

דניאל סיגל, טינה בריסטון (2012) THE WHOLE BRAIN CHILD

פרק 3: לחבר את הקומה העליונה לתחתונה

סיכום: גוני לזין

תיאור מצב: אחות מאבדת לאחיה אבן קריסטל יקרה. האח כועס, משמיע קולות זעם ורץ לכיוון האחות בכוונה לפגוע בה. האמא לוקחת את האח, מרחיקה אותו מאחותו ומושיבה אותו לידה. הוא צועק, נאבק ולבסוף הכעס הופך לבכי. הוא צועק לעבר האחות "את האחות הכי גרועה בעולם". וגם היא פורצת בבכי.

איך מלמדים ילד לשלוט בעצמו? לעצור לפני שפועלים; לחשוב על התוצאות; על הרגשות של השני; להפעיל שיפוט ערכי ומוסרי; לקבל החלטות נבונות גם כשהרגשות גועשים.

במוח אזורים פרימיטיביים שאחראים לתגובות פיזיולוגיות בסיסיות, תגובות מהירות ואוטומטיות, דחפים, רגשות ראשוניים חזקים (כעס, פחד, צער וכו') ותגובות התנהגותיות אימפולסיביות. כמו בבית בן שתי קומות בו השירותים הבסיסיים של המשפחה ממוקמים בקומה התחתונה (מטבח, חדר אוכל, שירותים), הם ממוקמים באזורים נמוכים יותר במוח. האזורים הגבוהים יותר במוח ממלאים פונקציות שונות לגמרי. הם כוללים תהליכי חשיבה גבוהים, מבט רחב על העולם, גמישות חשיבתית, שיפוט, תכנון, פתרון קונפליקטים, דמיון, ויסות קשב, ויסות רגשות, אמפטיה, תפיסה מוסרית ועוד. כאשר המוח העליון והתחתון פועלים באינטגרציה אנשים מגיבים באופן הטוב ביותר למה שקורה להם. אבל בילדות אינטגרציה שכזו לא מתקיימת. זהו תפקיד ההורים לעזור לילד לבנות מדרגות (מטפוריות) בין הקומות: להעריך, לזהות ולהכיר את התחושות הגופניות והרגשות השונים, לבחור כיצד לפרש אותם, ולתת להם ביטוי באופן שמתאים לסביבה ולתרבות.

המדרגות הבלתי גמורות

הקומה התחתונה במוח מתפתחת בראשית החיים ונכנסת לפעולה כבר מלידה. לעומתה, הקומה העליונה מבשילה בהדרגה עד אמצע שנות העשרים. היא עוברת התפתחות חזקה בילדות, כשלגורמי סביבה ולהורים השפעה קריטית, ואחר כך בגיל ההתבגרות עוברת רה אירגון מחדש. פרוש הדבר שאי אפשר שאי אפשר לצפות מילד פעוט שיתפקד ויפעיל שקול דעת ושליטה עצמית – תפקודים המיוחסים לקומה העליונה. ישנה סבירות גבוהה שילדים יפעלו מהקומה התחתונה בניתוק מחשיבה גבוהה של הקומה העליונה: הם יקבלו החלטות גרועות, יגיבו באימפולסיביות, יתקשו לווסת רגשות, יהיו נוקשים בפתרון קונפליקטים ויגיבו בחוסר אמפטיה והתחשבות.

