

## בעיות התנהגות אצל ילדים

אין כמעט הורה שלא חווה התפרצות זעם, בכי בלתי פוסק או תוקפנות מצד ילדיו, אך כאשר מדובר בהתנהגות קיצונית שנמשכת זמן רב, ייתכן שמדובר בהפרעת התנהגות של ממש, כזו שדורשת טיפול, אחרת היא עשויה להפוך לכרונית.

הפרעות ההתנהגות הם שונות ומגוונות, החל משקרים שנועדו להסתיר את ההתנהגות עצמה, דרך הרס רכוש, פגיעה עצמית ושימוש באלכוהול או בסמים בגיל צעיר מאוד.

הטיפול בהפרעות התנהגות נעשה לרוב במישור הפסיכולוגי, ולעיתים משולבות גם טכניקות משלימות כגון טיפול באומנות, טיפול קבוצתי או טיפול קוגניטיבי התנהגותי. יחד עם זאת, גם להורים ולסביבה יש חלק חשוב בכל מה שנוגע לאימוץ נורמות התנהגות חיוביות אצל ילדיהם.

### בעיות התנהגות אצל ילדים בגיל הרך

בשנים הראשונות הילד הרך נאלץ להתמודד עם לא מעט שינויים בחייו: עליו להתרגל לשעות שינה סדירות, גמילה מחיתולים, כניסה לפעוטון (או גן), יצירת קשר יום יומי עם ילדים אחרים ועוד. לא כל הילדים יגיבו לקשיים אלו באותה צורה: אלו עם אופי שקט ומופנם עשויים להתכנס בתוך עצמם ולא להביע עניין בשום פעילות המוצעת להם. במצב זה חשוב להבהיר לילד שזה מותר ולגיטימי מבלי להעביר ביקורת או לשאול שאלות שיפגעו עוד יותר בביטחון העצמי ויגרמו לו להתכנס בעצמו.

לעומת זאת, ילדים שמאופיינים בנטייה לפעילות יתר עשויים להיכנס למצב שנראה כמעט היפר-אקטיבי ומלווה בזריקת חפצים או התנהגות אלימה כלפי הסובבים אותם. במקרים כאלו חשוב להראות עם הילד שאנחנו מבינים אותו, אך להדגיש שלא מדובר במצב תקין. ניתן גם להסיט את תשומת ליבו של הילד לפעילות אחרות ומתונה יותר. יחד עם זאת, מוטב שלא להביע כעס קיצוני, להרים את הקול בצורה מוגזמת או להעניש בצורה שרירותית.

### בכי בגיל הרך ורגרסיות

בכי בגיל הרך הוא כלי התקשורת העיקרי בין הילד לבין הסובבים אותו והוא יכול להביע מגוון של צרכים ומצוקות: רעב, עייפות, בדידות והרגשה של חוסר נוחות (לדוגמה, גזים). בהתפתחות תקינה, הילד נפטר לאט לאט מהבכי ומתקשר בדרכים אחרות, מילוליות ואחרות.

כאשר הבכי מתגבר באופן בלתי צפוי שלא מתאים לשלב ההתפתחותי של הילד, ההורים עשויים לחשוב "שהם כבר היו שם" ולגלות עצבנות בכל פעם שהילד בוכה. חשוב להרגיע את הילד ולהראות לו שהוא אינו לבד (מגע גופני יכול לעזור). יש להימנע ממתחת ביקורת או להעניש את הילד מכיוון שהוא לא מפסיק לבכות. אם הילד לא משתף פעולה ולא מגיב על מה שאומרים לו, מוטב לעזוב אותו לנפשו.

מצב דומה מתרחש כאשר הילד חוזר למצוץ אצבע או לא מצליח לשלוט בצרכיו. הורים ומטפלים רבים מאשימים את הילד בכך "שחזר להיות תינוק", אך בכך הם מחלישים את הדימוי העצמי ואת ביטחונו. במקרים כאלו רצוי שלא להתרגש, אלא לאפשר לילד מצבי הסתגלות או מנוחה. אם מדובר במצב שהופך לקבוע וכרוני מעבר להתפתחות הרגילה של הילד, יש להתייעץ בפסיכולוג או יועץ התפתחותי.

