בוודאות שהוא במצוקה, אבל חוסר השקט והרגשות הסוערים שהציפו אותו, גרמו לו לחייג אלי.





## טיפול במחשבה תחילה

"אני רוצה להציג כמה נקודות למחשבה", מפתיעה **רות רואה, תרפיסטית במחשבה, הורות בונה**. "אני דווקא חושבת שלא תמיד כדאי לפנות ישר לאנשי מקצוע כאשר נתקלים בבעיה. לפעמים יהיה עדיף אפילו להימנע מכך".

רות מציינת שכאשר מגיעים אליה הורים ומבקשים להתייעץ לגבי הילד שלהם, היא מבקשת בראש ובראשונה לבדוק אם קיימת פגיעה בתפקוד של הילד, או שיש קושי משמעותי שמונע ממנו לבצע פעולות מסוימות. "אם זהו המצב, אני אכן ממליצה בדרך כלל לפנות לטיפול, כי במקרים כאלו זהו צורך, וזה מחויב המציאות. לעומת זאת, קיימים מקרים שבהם התחושה שלי היא שאולי הילד מתמודד עם בעיה, אך התפקוד שלו לא נפגע והוא יכול להתמודד עם הקושי. אני מרגישה שההורים פונים ישר לטיפול, בזמן שהם אפילו לא הספיקו לתת לו לנסות להתמודד לבד ולפתח את היכולות שלו בכוחות עצמו".

"פיתוח יכולת ההתמודדות הוא כמו שריר, שאנו צריכים לאמן אותו כדי שיצליח לפעול היטב. לעיתים יש נטייה להשתמש בטיפול כפתרון בעיות מהיר ונוח, כאשר בו זמנית אנו מחמיצים את פיתוח יכולת ההתמודדות עם אתגרים בחיים".

"אם בכל פעם שיתעורר אצל הילד קושי נפנה אותו לטיפול, ייתכן אולי שהקושי הספציפי יפתר, אבל הילד יפסיד דבר חשוב מאוד - את היכולת שלו להתמודד לבד. ישנם מצבים רבים שבהם, ברגע שנפנה את הילד לטיפול הדבר אפילו יחמיר את מצבו, כי הוא יבין שהוא חלש ולא מסוגל להתמודד לבד, או שיחשוב שהבעיה כל כך גדולה ומהותית, עד שאין לו סיכוי להתמודד איתה, ובעיקר הוא יתפוס את עצמו כילד שיש לו בעיות. למה לנו להעניק לו את התחושה הזו?"

"קורה לא פעם שהורים מתקשרים אלי כשהם נסערים ודואגים מכל מיני התנהגויות של ילדיהם, ואני מבקשת מהם: 'קחו נשימה, בואו נחכה'. אני נותנת להם כמה רעיונות איך לעזור לילד, ומבקשת מהם: 'תנו לו להתמודד לבד'".

"מובן שגם במקרים כאלו, לא נורוק את הילד למים, אלא נקפיד שהנוכחות ההורית תהיה מורגשת, ונעניק לו את מלוא התמיכה וההבנה. חשוב גם שנהיה רגישים וערניים, כי ייתכן שהמצב יתדרדר, ואז נהיה חייבים לפנות לאיש מקצוע. כי כפי שציינת - במצבים שיש קושי משמעותי מאוד או פגיעה בתפקוד, יש למהר לטפל ולא לחשוב פעמיים".

רות מדגישה שכל הדברים שציינה עד כה נוגעים לטיפול בילדים. "בנוגע למבוגרים - המצב קצת שונה. לצערי, בשנים האחרונות יש תפיסה שמפנה את נקודת המבט שלנו להתמקד בבעיות ובקשיים שחוויו בחיים, לחפש מה בשורשים שלנו או בעברנו גרם לנו טראומה וכדומה. יש פחות קבלת אחריות על החיים, ובעיקר מפילים אותה על הסביבה - על ההורים שגידלו אותנו, על הכסף שלא היה בבית, על החברים שלא היו שם בשבילנו ועוד.

