



בית ספר זה מפחיד אותי

לא בטוח שהילד שלכם סתם מתפנק כשהוא לא רוצה ללכת לבית הספר בבוקר ומפתח מיחושים וכאבים לא מוסברים. ייתכן שהוא סובל מחרדת בית הספר, שיכולים להיות לה גורמים שונים ודרכי טיפול מתאימות. אפשר להפיג את הפחד מספסל הלימודים

מראש עם רגישות יתר, והסיטואציה הבית ספרית מעצימה את הרגישות הבסיסית הזו, ומביאה אותה לכדי חרדה".

מהי דרך ההתמודדות של ההורים?

"לרוב ההורים מנסים להרגיע את הילד, ללטף אותו, לעיתים אף נותנים לו להישאר בבית, ואז הוא מקבל מה שהוא רוצה, נשאר מוגן ולא צריך לעמוד בדרישות. זה מאוד מעסיק את כל המשפחה. ההורים צריכים ללוות אותו, לשבת איתו, לשכנע אותו – וזה לא תורם גם לילד מעבר לתשומת לב, אבל בדרך שגויה. ואז, לאחר הרבה שכנועים, לעיתים אחד ההורים נאלץ לשבת על כיסא בסוף הכיתה. הרבה פעמים זה עובד, ולפעמים זה רק מחזיר אחורה.

"כשהתופעה מתרחשת אצל ילדים בתחילת כיתה א', לרוב היא חולפת כעבור כחודש מתחילת הלימודים, אלא אם יש חרדות נוספות אחרות שיושבות מתחת, ואז כדאי לקחת את הילד לאיש מקצוע חיצוני – ויש היום מגוון טיפולים – או להפנות לגורמים הטיפוליים בבית הספר. בדרך כלל הצוות החינוכי יודע להתמודד עם התופעה ומציע הדרכות להורים ולצוות בית הספר. אי טיפול בתופעה עלול לגרום הידרדרות בהישגים הלימודיים, בעיות בקשרים החברתיים, ובעתיד אף הימנעות מהמשך לימודים, התקפי פאניקה, אגרופוביה (פחד מיציאה מהבית) והפרעות פסיכולוגיות אחרות".

אחת הדרכים להתמודד עם החרדה הזו היא נקיטת פעולה מקדימה. פרגר מאור: "רצוי להגיע עם ילדי הגן לביקור בבית הספר טרם התחלת הלימודים, כדי שיכירו את המבנה, את הסביבה ואת המורה. לעיתים מפגשים את ילדי הגן עם ילדי כיתה א', ובחלק מהיישובים ילדי כיתה א' חונכים את ילדי הגן, כך שילד המגיע ביום הראשון ללימודים כבר חווה היכרות ראשונית עם בית הספר".

פתרון 2: טיפול במקור הפחד

"חשש של ילד ללכת לבית הספר, במיוחד פחדים המלווים בתופעות סומטיות, הם נורה אדומה לנו כהורים, בעיקר כאשר הם נמשכים על רצף

הילד שלכם מסרב ללכת לבית הספר. מדי בוקר הוא מתלונן על כאבי בטן, לפעמים גם על כאב ראש, אבל הרופא לא מוצא דבר. ייתכן שלא מדובר בילד עצלן שרוצה להישאר בבית, להתפנק, לראות טלוויזיה ולשחק במחשב, כמו שרובנו ממהרים לחשוב. אולי הוא סובל מחרדת בית הספר.

חרדת בית הספר, כשמה כן היא. "לרוב התופעה מתרחשת בקרב ילדים צעירים, בעיקר במעבר מגן חובה לבית הספר", מסבירה רותי פרגר מאור, פסיכולוגית חינוכית מומחית בכירה. "הילדים באים ממסגרת עוטפת, מחבבת, עם גננת שמתייחסת אליהם בצורה חמה ואוהבת, ולפתע הם מוצאים עצמם בעולם הגדול. פתאום הם הכי צעירים, במבנה גדול, נדרשים לעמוד בדרישות חדשות, בלוחות זמנים, ותשומת הלב שהם מקבלים היא מאוד מוגבלת. יש ילדים המפתחים לכך פחדים, שחלקם לא פרופורציוניים למעבר הזה. יש גם ילדים הסובלים מחרדת פרידה מההורים, אשר לרוב מגוננים מדי, ואז הילד חסר ביטחון ואינו מסוגל להתמודד עם מתחים ולחצים ללא סיוע מצדם, דבר שבא לידי ביטוי בחרדה גם מההליכה לבית הספר". גם בכיתות הגבוהות יותר התופעה קיימת, אולם אז המוקד הוא לרוב בקשיים ספציפיים שעלו בבית הספר, כמו קשיי למידה, חוסר כימיה עם מורה מסוימת או הצקות מחברים לכיתה.

