



## חרדות

מאת מיכל וילמן | מנחה טיפולית

### א. מקורן והתפתחותן של החרדות:

הצורך הקיומי והבסיסי שכל אדם זקוק לו: הוא תחושת ערך עצמי או תחושת ה"שווה".

ככל שאדם מחובר לערכו העצמי, והוא מודע ליכולותיו, לייחודיותו ולערכו האישי, הוא מאוזן יותר רגשית ומוציא את כוחותיו אל הפועל.

ולהיפך:

כאשר אין חיבור ליכולות, לכוחות ולערך העצמי – האדם חש תחושות קשות של חוסר ערך וחוסר סיפוק, הוא לא מממש את כוחותיו ואינו מאמין בעצמו.

ההשלכות של תחושת הערך העצמי הן שונות ומשתנות מטיפוס אחד למשנהו.

יש באלו, שחוסר הערך יביא אותם להימנעות, לחרדות או קשיים שונים שיגבילו או יקשו על החיים. יש באלו שכן ינסו לפעול ולפרוץ למרות החרדות, אך יחוו חוסר הצלחה רב עקב נסיגות וחוסר תעוזה מספיק להתקדם.

**בסופו של דבר: חוסר ערך עצמי – מוביל לחרדה, לפחדים, למימוש היכולות באופן מוגבל, עד מינימאלי.**

בנוסף לכך:

מאחר ותחושת הערך העצמית היא כ"כ בסיסית וחיונית, ישנה חרדה פנימית-קיומית כמעט, לאבד אותה. החרדות הקיומיות, מלוות כמעט כל אדם, אך ככל שהערך העצמי של האדם גבוה יותר, כך ההתמודדות איתן, קלה יותר ואינה תובעת מהאדם יותר מדי אנרגיות נפשיות.

בד"כ האדם משתמש במנגנוני הגנה – ע"מ לעזור לעצמו בהתמודדות יעילה מול החרדות

**וככל שרמת החרדה עולה – כך הוא יאלץ להשתמש במנגנונים רבים יותר ובעוצמה גבוהה יותר ולהיפך.**

ושוב: ככל שהעוצמה הפנימית – קרי, הערך העצמי (שאדם מודע אליו כמובן), גבוה יותר, אין צורך בכמות גבוהה של מנגנוני הגנה.

וכפי שהפסיכיאטר ויקטור פרנקל – דימה את אישיותו של האדם לעיר:

"ככל שהעיר חזקה יותר מצד עצמה, כך - היא פחות זקוקה לחומות ומבצרים והגנות שונות".

מהמידע הנ"ל: ניתן להסיק:

**עד כמה העלאת ערכו של האדם בפניו – הינה חיונית ותורמת תרומה משמעותית לבריאות נפשו!**

כל ילד/מבוגר מגיע עם תכונות נפש, חוויות חיים ואינטראקציות שונות שחווה במהלך חייו,

והשילוב בין כולן, יוצר בסופו של דבר את סוג החרדה שמלווה אותו, ורמת הערך העצמי איתה הוא מתנהל בעולם.

## ב. חרדה חברתית: סקירה וטיפול

בקרב חלק מהאוכלוסייה, החרדה הנ"ל, (במיוחד כאשר רמת חוסר הערך העצמי נמוכה), תגרום לחרדת קהל, ביישנות יתר וכיוצ"ב. (פעמים גם הבית נושא אופי כזה, ואז החרדה והביישנות נוכחות יותר).

### חרדה חברתית מהי?

חרדה חברתית נצפית לפעמים גם על בסיס תורשתי מולד וגם כתוצאה מחרדות פנימיות אחרות בסביבה הקרובה שלו. באופן זה - הקושי עלול לגדול.

