

התקשרות כתימה התפתחותית בטיפול

בילדים עם ליקויי למידה

גוני לויך 2007

ההתקשרות ודפוסי השונים

בגיל הרך ובמיוחד בשנתיים הראשונות לחיים מתעצב דפוס ההתקשרות המלווה את האדם לאורך כל חייו. מדובר בסכמה מנטלית, רגשית והתנהגותית שעיקרה היכולת לחוות את האדם המשמעותי (האם) כזמין ויעיל לוויסות מצוקה. לדפוסים השונים של ההתקשרות השפעה על תחומים רבים:

- אסטרטגיות של ויסות רגשות.
- סקרנות וחקרנות כלפי העולם סביב.
- יכולת ליצור קירבה ולהתרחק, ולאזן בין תלות ונפרדות.
- הבנה ותפיסה של קודים חברתיים.
- פניות ללמידה ויכולת להטמיע חומר חדש.

מבחינים בחמישה דפוסים עיקריים שנמדדים במצבים בהם יש איום על ההתקשרות (לדוגמא: בפרידה וב"סיטואציית הזר").

התקשרות בטוחה – תפיסה של הדמויות המשמעותיות כזמינות ויעילות לוויסות מצוקה. חוויה מרכזית של הגנה, הבנה ושייכות. הילד מרגיש בנוח במצבי קירבה, מבטא מחאה בפרידה ושמחה באיחוד מחדש.

התקשרות חרדה (אמביוולנטית) – חוסר ביטחון ביחסים עם הורה שאיננו עקבי בתגובותיו. חוויה מרכזית של דו ערכיות: היזקקות ותלותיות מחד וכעס וחרדה מאידך. ביטויים של יאוש, חרדה וכעס בפרידה ובמפגש מחדש.

התקשרות נמנעת – חוויה מרכזית של דמויות לא זמינות, מאכזבות, מתעלמות ולא מסייעות. הכחשה של ההיזקקות, התנכרות והתרחקות פעילה מהאם, שנתפסת כלא זמינה, בפרידה ובמפגש מחדש. בריחה והתקשרות לא מועדפת לדמויות מתחלפות.

התקשרות לא מאורגנת – תגובה לטראומה ביחסים. סימנים מבולבלים של כל הדפוסים. משיכה/דחיה אל האם, עוררות יתר וחרדה ותגובות של דיסוסיאציה וניתוק.

התקשרות נלמדת (earned score) – מתבגרים או מבוגרים שכתוצאה מהשפעה מתקנת החזירו לעצמם חוויה של התקשרות טובה.

התקשרות ולקויות למידה

דפוס ההתקשרות הוא תוצר של השפעות גנטיות, השפעות סביבתיות ואירועי חיים. תינוקות נולדים עם דפוסים ואינסטינקטים שמכוונים לשמר קרבה למבוגר כדי להבטיח הישרדות. הביטוי הסופי של הדפוסים הגנטיים מושפע מהזמינות של האם ומרגישותה. האופן בו הסביבה משפיעה על ההתקשרות תלוי גם באופן שבו הפרט תופס את הסביבה. אי לכך, ליקויים במערכת של הילד פוגעים ומקשים על היווצרות התקשרות.

ילדים עם לקויות קוגניטיביות וסנסוריות מתקשים לחוות עקביות, אינם יודעים איך לאותת מצוקה; חווים את העולם כהרבה יותר מאיים ותוקפני; מפרשים באופן מוטעה את התגובות של האם; מגיבים בקיצוניות לגירויים מינוריים; אימפולסיביים ומסתכנים; מפעילים אסטרטגיות הגנתיות לא יעילות וכו'. כמו כן גם ההורים מתקשים להבין את הילד ולהגיב בצורה מותאמת.

ילדים לקויי למידה בסיכון לפתח סכמת התקשרות לא תקינה והפרעות בהתקשרות, גם כאשר ההורים רגישים ומיטיבים. בטיפול בילדים אלו חשוב לזהות תימה של התקשרות לא טובה ולנסות לטפח סכמה רגשית יותר מותאמת.

איתותים לבעיות בהתקשרות

הביטוי לבעיות בהתקשרות הינו, לעתים, סמוי ועקיף. התנהגויות וסימפטומים מסוימים מקושרים עם התקשרות לא טובה. כאשר מזהים התנהגויות אלו כדאי לשער שאולי ישנה בעיית התקשרות וחרדת פרידה. יש להתאים תוכנית טיפולית שתרגיע דאגה כתוצאה מהתרחקות הדמות המשמעותית ותחזיר חוויה של התקשרות טובה.