"בגלל כל הדברים האלו, אנשים לפעמים טוענים שכיום הם לא מצליחים בעבודה, או שאין להם סבלנות לילדים, ועוד טענות בסגנון. התחושות האלו דוחפות אותנו לטיפולים שונים, בזמן שכל המהות כאן היא בעייתית. כי ברגע שאנו מתנהלים מתוך תפיסה שאנחנו אוסף של אירועים ומקרים שהתרחשו בעבר ופגעו בנו, וכעת אנחנו צריכים משהו שיטפל בכך, אנו שוקעים כל הזמן בחלקים הפחות נעימים בחיים, ונוסף על כך, לא לומדים לקבל אחריות על עצמנו, כי אם כל מה שקורה לנו הוא בגלל העבר, איך ייתכן שנצליח כיום לשנות את המצב שלנו?"

"לעומת זאת, כאשר מבוגר ניגש לטיפול מתוך הבנה שהוא רוצה להעניק לעצמו עוד דחיפה, לפתח אצלו עוד תובנה ולסייע לעצמו לגדול - זהו כבר סיפור אחר. טיפול שנעשה מתוך מחשבה כזו, יכול בהחלט להועיל ולתרום, בעזרת השם. כי השאיפה היא לגדול ולצמוח, ולא לשקוע במשקעי העבר".

## אניגיל שרעבי, מטפלת בהבעה ביצירה:

"אני יודעת מקרוב שיש כל כך הרבה ילדים במצבים כאלו, שהמעבר לכיתה א' מקשה עליהם, או דברים קטנים אחרים. בסופו של דבר הם מצליחים להתמודד, אבל לפעמים מתלווה לכך הרבה קושי ותסכול".

"משה סיפר לי שיש לו 'חיים דבש'. הוא נשוי באושר לאישה טובה שמגדלת את ילדיהם בסבלנות ומפרנסת אותם בכבוד, יש לו דירה נוחה וכולל מצוין. אז מה בעצם הבעיה? הבעיה היא בחבר טוב בשם שמואל. "אהבתי את שמואל מהרגע הראשון", הוא תיאר לי, 'אני זוכר את פגישתנו הראשונה באירוע מסוים, נקשרה בינינו שיחה מדהימה - מעין חוויה כזו שמישהו מבין אותך בלי מילים. שנינו מצאנו עניין מיוחד זה בזה. עד מהרה התברר לי שלשמואל אין משפחה קרובה, ואני פשוט אימצתי אותו. הוא הפך לחלק בלתי נפרד ממשפחתנו הגרעינית, ואפילו במעגלים הרחוקים הכירו אותו וידעו שאין אירוע ששמואל לא משתתף בו. "אני לא יודע להסביר מה אירע כאן, אך לאחרונה אני לא מסוגל לראות את הצל של שמואל. כשהוא חולף לידי בבית הכנסת אני משפיל עיניים, וכשהוא מגיע לביתי אני מבקש מהילדים לומר שאני לא בבית. קשה לי אפילו לשמוע את הקול שלו, והנורא מכל - שאני לא יודע להסביר מה קרה כאן'".

"משה סיפר לי את הדברים במבוכה כל כך גדולה, אבל נדהם לשמוע עד כמה דווקא הסיפור הזה הוא חלון הזדמנויות מצוין שהקב"ה שלח לו באהבה, כדי להתבונן פנימה ולבחון את עולמו הרגשי מחדש. מהר מאוד הוא גילה שהקשר הזוגי ודפוסי ההורות שלו, שהיו 'דבש', כפי שהוא תיאר, מוזנים בעצם מאותם פחדים שהציפו אותו מול שמואל. יחד גילינו שלמשה יש צורך בתלות, וקיים אצלו פחד עמוק מכך שהוא יאכזב מישהו או יסתכן בדחיה או בהתנגדות. זה הוביל אותו לנסות 'לרצות' כל הזמן - את המשפחה, את האישה ואת החברה שסביב. יחד עבדנו על הנושא הזה צעד אחר צעד, שלב אחר שלב. בלי קשר לסיפור עם החבר הטוב, אך דווקא בזכות הסיפור עם החבר. כי אם משה לא היה אחר אומץ וניגש להתייעץ לגבי - ייתכן שלא היה מקבל מענה לבעיה הבסיסית השוכנת אצלו עוד מילדות".