האמיגדלה, שתפקידה להרגיש ולהגיב לרגשות (במיוחד לפחד וכעס), כדי לשמור עלינו ממצבי סכנה ואיום, מגיבה במהירות. במצבים שנתפסים כמסוכנים או מרגיזים היא מבצעת מחטף ומשתלטת על הקומה העליונה. אנחנו מגיבים במהירות ללא מחשבה תחילה. במצבים יום יומיים פעולה לפני מחשבה לא מיטיבה עמנו. אצל ילדים זה קורה לעיתים קרובות, ומסיבות של מה בכך. זה יכול לקרות כי הילד לא

קיבל את הממתק שרצה, כשקורה משהו שהוא לא רצה כמו שנשבר לו צעצוע, כשהוא נידרש לעשות משהו שאינו רוצה כמו מקלחת, או כשהוא חרד לעלות על האופניים וקופא על מקומו. כשההורים לוקחים אותו הצידה, מרגיעים, נותנים מילים לרגשותיו, מציעים פתרונות, מסיחים את הדעת, מדברים על רגשותיהם ככה הם פותחים חזרה את המדרגות לקומה העליונה.

התקפי זעם

בהתקפי זעם האינטגרציה בין הקומה התחתונה לעליונה משתבשת. בעוד שאצל ילדים קטנים התקפי זעם מתעוררים בעקבות תסכולים מזעריים, אצל ילדים גדולים ומבוגרים הם קורים, בעיקר, במצבים רגשיים טעונים. כיצד עוזרים לחבר בין הקומות? הרבה הורים סוברים שכדאי להתעלם מהתקף זעם, כדי שהילד לא יבין שיש לו ביד נשק מצוין שהוא יכול להפעיל כדי להשיג את מבוקשו. הידע על המוח עוזר לנו לזהות שני סוגים של התקפי זעם. התקף זעם מהקומה העליונה, לעומת התקף זעם מהקומה התחתונה במוח.

התקף זעם מהקומה העליונה הוא רצוני ומודע. הילד יודע מה הוא עושה ומודע לחוסר הנחת שהוא גורם לסביבתו. התקף הזעם נפסק מיד כשהוא משיג את רצונו, או כשהוא חושש להפסיד הטבות מסוימות. במצבים כאלה לא מנהלים משא ומתן עם "טרוריסט" (קטן ככל שיהיה) וגם לא מגיבים בזעם שרק מדליק את האמיגדלה עוד יותר. במקום זה מגיבים בשקט, מציבים גבול ברור וכלל חד משמעי. מבהירים לילד שאנחנו לא יכולים ולא מתכוונים להיענות לו, מסבירים מה יהיה המחיר אם הילד ימשיך ללבות את זעמו. באופן זה הילד לומד שרק תקשורת סבלנית היא הדרך למצוא את שביל הזהב בין הצרכים והרצונות שלנו לאלה של זולתנו.

התקף זעם מן הקומה התחתונה פורץ כי הילד איבד את הקשר עם הקומה העליונה ועם חשיבה רציונלית. הוא צורח, זורק דברים, מנופף באגרופים, מרביץ, כי הורמוני הסטרס הציפו את דמו ומוחו והוא לא מסוגל לשלוט ברגשותיו, בגופו ובהתנהגותו. במצב שכזה לא מתאים לדבר אל ההיגיון (שקרס), לשאת נאומים, לדבר על התנהגות לא יפה, לאיים בתוצאות שליליות או לשים גבולות נוקשים. כל תגובה שכזו תיפול על אוזניים חרשות ורק תעצים את הזעם. הדבר החשוב ביותר הוא להתחבר ולעזור להירגע. להתקרב, ללטף, למעט במילים, לדבר בקול רך, להרחיק את הגורם המתסיס או להתרחק מהמקום, לזהות את הרגש המרכזי, להזכיר שההורה אוהב ועוזר להירגע. להקשיב לילד מבלי להיכנס איתו להתדיינות. רק אחרי שהילד נירגע אפשר להתחיל לנסות לפנות אל ההיגיון שלו. רק כשהחשיבה ההגיונית חזרה והילד הפסיק להיות נפיץ אפשר לדבר ולהרחיב בהסברים: לתת מילים למה שעבר על הילד, להבהיר מה נהוג ולמה, לנסח כללים ברורים ואיך יפה ולא יפה להתנהג, לדבר גם על הרגשות של הורה, ולתת הנחיה ברורה מה עושים עכשיו.