איתותים בבית ובמסגרת החינוכית

קושי רב בפרידות: קושי לקום בבוקר ולצאת מהבית, העדפה להישאר בבית, ריבוי בכי, תלונות פסיכוסומטיות על כאבים, היצמדות למבוגר, טקסיות רבה במצבי פרידה, בהליכה לישון, היצמדות לחלונות, לדלתות, קושי להוריד מעיל, תיק וכובע, בכי עם כל דלת שנפתחת, בכי עם כניסה של זרים לכיתה, בכי כאשר ילד או גננת לא מגיעים, היצמדות לילד אחר כמו "צל" כמקור לביטחון, קושי לצאת לטיפולים, העדפה של חברת מבוגרים, קושי במשחקי מחבואים ועוד.

קושי במפגש מחדש: התנכרות להורה במפגש מחדש, התעלמות, לוקח זמן עד שמבטאים שמחה וקירבה, כעס והתפוצצות במפגש מחדש, בריחה והליכה לאיבוד, חיבוק והתנפלות על ההורה שאיננה נעימה, ועוד.

ביטויים של יאוש, חרדה וכעס: צעקות, משיכת שיער, דפיקות ראש, התנהגויות פרובוקטיביות שמיועדות להשיג קירבה עם המבוגר עד להקלת המצוקה, ירידה בתיאבון וחוסר אכילה, הקאה, פגיעה בשינה, ירידה בחקרנות, בסקרנות, רגישות יתר לרעשים ועוד.

התנהגויות סימבוליות: היצמדות למוציץ, מציצה מוגברת, היצמדות לחפצי מעבר, לצעצוע קטן מהבית, היצמדות למפתחות, משחק במכונות, פתיחה וסגירה של דלתות ומגירות, ריבוי שאלות מתי הולכים ומתי חוזרים, קושי במשחקי מחבואים, משחקים חזרתיים שעוסקים בדמויות המשמעותיות ועוד.

התנהגויות דיסוציאטיביות: הקרבה לאחר המאכזב הופכת בעצמה למקור למצוקה. התרחקות, התבודדות, בהייה בחלל, שינה דיסוציאטיבית, התנדנדות, הנמכה בהתנהגויות התקשרות (חיוך, פניה לעזרה, קשר עין), ישיבה עם הגב למטפל, העדר בכי, אפקט מצומצם, גריה עצמית פרסברטיבית, נסיגה לניחוח והרגעה עצמית ועוד.

התקשרות לא מובחנת: הליכה עם כל אחד, העדר ביישנות חברתית, העדר העדפה של דמויות התקשרות, התנהגות בלתי מותאמת של התמסרות ואמון, ריצוי יתר ועוד.

איתותים בחדר הטיפול

ילדים עם לקויות למידה נמצאים בסיכון לסטות מתהליך של התפתחות תקינה ולפתח אבני דרך התפתחותיות רגשיות בצורה לא מותאמת. בטיפול, כאשר הילד מבטא תכנים רגשיים, ישנה העדפה לתת פירושים התפתחותיים רגשיים לפני שנותנים פירושים פסיכודינמיים. ישנה חשיבות רבה לזיהוי מוקדם ככל האפשר של תימה של התקשרות לא טובה וחרדת פרידה על מנת לאפשר חזרה למסלול התפתחות תקין.

לדוגמא: ילד שלא יוצר קשר עין, לא משחק ולא מתקשר.

פירוש פסיכודינמי – קשה לו להחליט אם ליצור קירבה עם המטפל או לא. מפחד להיישיר מבט בגלל רגשות ותכנים מודחקים. לא בטוח שרוצה להכיר את המטפל.

פירוש התפתחות – ביטוי להתקשרות נמנעת או חרדה. ילד שלא יודע ליצור קירבה ולא מבין מה מצופה ממנו בפגישה הטיפולית נסוג להתנהגויות דיסוציאטיביות ואפקט מצומצם כדרך להתגונן מפני תחושת מצוקה בפרידה מהדמויות המשמעותיות ואיום במפגש עם המטפל הזר.

על מנת לתת פירוש התפתחותי לביטויים ההתנהגותיים והרגשיים של הילד חשוב להצליב את מה שקורה בחדר הטיפול עם איתותים לבעיות בהתקשרות בבית ובמסגרת החינוכית.