## אל תבכה בובה'לה

**איטה איימר**, יועצת רגשית, מומחית לטראומות וחרדות "רבקה הגיעה אלי לטיפול בגלל תינוק עצבני. התינוק לא תקשר מספיק טוב, הוא נדנד וגם לא רצה לאכול באופן תקין. חופשת הלידה הסתיימה ורבקה הייתה צריכה לשוב לעבודה, אך היא הרגישה שלא ייתכן לשלוח אותו בכזה מצב למטפלת, ויש לסייע לו קודם כל להיות יותר רגוע. "כשהיא הגיעה אלי היא נראתה נבוכה, הייתה לה תחושה כאילו היא אשמה בכך שהתינוק לא רגוע, ובפגישה הראשונה היא כל הזמן התנצלה ושאלה אם בכלל הגיוני לטפל בבעיה שלה, או שיש להניח לה להיפתר מעצמה. אני חושבת שדי הפתעתי אותה, כשהצעתי לה ארגז של כלים שבאמצעותו הצלחנו לטפל גם בה וגם בתינוק (כן, כן, הבאנו אותו לקליניקה).

"כבר אחרי שני טיפולים היא הרגישה שינוי גדול מאוד בתינוק, ולאחר שסיימנו את התהליך היא טענה שהשינוי ממש מוחשי, וגם נראה כלפי חוץ. היא אמרה

לי: 'הילד שמח, הוא מתקשר ויוצר קשר איתי ועם הסביבה. אפילו הילדים הגדולים אמרו לי שהוא השתנה ונהיה אחר'".

"זה היה בסך הכל טיפול קצר שהסתכם בכמה מפגשים, אך הוא חיזק אצלי את ההבנה שגם בבעיות קטנות אפשר וחשוב לטפל. נכון שלא התרחש כאן שום דבר דרמטי, אך ברור שכאשר אמא מרגישה תחושת הצלחה באימהות שלה, זה משפיע ישירות על הילד, ולחלופין - אם היא מרגישה שלא הולך לה איתו, גם זה משפיע על הילד. בכלל, כאימהות מנוסות, אנו מרגישות לא פעם שנכון שנראה שהילד עובר קושי, אבל לא נורא, זה יעבור לו. לעיתים המצב באמת עובר, אך יש גם דברים שנשארים, וחבל לא לטפל בבעיה כשהיא קטנה, אלא לחכות שתגדל ותצבור נפח".

## בתוך המעגל

**פיגי שיף**, פסיכותרפיסטית (CBT) ויועצת חינוכית "הגיעה אלי נערה נעימה ומוכשרת שסבלה מ'בעיה קטנה' - היא באה מרקע מסורתי והחלה את לימודיה בתיכון חרדי העוסק בקירוב, מתוך רצון להתחזק מבחינה דתית, אך לא מצאה את מקומה בחברה. בעקבות זאת היא חשה בדידות ודכדוך, עד כדי כך שרצתה לעזוב.

"משום מה היא הרגישה ממש נבוכה לפנות לאשת מקצוע בגלל ההתלבטות הזו, אך לבקשתי היא תיארה מדוע המצב כל כך מפריע לה. התברר שחוסר היכולת שלה להסתדר בחברה החדשה, קשור לכך שהיא נערה אינטליגנטית מאוד ושוחרת למידה. גם הרמה הקוגניטיבית שלה הייתה גבוהה, ואילו החברה בתיכון נראתה לה רדודה מעט עבורה. היה לה קשה לראות את הבנות שכביכול מתעסקות ב'שטויות'. השדרים שלה נקלטו כמובן אצל הבנות, והן תייגו אותה כמתנשאת וסנובית, ומהר מאוד היא נדחקה הצידה. "אחרי שהבנתי את הדברים, ביקשתי ממנה לשמוע מה דעתם של הוריה על הדרך החדשה שבחרה, והתברר שמופנית אליה לא מעט ביקורת מהבית, וגם לחץ חברתי מצד החברות הקודמות. כל אלו כמובן לא תרמו להצלחה גדולה בתיכון החדש.