### דוגמא:

שאלו בן השלוש, הינו בכור להוריו, ילד בישן, עם רתיעה טבעית מפני זרים מגיל קטן ביותר. שאלו רגיש מאד ותלוי מאד באימו, התלות שלו מתעצמת עקב חששה של אימו לפגיעות שלו (עקב הרגישות הגבוהה שלו). גם כשהיה מגיע לבית סבתו, שמכיר ונמצא שם רבות, הוא היה שותק רוב הזמן, ומאד מפוחד, עד שאימו היתה מגיעה לקחתו. אז, היה פורץ בבכי ומשחרר את הכאב והחששות מהימצאות בין 'זרים' שכלא בתוכו כל זמן שהות שם. בהדרכה עם אימו, היה צריך לעבוד על החששות שלה, ולשחרר אותן. כמו"כ, להדריך אותה: להקשיב לשאלו, להזדהות איתו, אך להפריד בין ההבנה לכאבו, לבין הפחד שלה שהעצים את חרדתו של שאלו. שאלו היה זקוק לדמות מבינה אך יציבה. אימו של שאלו למדה להפריד בין חששותיה מילדות, לבין החששות של שאלו, והצליחה להעניק לו בטחון ושלוה עד שאכן הוא נרגע וחרדותיו התמתנו. שאלו היום נשאר ילד רגיש, אך הוא מעורה בחברה: הוא משחק ללא חששות עם בני משפחתו ועם חבריו בגן.

חרדה חברתית (ברמות שונות), נוכל למצוא יותר, אצל ילדים: בישיבים, מופנמים ונמנעים. חרדה זו, מופיעה ברמות שונות 'על הרצף'.

### דוגמא:

שלומי הינו ילד חכם, עדין, נחמד, נעים לסביבה ורגיש לזולת. למרות זאת, במהלך שנות לימודיו בחיידר, הוא היה נמנע מחברה גדולה יותר, ובאופן קבוע, היה משחק עם 2 עד שלושה ילדים בלבד. אימו לא חשה בשום בעיה ושלומי, היה מתרץ את ההתנהלות הזו כסיבה ערכית (שאר הילדים הם לא ברמה... או שאינם עדינים... ועוד). כשגדל מעט (מגיל 9 בערך), התחילו אצלו מעט תלונות על כך שהוא משתעמם בחיידר ולא תמיד יש לו מה לעשות בהפסקות (מאחר ושני חברים, לא תמיד נמצאים, או לא תמיד יכולים לספק את מה שהוא אוהב דוקא). תקופה זו התארכה ובמשך הזמן מעט החמירה, עד שאימו שמה לב לכך, שההתערות החברתית שלו, אינה במיטבה, ושהוא חושש או נמנע מחברת הכיתה והמשחקים הקבוצתיים ברמה כזו, שכבר מפריעה למהלך התקין של החיים. בד בבד, חלה מעט נסיגה בהתנהגותו של שלומי, הוא היה מתלונן יותר, מתעצבן יותר, או מדבר בחוסר ד"א והתחושה היתה שלא טוב לו. בשלב זה, (בערך בהיותו בן 11), פנתה אלי אימו ובקשה הדרכה. המציאות היתה, שהוא אינו בטוח ביכולותיו (במשחק זה או אחר) ושהוא מתקשה להתערות עם הכיתה ושהפער החברתי העמיק וגדל. התובנה היתה, ששלומי החל לחוש ביתר שאת את הבדידות ושכילד רגיש במיוחד, הוא זקוק להבנה עמוקה ולהעצמה מחדש. אימו קבלה הדרכה, עם הנחיות מעשיות ותובנות רגשיות והחלה ליישם את הנחיות עם שלומי. שלומי עבר תהליך של הפגת הבדידות, של הבנה על מה שעובר עליו והעצמת ערכו.

בהדרגה במשך החודשים הבאים, חלה אצלו התקדמות רבה, עם שינויים משמעותיים:  
שלומי החל לשחק עם עוד ועד חברים הוא החל לחוש נפלא במשחקים שפעם הוא "לא אהב בכלל"  
והיה חוזר עם שביעות רצון הביתה.

גם בבית הוא היה נינוח ושמח יותר והתלונות כמעט פסקו.  
לאחר כשנה, הוא החל ללמוד עם חברים מרצונו (במסגרת פרטית לאחר הלימודים), וההתרגשות והשמחה שאפפו אותו  
היו חזקים כל כך, שבנקודה זו, נזכרה אימו כמה היה בודד, ולא מסופק וחסר אנרגיה לאחר יום לימודים – בסה"כ לפני כשנה!  
הפער בין אז להיום הוא עצום. שלומי היום – מתנהל עם אנרגיה פנימית, שמחה והתערות חברתית מלאה.