בנוסף לאיתותים דומים לאלו שמנינו קודם, ישנם ביטויים והתנהגויות מסוימים בחדר הטיפול שיכולים להיות מקושרים עם בעיות בהתקשרות. להלן מספר דוגמאות:

- קושי בכניסה וביציאה מהטיפול – כעס או סירוב להיכנס ולצאת.
- התעסקות אובססיבית בזמן – כמה זמן נשאר.
- כפייתיות סביב סגירת הדלת או השארתה פתוחה.
- היצמדות לרוטינה קבועה וחזרה שוב ושוב על אותו סדר פעולות בחדר הטיפול.
- צורך רב בשליטה כדרך להימנע מחרדה מפני שינויים והבלתי ידוע.
- הזמנה של המטפל לעשות הכל בדיוק כמו הילד.
- סיפורים לציור דמות ילד – על ילד שנשאר לבד.
- משחק חוזר של לסגור ולנעול מטפל מאחורי דלת.
- משחק חוזר על עצמו של סדר היום, נסיעה מהבית וחזרה.
- משחק חוזר על עצמו של מכוניות שנוסעות רחוק.
- משחק חוזר על עצמו של ילדים שנשארים לבד.
- הוצאה של דמויות מבוגרים מהמשחק הסימבולי.
- משחקים בלאבד, להחביא, לחפש ולמצוא מחדש.
- משחקי מחבואים וקביעות אובייקט.
- משחק בחלליות שטסות רחוק ולא חוזרות.
- משחק בילדים שישנים ולא יוצאים מהמיטה.
- ציור ומשחק במשפחות בעלי חיים, ציפורים וגוזלים.
- משחק טלפונים בחדר הטיפול.
- חיפוש אחר צעצועים מוכרים / סיפורים מוכרים מהבית.

טיפול צמיחה רגשית

על מנת לאפשר ארגון מחדש של סכמת התקשרות בטוחה יש צורך

1. בהתערבויות רוטיניות ביום בביט ובמסגרת החינוכית.
2. התערבויות מתווכות וקוגניטיביות שעוזרות לארגן את הסכמה והרגשות מחדש ולהביא לשינוי מנטלי והתנהגותי.
3. התערבויות הרמוניות שמעודדות ביטוי מלא וחקירה של החוויה הרגשית בחדר הטיפול.

התערבויות רוטיניות ביום יום (ראה גם "הטיפול בעיות פרידה" – גוני לוין): התערבויות יום יומיות כוללות הדרכת הורים, הדרכת הגננת וכן התערבויות קוגניטיביות.

הדרכה להורים: כוללת הנחיות כיצד לזהות ולהגיב לאיתותי המצוקה של הילד בבית; לא להעלים לילד מבלי להכין אותו; לתת לילד מספיק זמן להיפרד; ליזום את המפגש מחדש, לחבק ולנשק כאשר הילד מהסס, לאפשר לילד לעשות shadowing על האם; להודיע לאן הולכים ומתי חוזרים; לעשות טקסי פרידה; לתת חפצי מעבר (חפץ של האם או צעצוע אהוב מהבית); להמליץ רגשות של האם ושל הילד בפרידה ובמפגש מחדש; לפנות זמן למשחק משותף, משחקי מחבואים ומשחקי בובה; הקראה של סיפורים טיפולים ועוד.

הדרכה לדמויות החינוכיות: כוללת דרכים להעביר את הקשר החיובי מההורים למטפלת ומהמטפלת לחברים אחרים בגן. כמו כן, כיצד להגביר את תחושת המוכרות והביטחון של הילד בגן: מתן זמן לפרידה, זמינות מוגברת בפרידה, עזרה בוויסות רגשות; לדבר עם הילד על געגועיו להורים; משחקי "הלו, הלו"; לתת קירבה פיזית מדי כמה זמן. להטריט שינויים בלוח הזמנים של הגן; לאפשר קשר טלפוני עם ההורים במהלך היום; מתן חיזוקים ראשוניים, לעזור ליצור קשרים חברתיים שממתנים חרדה; לזהות איתותי מצוקה סמויים ודפוסים דיסוציאטיביים ולתת הרגעה וויסות.

