



אם הילדים שלכם מתקשרים רק איתכם ושותקים בנוכחות זרים, אל תמהרו להדביק להם את התווית "ביישנים". ייתכן שהם סובלים מ"אילמות סלקטיבית"

לימור גל

בגיל שלוש יעל הפסיקה לדבר. היא לא דיברה עם סבא וסבתא, עם הגננת ועם הילדים בגן. רק הוריה זכו לשמוע את קולה – וגם זה רק אם לא היו זרים בסביבה. "ליעל יש שלושה אחים גדולים, כולם ביישנים, אבל לא ברמה כזאת", מספרת אמה ענבל, סגנית מנהלת בבית ספר במרכז הארץ. "בהתחלה חשבתי שהיא לא מדיברת בגלל שהאחים שלה מפנקים אותה ועושים בשבילה הכל. היא רק צריכה לציין ומיד מקבלת הכל. אבל שמעתי את המונח 'אילמות סלקטיבית' בהרצאה ונפל לי האסימון".

אילמות סלקטיבית היא הפרעת חרדה אצל ילדים, שמתבטאת בהימנעות מדיבור במצבים חברתיים. הילדים האלה לא עונים לשאלות של חלק מהמבוגרים בסביבתם, ולעתים גם של בני משפחה נוספים. הם בוודאי לא עונים לפניות של זרים ולעתים לא יביטו בהם כלל. הם לא יוזמים שיחה עם הצוות בגן ולעתים גם עם חלק מהילדים או כולם, ולכן לא מביעים את עצמם ושותקים חלקים ארוכים מהיום. לעתים יש לילדים האלה "מתווך" בגן, חבר שבאמצעותו הם מתקשרים בלחש עם הסניבה, אך לפעמים הם לא מדברים עם אף אחד, ולא יכולים להתלונן אם מציקים להם או אפילו לבקש מים. המצוקה שלהם גדולה, והם תמיד בחרדה שמא משהו יפנה אליהם.

ההפרעה מופיעה אצל כחצי אחוז עד אחוז מהילדים בסביבות גיל שלוש, ברמות חומרה שונות. מאחר שהתופעה אינה שכיחה, המודעות אליה אינה גבוהה ולעתים הילדים האלה נתפסים כ"ביישנים". בשנים האחרונות ההפרעה מתחילה להיות מוכרת יותר, ובמרכז הרפואי שניידר אף פועלת מרפאה ייעודית לילדים סובלים ממנה. "התופעה אינה מוכרת כל כך גם לאנשי מקצוע", אומרת ד"ר מעיין שורר, פסיכולוגית קלינית, מנהלת היחידה לאילמות סלקטיבית שניידר. "לכן, הורים רבים שומעים מהגננות או מהצוותים המלווים שצריך להתאזר בסבלנות ולתת לילד זמן להתרגל ולהיפתח. בעבר חשבו שהאילמות קשורה לטראומה, והיו מקרים שבהם משפחות הופנו לרווחה מחשש שהן מסתירות סוד אפל. זו טעות שגרמה סבל רב וגם הרחיקה את הטיפול הנכון. חוסר המודעות חמור משום שבי מקרים האלה הזמן הוא קריטי. ילד שלא מטופל נכון עלול להתבצר בפוביה שיהיה לו קשה יותר לצאת ממנה. חשוב מאוד להגיע לטיפול שידרוש מהילד להתעמת עם הפוביה עצמה ולדבר, כדי שההימנעות לא תהפוך לקיבעון".

● איך מתעמתים עם הפוביה?

"כמו בהפרעות חרדה אחרות, על ידי חשיפה הדרגתית בטיפול התנהגותי. שולחים את הילד למשימות בליווי ההורים. בהתחלה המשימות קטנות מאוד, למשל, לענות בלחש לאמא על שאלה שאני מפנה אליו, או לענות לאבא כשאני מחוץ לחדר. העיקר שהתשובה תהיה מילולית. ברגע שיש נקודת פתיחה כזאת, אפשר להמשיך הלאה. כל הצלחה קטנה מגבירה את הביטחון של הילד. אם הוא לחש, בפעם הבאה הוא יכול לדבר בשקט, ובהמשך לקנות בחנות או לפנות למורה. בסיום הטיפול, לא תמיד הילדים יהפכו למסמרי הכיתה, אבל רובם יצליחו להגיע לדיבור פונקציונלי".

יעל, שטופלה במרכז, מרברת עם כולם, אך לא באופן ספונטני. כיום, בגיל תשע, היא תענה אם יפנו אליה, אך לא תיצור שיחה. בגלל יופייה לעתים אנשים רואים ב"ביישנות" שלה משהו "חמוד". הוריה לא רואים זאת כך. "בעבר הייתי עונה במקומה, כדי להציל את כבודה וכבודי", אומרת ענבל. "היום, אם אנחנו מגדירים את המשימה מראש, היא תענה ותשתף פעולה. אם לא – לא בטוח שהיא תגיב. היא יודעת שיש עוד דרך לפניה, ויש לה רצון, אך עדיין צריכה להתאמץ לדבר. היא אומרת לי: 'מחר אני אדבר', ואז החרדה תוקפת אותה. זה קשה מאוד".