כמובן, שמצבי לחץ ומשבר, עלולים לגרום תמיד הקצנה או נסיגה נוספת, שתשפיע על ביטחונם  
והשתלבותם של הילדים הנ"ל בחיי החברה.

### **עם מה הסובלים מחרדה חברתית, מתמודדים?**

ילדים הסובלים מחרדה חברתית, ייתקשו מאד להתבטא ברבים, ליצור קשרי חברה תקינים ולהתפתח כראוי.  
ילדים שאינם בטוחים במעמד החברתי, אינם פנויים לעיתים ללמידה.  
הם עלולים לסבול סבל רב של בדידות, ועקב כך להגיע להתכנסות, דכדוך, או מנגד הפרעות התנהגות ולמידה.

### **דוגמא:**

נועה, היתה ילדה חברתית דוקא, עם שמחת חיים וכישורים טבעיים כמעט בכל תחום.  
בערך בהיותה כבת: 8 עברה משפחתה קשיים שונים ולפיכך, ההורים לא היו פנויים וסובלניים כבעבר.  
מאחר ונועה בטבעה היתה ילדה כה חלקה, לא הורגשו בתחילה השינויים אצלה.  
אך בהדרגה מאד איטית, חלו שינויים קלים שהמשיכו במשך שנתיים – עד שההורים שמו לב ש'משהו עובר על נועה'  
בתחילה, נועה היתה מעט מכונסת, אח"כ, היא התקשתה בקימה בבוקר, ואיחרה את זמן ההתארגנות של הערב עוד ועוד  
בתאונות שונות.  
בהמשך - חלו קשיים לימודיים אצל נועה, היא התקשתה במבחנים ובהכנת ש"ב (היה ברור שאין לנועה בעיות של קש"ר בכלל).  
בשלב זה, הקשרים החברתיים שלה התרופפו מאד, ותדמיתה צנחה פלאים. נועה חששה מאד ליצור קשרי חברה ולא האמינה  
שהיא ראויה להם.

אימה של נועה הגיעה להתייעצות איתי, כאובה ומודאגת מאד.  
רק בשחזור לאחור, היא הבינה את התמורות שחלו בנועה ואת מה שהיא עברה במשך השנים.  
בלי התבוננות, אמרה לי אימה: לא הייתי שמה לב לשום דבר מיוחד! חוץ מכך: שנועה התקשתה לקום ואיחרה את שעות השינה.  
לאחר שההורים היו מעורים בקשייה של נועה והבינו את התפתחותם, הם החלו בטיפול וטיפול על פי ההנחיה שהתוויתי להם,  
ובשיתוף עם המחנכת – עלתה נועה על דרך המלך.

זה לא היה פשוט כלל!

כשציוניה של נועה עלו בהתמדה – היא לא האמינה להם!!!

היא חשבה שזה חד פעמי בלבד.

לקח לנועה זמן מה, עד שהיא החלה להאמין בכך שהיא יכולה, שמגיע לה ושהיא באמת טובה. אפילו כשהיו לה הוכחות רבות  
לכך, די מהר.

בהדרגה עלתה תדמיתה והיא קבלה בטחון להצטרף לחיי החברה בכיתתה.

נועה היום, לאחר כשנתיים – הינה ילדה מובילה בחברה, מארגנת ועורכת את הפעילויות החברתיות עם אמון מלא שלה ושל  
החברה.

מבוגרים שגדלים עם חרדה זו, שלא טופלה, עלולים לספוג קשיים בעבודה, בזוגיות ובתחומים רבים נוספים.

### **בישנות יתר וקשיי השתלבות חברתית:**

בושה שאינה מאוזנת: היא תחושת כלימה הנלווית פעמים רבות לתחושת אשמה, והינה תחושה סובייקטיבית.

פעמים רבות היא מופיעה על רקע של השוואה לשני, עם רגשי נחיתות... (שהיא כאמור: תחושה של חוסר ערך עצמי גבוה).

בושה מונעת מהאדם ליצור קשרי חברה תקינים ומגבילה את יכולת ההתבטאות שלו.

הבושה עלולה להופיע עם אפיונים פיזיולוגיים כמו: הסמקה, דפיקות לב, כאבי בטן, בחילות, הזעה ועוד.