פתרון 1: הפגת החששות

איך החרדה באה לידי ביטוי?

"ילדים צעירים מביעים חוסר רצון לצאת לבית הספר, ולא פעם הם יתלוננו על מצוקה גופנית כמו כאבי ראש ובטן", מסבירה פרגר מאור. "לפעמים, לאחר הרבה שכנועים, ההורים מצליחים להביא את הילד לבית הספר – ואז הם נתקלים בסירובו להיכנס לכיתה. חלק מהילדים האלה הם חרדתיים גם ככה, כאשר הסיטואציה הבית ספרית, הכוללת להגיע, להיפרד מההורים, לשבת הרבה שעות על כיסא, להתמודד עם ילדים שונים, רבים וגדולים, שחלקם אף מציקים להם – עלולה להביא אותם לחרדה. חלק מהילדים באים

ברק סבר, מטפל התנהגותי קוגניטיבי מומחה: "בטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי מזהים את מקור הפחד. מה מפחיד את הילד – ההזמנה ללוח, ההפסקות, עצם ההליכה בדרך, העמידה בפני כולם, שגיאות הכתיב, אולי חרם על ידי הילדים? מרגע שזיהינו את מקור הפחד, אנחנו נותנים מענה נקודתי לכך. למשל, אם הילד מפחד מההפסקה, מלהיות לבד ומכך שלא יהיה לו עם מי לשחק – אנחנו עובדים על נושא של מיומנויות חברתיות, עמידה נכונה, ויכולת להביא את עצמו בצורה טובה"



בגלים

לא מ-פ-ח-ד-י-ם חרדת בית הספר והטיפול בה

« מהי חרדת בית ספר? חרדת בית ספר יכולה לבוא לידי ביטוי בסירוב הילד ללכת לבית הספר ובתלונות על כאבים פיזיים. הילד יסרב להיכנס לכיתה או להישאר בה ללא הוריו.

« **מתי היא מתרחשת? התופעה** מתבטאת לרוב אצל ילדי כיתה א', בשל המעבר מחממת הגן המוגנת למקום גדול, מנוכר יחסית, עם לוח זמנים מדויק ופחות תשומת לב אישית.

« **מה מבדיל אותה מחרדה אחרת?** התופעה נבדלת מחרדת נטישה בכך שהיא באה לידי ביטוי רק בהקשר של בית הספר. לחוגים ולחברים הילד הולך לבדו בשמחה.

« **הקדמת תרופה:** כדי לרכך את המעבר לכיתה א', אפשר לקחת את הילד עוד בגן חובה לסיורים בבית הספר, להיפגש עם המורה ועם תלמידים מכיתה א', כדי שישגוע לסביבה ידועה ויפגוש פנים מוכרות.

« **התמודדות:** בדרך כלל צוות בית הספר יודע להתמודד עם התופעה ומלווה את התלמיד ואת הוריו. לרוב החרדה עוברת לאחר החודש הראשון ללימודים, אך במקרים שזה נמשך מעבר לכך כדאי לפנות ליועץ מקצועי.

« **הטיפול:** טיפול קוגניטיבי-התנהגותי יכול לסייע. המטפל מאתר את המקור לפחד ומלמד את הילד כיצד להתמודד עם אותו גורם.

« **הדרכת הורים:** לעיתים הבעיה נובעת מגוננות יתר של ההורים. במצב כזה עליהם ללמוד להיות אסרטיביים, להציב לילד גבולות ולא להיראות חלשים בעיניו, אלא ככאלה שיוכלו להגן עליו מול העולם.

