

● הראלה סטוצקי-באר // איור: נעמה בנימין

שנות לקים, בעל כודחם

לחרדה חברתית אצל ילדים יש פנים רבות, מביישנות קיצונית ועד לתופעה של "אילמות סלקטיבית" - חוסר יכולת לדבר במצבים חברתיים, בעיקר בגן או בבית הספר. איך מזהים את ההפרעה, כיצד מבחינים בינה ובין ביישנות רגילה ואיך פורצים את מחסום השתיקה? מומחים מסבירים

"יה"

השפה ומדברים באופן חופשי, אך נאלמים דום במצבים חברתיים מסוימים - בגן, בבית ספר, בחוגים, עם הורים של חברים, עם שכנים ולעתים גם עם בני המשפחה המורחבת. על פי רוב הם מדברים עם מספר מוגבל של אנשים, בעיקר מקרב בני המשפחה הקרובה, אך לא מדברים עם אנשים מחוצה לה, ובעיקר עם מבוגרים. התופעה יכולה להופיע כבר בגיל שלוש, אך היא בולטת יותר במעבר מגן טרום חובה לגן חובה".

בעבר נחשבה אילמות סלקטיבית הפרעה רצונית, ואף כונתה "אילמות אלקטיבית" (של בחירה). הסברה הייתה כי ילדים אלה בוחרים באופן רצוני לא לדבר, ומשתמשים באילמות כדי לעשות מניפולציה על סביבתם. "במהלך שני העשורים האחרונים חלה עלייה רצינית בחקר התופעה, והיום ברור כי זוהי הפרעת חרדה. משמעות הדבר היא, כי היא איננה רצונית. הילד לא בוחר בה, לא עושה 'דווקא' או מניפולציה ולא מנסה לשלוט על הסביבה באמצעותה. אם כבר - התופעה היא זו ששולטת בו", מסבירה ד"ר לנג.

וא מדבר???" שאלה הגננת בתדהמה. "בוודאי. עניתי לה", מספרת הרס, אמא של גיא (השם בדוי, השם המלא שמור במערכת), שלא בדיוק הבינה מה הגננת רוצה. "הוא מדבר מגיל שנתיים. יש לו אוצר מילים רחב, ולמען האמת הוא מדבר בלי הפסקה בבית". הגננת הייתה המומה לגמרי. "אז כדאי שתדעי שבגן הוא לגמרי לא מדבר, ולמעשה אף פעם לא דיבר".

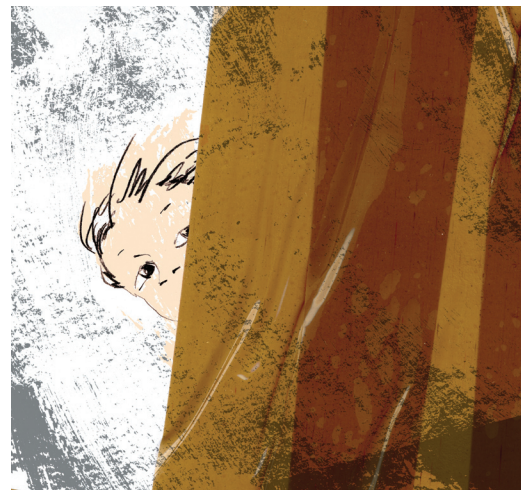
כך גילתה הרס (וליימים גם הגננת) כי בנה סובל מחרדה חברתית המכונה "אילמות סלקטיבית". אלא שהדרך להבנת התופעה והטיפול בה עברה בלא מעט תחנות מייאשות של דעות קדומות, היעדר מודעות וחוסר ידע, וגבתה מחיר יקר בדמות תסכולים, האשמות, רגשות אשמה וכעסים.