### **הסיבות לבושה (לא מאוזנת), הן:**

א. דימוי עצמי נמוך – שעלול לנבוע רבות מביקורת הרסנית, או ביקורת סמויה או עדינה, (כאשר מדובר בטיפוסים רגישים).

מאחר וביקורת שוללת את ערכו של האדם. היא עלולה להיות חדה וכואבת.

וכשהיא נעשית ברבים – חז"ל משווים אותה עד כדי שפיכות דמים!

(בל נשכח, ש'ברבים' – יכול להיות גם בקרב בני המשפחה המצומצמת!)

### **דוגמא:**

יונתן היה ילד חברתי אך רגיש.

הוא היה נתון במשך שנים, לביקורת קשה מאביו, שפגעה בו.

בהדרגה הוא התכנס, איבד בטחון ביכולותיו והיה לעיתים מדוכך מאד.

יכולותיו הלימודיות לא נפגעו ב"ה.

אך כשעלה לישיבה קטנה, הוא התקשה להתערות בחברה ולמצוא חברים קרובים

כמו"כ, היה חושש מאד להביע דעות ותשובות לימודיות באופן פומבי בכיתה.

דבר שמאד הקשה על התקדמותו הלימודית ותדמיתו בעיני רבו.

הוא היה מתוסכל רבות, וחווה חוסר בטחון עד גמגום קל כשניסה לדבר בשיעור.

הוא התבייש מחברים לשיעור שהיו 'עדכניים' יותר ממנו בלבוש וכד'... (כפי הסגנון בביתו)

היה חסר לו חוט שדרה...

שנה לאחר מכן, הגיעה אלי אימו והחלה בתהליך מבריא ומעצים עבורו.

אמנם התהליך ארך זמן, כי יונתן היה כבר בן 14-15, אבל השיפור ניכר לאורך כל הדרך.

לאחר כשנה+, יונתן הגיע להישגים משמעותיים:

הוא העלה את תדמיתו רבות, הוא העז להביע את דעותיו בשיעור, הוא התחזק מבחינה רוחנית

באנקדוטות שהיה מתבייש בהן פעם לפני החברה.

כמו"כ: הוא לא התבייש גם בפני זרים בסיטואציות שונות, כפי שהיה בעבר.

נכון להיום, כשלוש שנים אחרי:

יונתן הוא נער חמד, מעורה בחברה, שמח, מצליח בלימודיו, מעז להתחיל הזדמנויות חדשות, מכיר בערך עצמו ומרשים את סביבתו בנעימות הליכותיו.

ב. סוד כבד המעיק על הלב (ומסוגל לגרום לרגש אשמה תמידי), סוד כזה, עלול לגרום לבעל הסוד, להתרחק מחברת

בני אדם, שמא יגלו את הסוד.

ובקטגוריה זו, ניתן להכניס גם משפחות עם אווירת סודיות מוגזמת.

ג. צורך בשליטה

סביבה מבינה ותומכת, יכולה לעזור לביישן ולפוגג חרדה חברתית

**ושוב: יש כאן צורך מאד חיוני: להעלות את הערך העצמי.**

במקרים קיצוניים יש צורך בטיפול סבלני ואיכותי.

לדוגמא, כמו בתופעה של בישנות קיצונית – המכונה: 'אילמות סלקטיבית'.

תופעה זו, נצפית בד"כ, בילדים ששותקים במשך שהותם בחברה, למרות שבבית הם יכולים לדבר בחופשיות.

לביישנות קיצונית זו, יש מס' סיבות שהחוקרים העלו במחקרם:

- א. ילדים עם רקע של בושה ורתיעה טבעיים מפני זרים (כבר בגיל הינקות)
- ב. צורך בשליטה
- ג. תלות ברמה קיצונית באחד ההורים
- ד. סוד אפל ומעיק (ולפעמים זה סוג של טראומה)

### **כיצד ניתן לזהות חרדה חברתית, או ביישנות יתר?**

א. כדאי מאד, לשים לב לקשיים אותם הילד חווה, (ולא רק כאשר הם מגיעים למצבי קיצון) ולבדוק תקינות של התפתחות, חברתיות ושמתח חיים.