פתרון 3: אסרטיביות הורית

פרגר מאור מציינת גורם נוסף לחרדה זו, שהתמודדות עימו תדרוש מההורים עצמם עבודה קשה: "להערכתך, יש היום, יותר מבעבר, ילדים הסובלים מרגישות יתר ומפחדים, וזה משתקף גם בעלייה מסוימת בילדים שסובלים מפוביית בית הספר. באופן כללי, יש קשר די ישיר בין הורים שהם לא מספיק אסרטיביים לבין נושא של חרדה בכלל, וחרדת בית הספר בפרט. ברגע שההורים הם לא ההורים הנוקשים מהדורות הקודמים והם מתקשים יותר להציב גבולות - ילדים חרדים יותר, וזה מתבטא בסיטואציות שונות ובשבלים שונים של החיים, גם במעבר מהגן לבית הספר ובהתמודדות של הילד עם הקשיים השונים".

במצב זה, לדעתה, הפתרון לבעיה הוא אסרטיביות הורית. "זה מה שהילד צריך", היא קובעת. "גידלנו דור של ילדים רגישים שתופסים את ההורים כחלשים. כשילד תופס את הוריו כחלשים ולא מצליחים להציב לו גבולות, זה לא משפר את ההרגשה שלו, כי בתפיסה של הילד ההורים שלו לא מספיק חזקים. הוא חושב: 'אם הם לא מספיק חזקים כלפיי, איך יצליחו להגן עלי מפני סכנות חיזוניתיות?'".

אז לפני שאתם כועסים על הילד ושולחים אותו בפנים חמורות לבית הספר, נסו להבין אם הוא באמת מתפנק, או שההגעה לבית הספר מעוררת בו חרדה. נכון, זה לא תמיד פשוט לאבחן, אך תלונות חוזרות ונשנות על כאבים ומיחושים והבעת חשש גדול מהסיטואציה ומהמקום, עלולות להעיד על מצוקה אמיתית. הבנת החרדה, שיתוף צוות בית הספר וטיפול בבעיה, יביאו ככל הנראה להפחתת החשש ולהתפוגגות ההימנעות. להשאיר אותו בבית מול הטלוויזיה - זה בכל מקרה לא פתרון. ■

של זמן", אומר ברק סבר, מטפל התנהגותי-קוגניטיבי מומחה, ומסביר כיצד הטיפול ההתנהגותי יכול לסייע לפתרון הבעיה: "בטיפול ההתנהגותי בראש ובראשונה אנחנו מזהים את המקום המדויק של הפחד. חשוב להבין אם מדובר בחרדת נטישה - הקושי של הילד להיפרד מההורים, או בחרדה מפני בית הספר. חרדת נטישה תתבטא בפחד של הילד ללכת למסגרות נוספות, אך אם החשש הוא רק מפני בית הספר - מדובר בחרדה ממוקדת יותר. ההבחנה חשובה כי דרך הטיפול שונה לחלוטין - טיפול זה הוא טיפול פסיכולוגי ממוקד מטרה וקצר מועד, שלרוב יסתיים לאחר 12 פגישות בלבד".

מה כולל הטיפול?

"בטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי מזהים את מקור הפחד בבית הספר - ההזמנה ללוח, ההפסקות, עצם ההליכה בדרך, העמידה בפני כולם, שגיאות הכתיב, אולי חרם על ידי הילדים? מרגע שזיהינו את מקור הפחד, אנחנו נותנים מענה נקודתי לכך. למשל, אם הילד מפחד מההפסקה, מלהיות לבד ומכך שלא יהיה לו עם מי לשחק - אנחנו עובדים על נושא של מיומנויות חברתיות, עמידה נכונה, ויכולת להביא את עצמו בצורה טובה. אם הוא חושש מחוסר הצלחה בלימודים בשל לקות למידה, למשל - עובדים על סכמות שגויות בחשיבה המפריעות לדימוי העצמי שלו. לעיתים הטיפול הוא בילד לבד, ולעיתים בשילוב ההורים, כשיש להם תפקיד משמעותי. לעיתים אבחנו קשיי הלמידה עוזר, לעיתים מתערבים בבית הספר נגד בעיה חברתית, ולעיתים ההורים מקבלים עצות להעלאת הדימוי העצמי של הילד, למשל: נותנים לילד להיות נאמן מורה, כמו עוזר, ואז הוא מקבל תשבחות לפני כולם והערך העצמי שלו עולה".