● מאז האבחנה של יעל, שמת לב יותר לילדים כאלה גם בבית הספר?



הדס מור: "הבן שלי דיבר בבית בלי הפסקה, אבל הגננת לא שמעה אותו"

"כן, אבל זה לא תמיד עוזר. לימדתי ילדה בת 17 עם אותה התנהלות – לא מרברת עם ילדים בכיתה, פרט לחברה אחת. המורה לא שמעה את קולה מעולם. דיברתי עם ההורים והם לא אהבו את זה. בעיניהם היא סתם ביישנית".

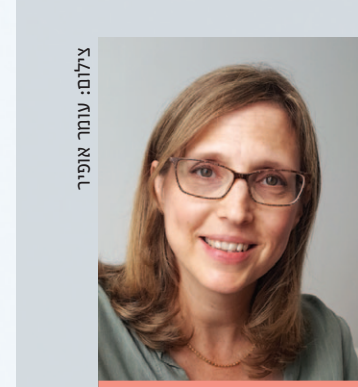
"לא תמיד הצוותים בגן ובבית הספר מכירים את ההפרעה, ולעתים אפילו מתפעלים מהביישנות והשתיקה הזאת: 'ילד נהדר! לא מפריע בכלל', 'ילדה מקסימה. שקטה כל כך'", אומרת הדס מור, מטפלת קוגניטיבית התנהגותית שמתמחה בטיפול באילמות סלקטיבית. מור עצמה הגיעה לתחום דרך החוויה האישית שלה. אחד מהתאומים שלה (בני 13) סבל מההפרעה כשהיה בן שלוש. "הבן שלי דיבר בבית בלי הפסקה, אבל הגננת לא שמעה אותו", היא מספרת. "כשהבנו מה הבעיה התחלנו בטיפול קוגניטיבי התנהגותי, והמצב השתפר בתוך כמה חודשים. בטיפול הילדים מקבלים תוכנית עבודה מסודרת, מסכימים לוותר על חלופות כמו חבר שמדבר בשמם, מתמודדים ומתגברים לאט לאט על הקושי".

מור, שהייתה מנהלת הדרכה ושירות לקוחות בחברת סלולר בעת האבחון, התאהבה בתחום ולמדה אותו. "מצאתי את הייעוד שלי", היא אומרת. "קיבלתי אתמול סרטון מהורים שטיפלתי בילד שלהם בגן, ועכשיו נבחר להיות נציג הכיתה במועצת התלמידים. יש ילדות ששלחו לי סרטונים מהצגות שהשתתפו בהן. הילדים האלה מצליחים לפרוח".

דוגמה לילד כזה שמור טיפלה בו הוא יובל, בן שבע מאזור השרון. הוא הולך לחוגים, נפגש

עם חברים, משתתף בשיעורים – ילד תוסס רגיל. אך בעבר, המצב היה שונה מאוד. אמו, שירה, רוקחת מאזור נתניה, מספרת שכשהייתה באה לקחת אותו מהגן, הייתה מוצאת אותו במקום שבו השאירה אותו בבוקר, קפוא וחסר חדות חיים. "אני ובעלי היינו רבים מי ייקח אותו בבוקר, כי זה היה נורא קשה. הוא לא התנגד להישאר בגן, הוא פשוט בכה ככי שקט ועצוב".

בהמשך יובל הפסיק לבכות, אך לא הוציא מילה מהפה כל היום, לא אכל ולא שתה. לאט לאט הוא הפסיק לדבר גם עם בני משפחה נוספים ועם זרים. הוריו החליטו להעביר אותו לגן שבו היו לו יותר חברים, ושם הוא דיבר עם הילדים, אך לא עם אנשי הצוות. לאחר שיטוט ברשת שירה הבינה שמדובר באילמות סלקטיבית, אך בתחילה יובל לא שיתף פעולה עם הטיפול. "החלטנו לחכות קצת, וחורנו לטיפול אחרי כשנה. הפעם יובל היה בשל כנראה, וגם אני הייתי נחור שזה מאוד. התחלתי לתת לו משימות קטנות, והוא הצליח לבצע אותן. המשימה הראשונה הייתה לעבור בין הילדים בגן בלי לדבר, ולהראות להם צעצוע. הוא הצליח במשימה והיה נרגש. כל משימה נוספת שהצליח לבצע גרמה לו אושר. יום אחד הוא חזר הביתה וצעק: 'דיברתי איתו! אני מדבר איתו!' אחרי שהצליח לפנות לילד בגן. מאז הוא התקדם, והיום הוא ילד כמו כל הילדים".



ד"ר מעיין שורר: "ילד שלא מטופל נכון עלול להתבצר בפוביה שיתקשה לעזוב"

שורצית לומר

דברים