פעמים רבות במהלך ההישרדותי של היום יום, כשהחיים זורמים פחות או יותר... אנחנו ממשיכים

ולא עוצרים להתבונן מעט על הילד שלנו ודוקא כאן כדאי לציין, שילדים מופנמים, שקטים ובישניים, עלולים ליפול בין הכיסאות, מאחר והם לא עושים מדי הרבה בעיות... לפיכך, הכאב שלהם הוא 'אילם' ולא כ"כ נשמע ומורגש אצלנו.

אך ככל שהגיל עולה, כך הקושי עלול לגדול ולתקוע את הילד.

לשם כך, חשוב מאד שילד יוכל לפתוח את ליבו בפנינו, וזאת הוא יעשה אם נקשיב לו באמת, כך במידה ויש לו קושי, הוא יוכל לספר לנו עליו.

היכולת של ילד, לשתף הורה בקשייו, תהיה במידה וההורה אינו ביקורתי, חרדתי או אדיש!

כמו"כ: אם ההורה עסוק במידה כזו, שקשה למצוא זמן פנוי לשיחה עימו, מתוך תחושה של אכפתיות ומנחת הנפש, יהיה מאד קשה לילד להיפתח בפניו!

לאמא בעלת קשב, ושמקפידה על זמני הפוגה (רצוי זמנים אישיים מדי פעם לכל ילד), יש יותר סיכוי, לזהות מצוקה, או קושי אחר בעוד מועד.

ב. חשוב מאד להיות בקשר מתמיד עם הצוות החינוכי (הגננת/המורה או ה-רבה), ולקבל התרשמות כללית מההתקדמות הלימודית וההתנהגותית של הילד במוסד הלימודי

אנשי החינוך פעמים רבות, רואים את הילד באנקדוטות נוספות, ובמיוחד מהזווית של חיי החברה.

כאשר יש לנו קשר (לפעמים צריך פעם בחודש, או מס' פעמים בשנה, תלוי בילד) עם הדמות החינוכית שמכירה ושווה עם ילדינו במשך היום, יקשה עלינו להחמיץ בעיות שעלולות להחמיר.

### **סימנים לחרדה חברתית לא בריאה:**

- קושי קיצוני בהתבטאות לפני זרים (לעומת ההתבטאות בבית)
- חסר בחברים קרובים, או בפעילות חברתית שוטפת
- תסכול, דכדוך, עצבות וחוסר מוטיבציה ללמידה ולפעילויות שונות – עלולה להצביע על חסך חברתי רב (אך כמובן יכולה להצביע על קשיים אחרים, ויש לבדוק זאת).
- הימנעות מפעילות חברתית רגילה או יומיומית
- ליקויי התפתחות, עלולים להעצים חרדה חברתית (ולכן, יש לעקוב במקרים של עיכוב או ליקוי התפתחותי).

### **כיצד נטפל בחרדה חברתית ובביישנות יתר?**

הטיפול כמובן יהיה תלוי ברמת החרדה, רמת הקושי, רמת ההשלכה של החרדה

ותנאים סביבתיים תומכים.

## בד"כ, נשלב בטיפול ובקידום הילד:

- א. הדרכה כללית להורים (הדרכה מקצועית)
- ב. מתן כלים רגשיים ומעשיים (שההורים יקבלו בהדרכה, ותייהיה להם יכולת גבוהה יותר להעניקם לילד).
- ג. שיתוף בונה עם הצוות החינוכי (שישלים את ההתוויה להתנהלות מול הילד)
- ד. תרפיה טיפולית במקרים מורכבים יותר – ע"י מטפל מקצועי / או המלצה לפעילות משחררת ומחזקת

### א. הדרכה כללית להורים:

ההדרכה הנ"ל תכלול:

הבנת המציאות והגורמים לחרדה:

יחד עם ההורים, מנסים להבין את הילד ומה עובר עליו, מהם האתגרים והקשיים שלו ומהן נקודות החוזק, מהו המצב החברתי שלו במוסד הלימודי, ומהי דעת הצוות החינוכי על כך. ההורים יקבלו הבנה עמוקה יותר למה שקורה, והדרכה להענקת הכלים הרגשיים, להם הילד זקוק במיוחד, וכיצד ניתן להעניק לו זאת (כי יתכן והוא דוחה זאת).