אסטרטגיות לעידוד החיבור בין הקומות

המחברים מדברים על מספר דרכים להגיב בתוך מצב הקונפליקט (ENGAGE AND DO NOT ENRAGE), כלומר "להרגיע ולהציע". או "ליצור קשר ולהעביר את המסר" (CONNECT AND REDIRECT).

דוגמא: ילד גן מתמלא חימה במסעדה, קם מהשולחן בזעם, בורח מהמקום. במקום לצעוק עליו שיתנהג יפה או לאיים בעונש האמא קמה אחריו בשקט. יוצרת קירבה. מתארת את המצב: "אתה ניראה כאילו אתה כועס. האם זה נכון?". מעלה השערה: "האם אתה כועס כי אבא אמר שלא תקבל מנה אחרונה עד שלא תסיים את מה שיש לך בצלחת?". מתחברת: "אני יכולה להבין למה זה מרגיז". מציעה: "אולי תדבר עם אבא. תחשוב כמה אתה מוכן לאכול". "בוא נחשוב מה יכול להיות הפתרון". באופן שכזה היא עוזרת לילד להתחבר למוח העליון.

לא פעם אין מקום למשא ומתן. לפעמים ילדים צריכים לדעת לקבל ש"לא זה לא" בלי התדיינות וסגה שלמה. לפעמים המצב לא מאפשר זאת. או שההצעות של הילד לא יכולות להתקבל וחייבים להציב אולטימטום. במקרים אלו חשוב להביא בחשבון שאולטימטום (אם.. אז..) מגביר את תחושת האיום, מעורר את האמיגדלה, ולא מאפשר לילד להפעיל מיומנויות תקשורת כדי לווסת את עצמו ולמצוא פתרון. יתכן שיידרש מההורה להיות זמין, להתחבר ולעזור לילד להרגיע את המצוקה שהתעוררה בעקבות האולטימטום.

לתרגל את המוח הגבוה

אינטגרציה מוחית מתפתחת בנוכחות הורה שמצליח לעשות אינטגרציה שכזו. הורה שמשתף ומספר לילד על התהליכים הפנימיים שלו. כיצד הוא מצליח להשכין שלום בנפשו, להרגיע את עצמו, למצוא פתרונות מתחשבים.

כדי שאינטגרציה מוחית תתפתח חשוב לתרגל שימוש בחשיבה גבוהה ופתרון בעיות גם מחוץ למצבי הקונפליקט. כדאי לנצל הזדמנויות שונות כדי לפתח את היכולות הבאות:
קבלת החלטות: לתת לילדים לקבל כל מיני החלטות. מה נעשה היום. מה ללבוש. מה נאכל. לאיזה חוג ללכת. כמה דמי כיס לקבל..

וויסות הגוף והרגשות: ללמוד לבטא רגש במילים. למצוא דרכים חליפיות ומגוונות לספק דחף. להוציא מרץ ועצבים על ידי פעילות גופנית. ללמוד לנשום ולהירגע. פעילות פיזית עוזרת מאוד לאינטגרציה מוחית. נשימות איטיות מרגיעות את האמיגדלה. פעילות גופנית מייצרת חומרים שמעודדים צמיחת שלוחות של עצבים במוח ומרגיעים כאב פיזי ונפשי.

הבנה עצמית: לשאול שאלות שמעמיקות את החשיבה אודות המניעים הפנימיים. מה הרגשת/ חשבת/ זכרת? איך קבלת את ההחלטה? למה בחרת במה שבחרת? מה תעשה כדי להתגבר על קושי צפוי?

אמפטיה: שאלת שאלות ושיח שמדרבנים חשיבה על האחר. למה השני התנהג כפי שהתנהג? מה משערים שהוא חשב/ הרגיש? למה התינוק בכה?

התפתחות מוסרית: לנהל שיח על שאלות מוסר ואתיקה. לשמש דוגמא אישית.



www.yeladimze.com