"אילמות סלקטיבית היא הפרעה המאופיינת בחוסר יכולת לדבר במצבים חברתיים מסוימים", אומרת ד"ר קלאודיה לנג, פסיכולוגית קלינית מומחית לילדים, נוער ומבוגרים בבית החולים תל השומר. "מדובר בילדים שכבר רכשו את



הדס, אמא של גיא: "הבנו שחרדה היא גם מצב פיזיולוגי, וכשגיא צריך לדבר הוא חווה פיזית מצב רגשי לא נוח, למרות החיוך הגדול שלו. פתאום הבנו את כאבי הבטן והראש שעליהם הוא התלונן לפעמים. החרדה קיבלה האנשה כמשהו שמשתלט עליו וגדול ממנו, כמשהו שצריך להסתכל עליו, להתעמת איתו ולהילחם בו"

"כמשפחה, למדנו שיעור חשוב על התמודדות עם פחדים ועל התגברות ואומץ. הטיפול הכניס הביתה שפה חדשה, חיזק אותנו מבחינה הורית ומבחינת היכולת שלנו להתמודד עם כל אחד ואחד מהילדים, ולימד אותנו שכשאנחנו נכנעים ומוותרים לילד, אנחנו בעצם מוותרים עליו"



לא פחות חשוב הוא ה"סוויצ" בראש שהורים צריכים לעשות כדי להקפיד להעביר לילד מסר של "אנחנו נתגבר על הביישנות כדי שהיא לא תנצח".
 "אף שהורים אינם אשמים בתופעה, לעתים יש להם תפקיד בשימור הסימפטום, מבחינה זו שלא אחת הם מדברים בשביל הילד ובכך עוזרים לו להמשיך ולהימנע", אומר קוניצ'וקי. בטיפול מסבירים להורים כיצד להפסיק את שיתוף הפעולה עם ההימנעות ואיך לתת לילד להתעמת בעצמו עם הסיטואציה. ההורים לומדים לדבר בשפה אחרת – שפה של התמודדות – ולהיות עקשנים יותר מהסימפטום (כי הוא מהיזה עקשן) כדי לפתור את הבעיה באופן חיובי ומעצים. נוסף על כך, הם מתבקשים לשהות זמן מסוים בגן, כדי שהילד ירגיש נוח יותר וידבר לידם עם ילדים אחרים ועם הצוות, עד שהגננת תופשת את מקום ההורה ומתחילה להוביל את התהליך בגן. וכמובן, על ההורים להימנע מלהיכנס עם הילד למאבקי כוח. "ב-95% מהמקרים הילד נרתם לתהליך ומשתף פעולה כי הוא מאוד מודע לבעיה ורוצה להתגבר עליה, אבל אין לו את הכלים לעשות זאת", אומרת ד"ר לנג.

לפרוץ את מחסום השתיקה

"ברגע שהבנו שמדובר בחרדה השולטת בגיא", אמורת הדס, השתחררנו מרגשות האשם על כך שהפרדנו בינו ובין אחיו התאום ומהכעס עליו ועל עצמנו, והתגייסנו כולנו לטיפול. למדנו מהי חרדה ואיך היא מתנהגת. הבנו שחרדה היא גם מצב פיזיולוגי, וכשגיא צריך לדבר, הוא חווה פיזית מצב רגשי לא נוח, למרות החיוך הגדול שלו. פתאום הבנו את כאבי הבטן והראש שעליהם הוא התלונן לפעמים. החרדה קיבלה האנשה כמשהו שמשתלט עליו וגדול ממנו, כמשהו שצריך להתעמת איתו ולהילחם בו. גם גיא היה שותף ללימוד הזה, וכשהוא הבין מהי חרדה ולמד להבחין מתי היא מתעוררת ומה הטריגר שמפעיל אותה, התחילה החשיפה ההדרגתית והמבוקרת שלו לדיבור".
 החשיפה בנויה ממשיות הדרגתיות, המתקיימות הן בבית והן בגן. למשל, להוציא נשיפה מהפה, להניע את השפתיים בלי להוציא קול, להפיק צליל עם תהודה, להגיד מילה בלחש, ואחר כך להגיד אותה בקול בנוכחות אדם אחד, להגיד אותה בנוכחות הגננת ולבסוף להגיד אותה בפני כל הגן, וכך הלאה.
 "אחרי שלושה חודשים הייתה הטבה משמעותית. לא רק שהילד שלי חזר לדבר אלא שכל שפת הגוף שלו השתנתה – מהסתגרות (כדי שלא יפנו אליו) לפתיחות ודילוגים. הוא שידר הרבה יותר קלילות, כאילו ירד ממנו עול גדול", מספרת הדס. "מאז הוא עבר חילופי גננות, מעבר