התערבויות קוגניטיביות ומארגנות: ניתנות לילד בכל אחת מהמסגרות ובחדר הטיפול לאחר שנוצר הקשר המשמעותי עם המטפל והיתה תובנה לקשיים ולחוויה הרגשית של הילד. התערבויות קוגניטיביות כוללות הבנייה של רצף האירועים ומתן תמונה כוללת לילד על תהליכי פרידה ומפגש מחדש. לא פעם סילופים בתפיסת המציאות מכבידים על היכולת של הילד לפתח התקשרות בטוחה. ילדים לא תמיד מבינים את רצף היום ורצף השבוע. הם אינם בטוחים שתמיד חוזרים הביתה. אין להם אומדן נכון של זמן והריחוק מההורה נתפס אצלם כנצח. הם מבלבלים בין תהליכים פנימיים למציאות חיצונית וסבורים שהפחד שלהם שיקרה משהו רע להורה שנעלם אכן יתממש. לפעמים הם אפילו אינם מבינים שאמא יש רק אחת! **הבנייה של סדר היום דרך סיפור, טבלה, נותן לילד נקודות אחיזה עד שהאמא תחזור. שינון מנטלי של קודים מילוליים מרגיעים ומנהירים הופך בהמשך לדיבור פנימי שהילד יכול להטמיע ולשלוף כדי להרגע:**

- "בסוף תמיד חוזרים הבית".
- "אמא יש רק אחת".
- "הבכי עובר והצחוק חוזר".
- "בשביל מה יש אמא / גננת – בשביל לשמור/לעזור".
- "מחכים, מחכים ובסוף... נפגשים".
- "מה עוזר? חיבוק, נישוק ולדבר!"
- "אולי אני אשכח/אברה – מה פתאום!"

• גם כשלא רואים – זוכרים!

הטרמה של קושי הפרידה והדרכים להתמודד איתו לפני שהילד מוצף ברגשות ומודאג עוזרת להפנים מסרים מרגיעים ולהשתמש בהם בבוא העת.
נרטיב קוהרנטי אודות פחדי הפרידה, כיצד נוצרו וכיצד ניתן לגדול ולצמוח מהם הוא גם כלי קוגניטיבי יעיל. שימוש בספרות טיפולים שעוסקת בפרידות ובמפגש מחדש מסייעת אף היא.

התערבויות הרמוניות וקוגניטיביות בחדר הטיפול

הילד מביא את דפוסי ההתקשרות שלו גם לחדר הטיפול. במפגש היחודי לחדר הטיפול בו המטפל קשוב, רגיש ומכיל ישנה הזדמנות להעלות ולבטא רגשות ותפיסות אודות ההתקשרות והדמויות המשמעותיות, לחקור אותן, להגיע לתובנות ולתת להם הכרה.
בסיטואציה המגוננת והמיטיבה של חדר הטיפול פחות מסוכן לגעת בתכנים אלו. המטפל המיומן יכול להציע דרכים נוספות וסובלימטיביות להתמודד עם הרגשות שעולים. במקום שהרגשות יעלו ויציפו ויהיו מקושרים עם חרדה וסבל הם הולכים ומתקשרים עם סיטואציה נעימה ודמות טיפולית מיטיבה.

לא די שהמטפל בילד בעל התארגנות נוירולוגית שונה יהיה זמין, מאפשר ומכיל. כאשר הוא מזהה ביטויים, גם אם עקיפים וחלקיים, של תימה התפתחותית, תפקידו לעזור לילד לתת לה ביטוי מלא ולעזור לו להמליל את רגשותיו. עליו לנסות לשקף לילד, להרחיב את ספקטרום הרגשות והביטויים הרגשיים של הילד. על ידי שהוא מחזיק עבור הילד את התימה הרגשית ומסייע לו עד שהילד ימצא את העיסוק בנושא. כך הוא מונע מתהליכים של ניתוק ודיסוציאציה להפריע למהלך הטיפולי ולקטוע אותו.

רוב ההתערבויות הקוגניטיביות שמנינו קודם לכן רלבנטיות לטיפול הרגשי. כאשר הילד מעביר לחדר הטיפול את החרדות והדאגות שלו המטפל משתמש באסטרטגיות קוגניטיביות ובקודים המילוליים להרגעה. לתיווך קוגניטיבי שנעשה ברגע שבו הרגש חם ופעיל יש אחיזה יתירה והשפעה על עיצוב דפוס ההתקשרות.

בטיפול הפסיכו-חינוכי בילד עם חסרים הקוגניטיביים מתקיים כל הזמן המתח בין הצורך לתת לילד את הזמן שלו, להקשיב למה שהוא מביא, להשתנות על החוויה הרגשית, לשקף ולחקור אותה... לבין הצורך לארגן את התכנים הרגשיים, לווסת ולהרגיע אותם, לתת להם מבנה ולהציע דרכי התמודדות. התמהיל והאיזון הנכון בין שני האלמנטים הוא מרכיב חשוב להצלחת הטיפול.