### בעיות התנהגות אצל ילדים בגן

כפי שילדים בגיל הרך זקוקים למגע גופני, כך גם ילדים בגן זקוקים לקרבה מסוימת עם המבוגר האחראי כמו למשל הגננת או הסייעת והם נוהגים ליצור עמן קשר עין במטרה לקבל מהן אישור להתנהגותם, אך לעיתים ההתקרבות הופכת להיצמדות מוגזמת למבוגר. במצבים כאלו מומלץ לא להוכיח את הילד על כך שהוא ילדוטי או מפונק, אלא לתת לו את הזדמנויות ומרחב ליצירת קשר עם ילדים אחרים בני גילו.

בנוסף, תחושות פיזיות לא טובות עשויות לנבוע מלחץ נפשי, ולכן חשוב להתייחס לתלונות של הילד בכובד ראש גם אם לא נמצאו ממצאים פיזיים בבדיקות. אם הילד מתלונן בזמן שהוא בבית, חשוב לשאול את הגננת האם זהו המצב גם בגן.

מצב דומה עשוי להתרחש כאשר הילד מסרב ללכת לגן או אפילו לבית הספר והחשד המידי הוא שיש לכך סיבה קונקרטי. במקרים רבים מדובר גם כן בסימן של מצוקה או חוסר שקט שיש לבדוק מן הייסוד מבלי להיכנס לעימותים לגבי מה היה או לא היה. גם מצב לא רגיל של בררנות באוכל, חוסר תאבון או תאבון מוגבר יכולים להעיד על בעיה רגשית.

מלבד אלו, ילדים רבים בגן מפגינים התנהגות כפייתית כמו יציאה וחזרה מהגן או אפילו אוננות מוגברת אשר גם ההורים לא יודעים כיצד להתמודד עמן בבית. במקרים האלו, התפקיד של הגננת הוא להפנות את תשומת ליבו של הילד לפעילויות אחרות, אך לא כדאי שהיא תעיר לילד בצורה מוגזמת או תקניט אותו מול שאר הילדים.

### בעיות התנהגות אצל ילדים בבית הספר

כפי שצינו, לעיתים קורה שהילד מסרב ללכת לבית הספר עקב לחץ או קשרים בעייתיים עם ילדים אחרים. רבים מן ההורים מרחמים על הילד ומרשים לו להישאר בבית "רק ליום אחד", אך למחרת הסיפור חוזר על עצמו והילד נעדר מבית הספר במשך ימים ארוכים. למרבה האירוניה, דווקא ההורים שנכנעים לרצונותיו של הילד מתוך רצון לעזור לנו עשויים לאותת על חולשה שתגרום לילד לחוש שהעול מונח על כתפיו.

מכיוון שמדובר בילדים שהם לרוב גדולים דיו, רצוי להתאים להם טיפול פרטני עם פסיכולוג, עובד סוציאלי ובמקרה הצורך לא לחשוש להיעזר לפנות גם ליועצת בבית הספר.

תוקפנות ואגרסיביות אצל ילדים בגיל בית הספר היא גם כן תופעה נפוצה, אך מוטב להציב גבולות ברורים וראליים מבחינתו של הילד ולא להשתמש בענישה או סנקציה חמורים שרק יעצימו את הבעיה. מצד שני, יחד עם שמירה על הסמכות ההורית, חשוב גם לגלות אמפתיה והבנה כלפי הילד.

### בעיות התנהגות אצל ילדים מאומצים

אחד הקשיים הנפוצים ביותר איתם צריכים להתמודד ילדים מאומצים היא תחושת הנטישה והקושי להתחבר מחדש עם המשפחה המאמצת. במקרים רבים הילד משחזר את חווית הנטישה באמצעות התנהגות שנתפסת כשלילית, במיוחד בגיל ההתבגרות, הנוטה להתבטא אצלו בהתנהגות קיצונית ביותר לעומת זו אצל ילד "רגיל".

לעיתים מדובר בחוויה שאינה קשורה כלל להתנהגות של ההורים המאמצים, אלא לתהליך פנימי אותו הילד עובר. מנגד, הורים רבים אינם מוכנים לאימוץ ולא מסוגלים להכיל את הילד. בעיות פנימיות בין בני הזוג עשויות אף הן להחריף את המצב.

לכן, לא רק ההורים המאמצים צריכים לעבור חוויה מתקנת, אלא גם הסביבה והקהילה, כך שחשוב למצוא גורמים בסביבתו של הילד אשר יעמיקו את תחושת השייכות שלו ויחזקו את בטחונו העצמי. במידת האפשר יש לשקול טיפול פסיכולוגי משפחתי או טיפול פרטני שההורים יהיו חלק ממנו.