לגן חובה ועלייה לכיתה א', והוא מדבר באופן חופשי בכל מקום ועם כל אחד, עד כדי כך שלפעמים המורה צריכה להגיד לו שיהיה קצת בשקט וייתן לעוד ילדים לדבר...".
 הדס מדגישה שאין כאן שום הוקוס פוקוס. "זה תהליך לא פשוט, המחייב דבקות ומוטיבציה, כי בשלב ראשון הילד מוחה משום שדורשים ממנו להתמודד עם מה שהכי מפחיד אותו. אבל מכיוון שהוא רוצה לפרוץ את המחסום, הוא משתף פעולה".

מה קורה אם לא מטפלים בתופעה?

ד"ר לנג: "ברוב המקרים של המקרים התופעה לא עוברת מאליה, לפיכך ילדים הסובלים ממנה עוד בגן, מגיעים איתה לבית הספר ועלולים לפתח בעיות ברימוי עצמי וחרדות אחרות".

האם לאחר טיפול, יש מצב שהאילמות הסלקטיבית תחזור?

"התופעה כשלעצמה לא חוזרת. אמנם ילדים שהיו ביישנים נשארים ביישנים, כי זה טמפרמנט מולד, אבל זו כבר לא ביישנות משתקת. מעבר לכך, מדובר בשיטה טיפולית שמעצימה את הילד ומחזקת את הקשר בינו ובין ההורים. הניסיון מלמד, שילדים רבים לוקחים איתם לדרך את הכלים הטיפוליים שהם רכשו במהלך הטיפול ומשתמשים בהם בהמשך במצבים מאתגרים אחרים".

הדס: "החרדה תמיד תהיה, אבל התהליך שהילד עבר היה שיעור מאלף בהתמודדות. התהליך בנוי רק על חיזוקים (גם אם הוא לא מצליח הוא מקבל חיזוק על עצם הניסיון להתמודד), כך שגיא למד המון על כוחותיו ועל היכולות שלו להתמודד עם דברים שבעבר שיתקו אותו, ואני רואה שהוא מיישם את עקרונות הטיפול גם בתחומים אחרים. גם אנחנו, כמשפחה, למדנו שיעור חשוב על התמודדות עם פחדים ועל התגברות ואומץ. הטיפול הכניס הביתה שפה חדשה. חיזוק אותנו מבחינה הורית ומבחינת היכולת שלנו להתמודד עם כל אחד ואחד מהילדים, ולימד אותנו שכשאנחנו נכנעים ומוותרים לילד, אנחנו בעצם מוותרים עליו".

מכיוון שההורים הם אלה שבעיקר מובילים את התהליך, ובדרך כלל לאחד מהם יש היסטוריה של חרדות או ביישנות, חיברה הדס, מאמנת אישית במקצועה, את המקצוע שלה עם החוויה שעברה וכיום היא מתמחה באימון הורים לילדים הסובלים מאילמות סלקטיבית. נוסף על כך, היא פתחה דף בפייסבוק המכיל מידע רב, קישורים, סרטים, ספרים ואמצעי משחק הקשורים לנושא.

ועוד מילה חשובה. לא כל איש מקצוע יודע לאבחן את הבעיה ולטפל בה. לכן, אל תתביישו לשאול את הגורם הטיפולי שאליו הגעתם אם הוא מכיר את התופעה ואם טיפל במקרים של אילמות סלקטיבית בעבר.

אילום: בועז נובלמן



הדס מור