



מאמר

חרדת נטישה - איך מתמודדים?

ברוכים הבאים לחרדת הנטישה המגיעה לשיאה בגיל שנה. ביטוייה הם בדרך כלל שינוי קיצוני במצב רוח התינוק בעת הפרידה מן ההורה, כפי שתואר קודם לכן. לעיתים תיתקלו בתגובות המתבטאות באדישות מוגזמת, או בקשיי אכילה ושינה.

פתאום, סביב גיל 8 חודשים לערך העולל החייכן והאהוב עליכם, מתחיל להתנהג כמו שחקן טלנובלה. אתם נפרדים ממנו לקראת יציאה לעבודה, כמו שעשיתם בחודשים האחרונים והוא נתקף זעם מאיים, מלווה זעקות קרב, בכי וצרחות ונצמד אליכם כאילו התכוונתם לנוטש אותו לטובת טיול מסביב לעולם.

רוני פרישוף, פסיכולוגית קלינית בכירה מסבירה כי למרות שהתופעה קשה לילד ולהוריו, זהו שלב חשוב בהתפתחות התינוק "זו עדות להתפתחות קשר עמוק שלו לדמויות שמטפלות בו [?] במיוחד לאימו. עדות לקיומו של צורך בריא בקשרים אנושיים אינטימיים, והעדפת סביבה אנושית אמינה ומוכרת."

כל ההתחלות קשות

"בחודשים הראשונים של החיים אין גבול מובחן בין ה"עצמי" והסביבה. בשלב בו הפנים התינוק את דמות אימו אשר נהיית חשובה ויקרה לו, הוא מתחיל להיות ער לכך שהיא מספקת את צרכיו הפיזיים והנפשיים, ושבהעדרה הוא חסר אונים. חרדת הנטישה מצביעה על כך שהתינוק מתחיל להכיר בגבולותיו ובכך שהוא לא לבד בעולם.

ברמה השכלית התופעה מופיעה כאשר מתפתחת יכולת קוגניטיבית להבחין בין המוכר לזר, בין הישן לחדש, בין הקיים לנעדר, וקיימת יכולת לזכור חוויות לא נעימות קודמות של פרידה. יחד עם זאת, ההתפתחות הרגשית-שכלית של התינוק עדיין לא הגיעה לדרגת בשלות כזו, שתאפשר לו להרגיע את עצמו ולהבין שאמא תשוב עוד מעט. חסרה לו היכולת להבין שמה שאינו נראה לעין עודנו קיים. היעלמות ההורה נחוות כטוטאלית ולכן מעוררת תחושות אימה וחוסר אונים. כמו כן, עדיין לא מפותחת היכולת לשאת תסכול ולדחות סיפוקים. כאשר הפעוט רוכש קביעות אובייקט בשנה השנייה לחיים, הולכת ונרגעת חרדת הנטישה."

תלוי בו ובנו

עוצמת החרדה וצורת ביטוייה משתנה בין ילדים. חוקר בשם בולבי עמד על כך, שתינוקות נחלקים ל"סגנונות התקשרות" שונים לאימותיהם. רוני מחדדת את הדברים "איכות ההתקשרות תלויה בגורמים מולדים של התינוק ובאינטראקציה בין האם לתינוק. אם החרדה היא בעוצמה מאד גבוהה, קשה להרגיעה בכל דרך או על ידי אדם אחר כמו סבתא, נמשכת גם אחרי חזרת האם ואינה פוחתת על פני ציר הזמן, ניתן לחשוב שקיים קושי בהתקשרות הרגשית אל האם וכדאי לשקול לטפל בכך. יש לשים לב ולטפל גם בסימנים של חרדה סמוייה, כמו: קפאון רגשי, אדישות, היעדר מוחלט של צער גלוי בפרידה, התעלמות והימנעות מהאם בשובה"

סיבות נוספות לתופעה?

"הזדהות יתר של ההורה. אם שסובלת בעצמה מחוסר בטחון וחרדות נטישה, עלולה להזדהות יתר על המידה עם מצוקת הפעוט, ולחוש אשמה נוראית על כך שהיא עוזבת אותו. היא עלולה גם לפתח הגנת-יתר ולהימנע כליל מלעזוב אותו או מלהפקיד אותו בידי אדם אחר, אפילו האב. באופן זה, התינוק יתקשה לפתח תפיסה בריאה ופרופורציונלית של פרידות, וכן יתקשה לפתח חוסן פנימי להתמודד עם חרדה ולהרגיע את עצמו. חשוב, אם כך, ללמוד להכיל רגש כזה ולא להעביר אותו הלאה."

מצבים נקודתיים העשויים ללבות את התופעה: אח חדש, מחלה, יציאה למעון, בייבי סיטר חדש, מוות במשפחה (גם של בעל חיים), מעבר דירה, מתיחות בבית או מצבים קיצוניים, כמו מטפלת מתעללת.

להפסיק את הפחד

רוני מפרטת מספר דרכים באמצעותן ניתן להתגבר על חרדת הנטישה. "קודם כל, הבנת התופעה כסימן להבשלה רגשית, שכלית ובין-אישית של הפעוט. עדיף להעביר לתינוק את המסר החיובי, להאמין ולשדר אמונה ביכולתו להתגבר, לקבל את הבכי והצער כדבר טבעי ומובן, ולא לשדר לחץ, אשמה או כניעה לפעוט."

כדי להקנות לילדים בטחון, אמון, קביעות והמשכיות, יש להכין את הילד לפרידה, לא להעלים בחשאי, לאמץ טקס פרידה חם אך לא דרמטי וממושך מדי, ולתת לו מידע מלא לאן ההורים הולכים, מתי יחזרו ומי יהיה איתו בינתיים. חשוב לא להתמהמה כדי שהילד לא יחשוב שאתם מפקפקים ביכולת שלו להתגבר.

אפשר לשחק משחקים שיצרו תחושת צפי ובטחון כמו משחק הכיסוי והגילוי "קוקו". רצוי להציע לתינוק מיני חפצים שיהפכו לאובייקט מעבר. זהו חפץ העשוי חומר רך כמו חיתול, שמיכה או בובה שתינוקות מסויימים מפתחים כלפיו התקשרות רגשית חזקה. ביטוי ליכולת סימבולית "להחזיק" את דמות האם בזמן היעדרה. גם מוזיקה או סוג מסויים של נדנוד יכולים לסייע."

בכל מקרה, אינכם גורמים לילד עוול בכך שאתם עוזבים אותו כדי לצאת לסרט, כוס קפה או סתם סידורים. זה תהליך, זה הגיל והכי חשוב- זה עובר.

מאת: איילה פפירני - יניב