"קיימתי איתה מספר שיחות, שבהן הקפדתי להדגיש לה בראש ובראשונה כי הבעיה שלה כלל אינה 'מגוחכת' כפי שהיא הרגישה, והיא לא צריכה להרגיש שהיא הגיעה אלי כי 'אין לה חברות', אלא כיוון שהיא רוצה לטפל במשהו מורכב יותר. שוחחנו הרבה על תכונות, צרכים ורצונות אישיים-רגשיים וחברתיים, ובעיקר 'מכרת' לה את אחד הכלים הטיפוליים שלי שאני ממליצה עליו מאוד. אחרי טיפול-ייעוץ קצר וממוקד הלכה הנערה לדרכה.

"פגשתיה לאחר שנים - אישה חרדית, נשואה באושר. היא תיארה לי כמה היה הטיפול משמעותי וחשוב לחייה. 'כשלמדתי להתנהל נכון', כך היא אמרה לי, 'יכולתי להתיידד ולגלות שיש בחברותיי גם צדדים יפים מאוד, ושהמחיר שאני משלמת אינו גבוה כל כך... לאט לאט מצאתי את מקומי, וגם האינטליגנציה שלי לא

## ריקי שפיצ, מאמנת מומחית לקשב וריכוז:

"אני לגמרי מעודדת לטפל בבעיות כשהן עדיין בממדים קטנים. כמי שפוגשת גם בעיות גדולות, אני יודעת כמה ערך יש לפתרון הבעיות כבר בתחילה. כי טיפול קצר טווח יהיה לפעמים יעיל יותר מאלף טיפולים שיגיעו בהמשך"

נפגעה. והעיקר חיי הרוחניים התעצבו במקום מיוחד שהתאים ליי".

## כרטיס כניסה לכיתה א'

**אביגיל שרעבי**, מטפלת בהבעה ביצירה 'מיירי, ילדה בכיתה א', הגיעה אלי עם אימה כחודש לאחר תחילת שנת הלימודים. האם סיפרה שהמורה מרוצה מאוד ממירי ואומרת עליה רק דברים טובים, אבל היא כאמא מרגישה שהמעבר לכיתה א' לא עבר אצל בתה באופן חלק.

"לדבריה, מיירי הייתה דומיננטית בגן ובלטה ביצירתיות וברעיונות המיוחדים שלה, שהפכו אותה לילדה בולטת בגן. כעת, בכיתה א', היא נראית לה כבויה. היא נאלצת להתאים את עצמה לגבולות של בית הספר ולא מוצאת מקום לבטא את כישרונותיה.

"האם תיארה לי ילדה שמתכווצת בתוך עצמה. זה לא שמישהו מתלונן עליה, היא לומדת מצוין ואין שום בעיות, אבל הלב של אמא אומר לה שמישהו כבוי בעיניים של הילדה.

"כדי לטפל בילדה ולחזק אצלה את הביטחון, השתדלתי לאפשר לה להשתמש בכמה שיותר כלים פנימיים ויצירתיים שמצויים אצלה. תוך כדי היצירה שוחחנו, וכך עלה הנושא של הקונפליקט בין ילדות לבגרות - בין העולם החיצוני של כללים וגבולות לבין העולם הפנימי שרוצה שחרור בלי סוף, ולהיות 'אני' עד הסוף. הסברתי לילדה על כך במילים פשוטות, והמחשתי לה שהיא לא לבד, שכן יש הרבה ילדים ומבוגרים שחווים את התהליך הזה.

"אחר כך דיברנו על כללים, גבולות ומשמעות - למה אנחנו בכלל צריכים אותם ובמה הם תורמים לנו. דיברנו גם על האופן שבו ניתן להיצמד אליהם, ויחד עם זאת לתת ל'אני' הפנימי שלי את הדרך להתבטא.

"גם האמא קיבלה הדרכה איך לתת לילדה בבית יכולת לפתח את עצמה בשעות אחר הצהריים, ולעסוק בדברים שאינם קשורים דווקא ללימודים. בתוך מספר חודשים בישרה לי האמא שהילדה הולכת לכיתה מדי יום בשמחה, וכל הקושי שהיה לה בתחילה - חלף לגמרי.