מכאן, ניתן להגיע לנושאים שחשוב לטפל בהם, ולהתמודד מולם באופן משופר.

פעמים רבות, נגלה את הצורך בשינוי הן אצל ההורים והן אצל הילד

ולכן, הנכונות של ההורים – לשתף פעולה, וליצור שינויים נדרשים, תיהיה אבן דרך משמעותית להצלחת הקידום. בד"כ

הנכונות של ההורים לשינוי, תניב תוצאות מצוינות וככל שהגיל צעיר יותר – כך השיפור יהיה מהיר וקל יותר.

### ב. מתן כלים רגשיים ומעשיים:

את הכלים הללו, ההורים יספקו לילד, (לאחר קבלת ההדרכה והבנת הצורך), והם הבסיס החשוב ביותר לילד

(הם מגיעים לשורש הנפש – ומייצבים אותה).

כלים אלו – יתנו לילד אמון ביכולותיו והבנה לקשייו

והם אלו שיעניקו לילד חוויות של ערך ותדמית משופרת!

והם מבוססים על: נאמנות ואמון מלא ביכולותיו, בנשמתו המפוארת ובהכלת הכאב והקושי שלו.

במקרים מורכבים יותר, ההורים יקבלו כלי תהליכי ורב השפעה, לשיקום ההתנהלות של הילד.

### ג. שיתוף בונה עם הצוות החינוכי (המורה, הגננת או הרבה), במידה ויש בכך צורך (תלוי ברמת הקושי של הילד):

מומלץ ששיתוף זה ייערך ע"י ישיבה משותפת של הצוות החינוכי, ההורים ואיש המקצוע.

ישיבה זו, תלווה במסקנות מעשיות ותובנות חשובות הן להורים והן לצוות.

### ד. תרפיה טיפולית/חובבנית

פעילות מלאת שחרור, מומלצת במקרים רבים, כגון: פעילות ספורט (רכיבה על אופניים, התעמלות וכיוצא"ב), או

פעילות באומנות וכד'. במקרים מורכבים וקיצוניים יותר, או כאשר אין אפשרות לקידום ובניה ע"י ההורים, יש

צורך רב יותר, להגיע עם הילד לטיפול פרטני (כדוגמת: תרפיה במוזיקה, באומנות, ספורט טיפולי וכד').

כדאי לשים לב, שבמקרים בהם יש נכונות הורית ויכולת הורית לסייע, אין לוותר על הדרכת הורים, שהיא כה חיונית, מאחר

וההורים הם אלו שמתווכים את החיים לילד, עד גיל 6 – במיוחד, ולפחות עד גיל 12 באופן כללי.

בנוסף לכך: **אפילו בגילאים בוגרים יותר, יש להורים יכולת עצומה להשפיע על ערכו של הילד ולקדם אותו** (על אחת כמה

וכמה, בגילאים הצעירים יותר) ולכן: כל טיפול שהוא, אינו במקום הדרכת הורים בד"כ.

אמנם לעיתים, התהליך עלול לקחת זמן, ובמיוחד ככל שהגיל עולה.  
אך הוא חיוני ביותר: כי הוא משפיע עמוקות ולאורך זמן!  
גם במידה והתהליך אורך זמן, ישנה התקדמות שניכרת לאורך כל התהליך.



הקליקי על הבאנר כדי לשפוך אור על הקושי ולעזור לילד שלך להיות - ילד של נחת

מאת: מיכל וילמן, מפתחת שיטת "חמצן הנפש"

מדריכת הורים, מרצה ומנחת סדנאות להורים ולצוותים חינוכיים.

עוזרת להורים לילדים עם קשיים תפקודיים, רגשיים והתנהגותיים

לטפל בשורש הנפש – בדרך שמביאה לצמיחה אמיתית, ריפוי וחיבור.

*בלינוי שלי, אני מסייעת להורים*

*להבין את הילד באמת,*

*ולתפוק את הקושי להזדמנות לריפוי, קשר וחיבור אמון.*

[michal2lov@gmail.com](mailto:michal2lov@gmail.com) / 050-4102924