"הטיפול שעברנו כאן היה קצר מועד. אפילו לא נדרשתי לערב ולהדריך את המורה, כי הדברים הסתדרו בקלות. אני יודעת מקרוב שיש כל כך הרבה ילדים במצבים כאלו, שהמעבר לכיתה א' מקשה עליהם, או דברים קטנים אחרים. בסופו של דבר הם מצליחים להתמודד, אבל לפעמים מתלווה לכך הרבה קושי ותסכול.

"אני רוצה להדגיש שלנושא הטיפולי יש הרבה מאוד מזה להציע, מעבר לפתרון של קונפליקטים קשים

ודילמות מורכבות. יש לו יכולת להשפיע על כל התחום של איכות חיים, שמחת חיים, ביטחון עצמי ומיצוי עצמי. כל אחד שינסה, יוכל בוודאי רק להיבנות מזה".

## ריטלין מבחירה אישית

**ציפי ציזול**, מומחית בחילוף מהיר מקשיים על רקע רגשי

"דבורי פנתה אלי לצורך התייעצות לגבי שושי שלה בת התשע. לדבריה, המורה של שושי המליצה לתת לילדה ריטלין מכיוון שהיא לא רגועה בכיתה, וגם קשה לה בלימודים. בעלה של דבורי היה קשוב למורה וביקש לשתף פעולה, גם שושי הסכימה לכך בקלות. דבורי עצמה הבינה שיש צורך בריטלין, אך היא חששה, ובדיוק בשל כך הגיעה לייעוץ - כדי להבין איך להצליח להשלים עם הריטלין הניתן לילדה.

"לכאורה עד כאן נשמעת הבעיה כ'קטנה' - הילדה מוכנה לקחת ריטלין, גם אביה מעודד, ורק אימה מתלבטת. בוודאי הדברים יסתדרו בהמשך, ואין כאן הרבה מקום לטיפול. אבל מבחינתי, כמוטפלת, הסתכלתי על הקושי ה'קטן' הזה כקושי גדול מאוד. כי אם האמא התאמצה והגיעה לטיפול, כנראה אצלה מדובר בנושא משמעותי וחשוב.

"כך הענקתי טיפול משולב לדבורי ולשושי. במהלך הפגישות עם דבורי שוחחתי איתה על ההתמודדות של בתה בכל המישורים, על הדרך ועל המקום של 'לדעת לקבל' - כלומר, אם יש משהו שיכול לעזור לשושי, אז באיזו זכות אפשר למנוע זאת ממנה?

"כבר במהלך הפגישות דבורי שמה לב לכך שהילדה יותר רגועה ופנויה ללמידה, גם ההתנהגות שלה בבית השתפרה. דבורי גם סיפרה לי שהתעוררה בה לפתע מודעות להשקיע יותר בילדים ובפרט בשושי. הן החליטו על יום אפייה ביחד, רק היא ושושי, מה שחזק מאוד את הקשר ביניהן. "אחרי סדרה לא ארוכה של מפגשים, לקחו ההורים את שושי לבדיקת קשב, שם אמר הנזירולוג שיש לה הפרעה ברמה נמוכה, אך אם הם רוצים להקל עליה, הם יכולים לתת לה את הריטלין במינון נמוך מאוד.

"לכאורה, אילו דבורי לא הייתה מגיעה לטיפול ומקבלת בעצמה את היכולת להתמודד מול ההתנהגות של שושי, ייתכן שבסופו של דבר היא הייתה נותנת את הריטלין, כי הצוות בבית הספר דרש, אך ההרגשה שלה מול הילדה, כביכול - 'יש לי ילדה שלוקחת תרופה', הייתה מעצימה את המתח בינה לבין בתה ומעצימה את הקושי. כאן היה כל כך יפה לראות איך בזכות הטיפול וההכנה, קיבלה דבורי את העניין בשלווה, ואף החליטה לבסוף לתת לילדה את התרופה, מתוך הבנה ומתוך בחירה אישית ורגועה". ●

אממה

