

ויסות הדדי בתוך קשר (CO-REGULATION)
קרבה ובטחון כבסיס להתפתחות גופנית, מוחית ורגשית תקינה.
 גוני לוין, 2019, תשע"ט.

תמלול ההרצאה:

ויסות הדדי בתוך קשר (CO REGULATION)
קרבה ובטחון כבסיס להתפתחות גופנית, מוחית ורגשית
תקינה

גוני לוין (תשע"ט 2019)



איורים: שרי לוין. ייעוץ והסוה: גוני לוין.

"ילדים זה לא צחוק" מתוך הבלוג "ילדים זה לא צחוק" איורים: שרי לוין, מתוך הבלוג "ילדים זה לא צחוק"

אם נשאל הורים: מה לדעתם התפקידים החשובים של הורים? הם יענו: לחנך להרגלים, משמעת, איתגור קוגניטיבי, לכוון לערכי תרבות, הורות פיזית, חינוך, שיהיו תלמידים טובים, לחתן אותם. אפילו הורים ברמת מודעות יותר גבוהה, שממוקדים בילד, יגידו: התקשרות טובה, מודלים של עבודה פנימית, קשר טוב וחס, תחושת ביטחון, דימוי עצמי טוב. אבל ההבנה הזו, שאנחנו כהורים, ממשיכים לפתח את המוח, מארגנים את מנגנוני הויסות אחרי שהטבע, הגנטיקה והמנגנונים הביולוגיים הבסיסיים עשו את שלהם – את זה נישמע ממעט מאוד הורים.

אם אני שואלת את עצמי "מה התפקיד העיקרי שלנו?", זהו התפקיד העיקרי (אחרי הישרדות). כל השאר מתאפשר ונגזר מזה. ילד יתפתח בכל התחומים אם יש לו מערכת עצבים שמאורגנת כמו שצריך, ואם הוא יודע לווסת רגשות. אם הוא לא מוצף ומותקף מאין סוף גירויים. אם הוא מרגיש רגוע, בטוח ואהוב הוא יכול לצמוח. יום שישי אחר הצהריים. אני מקבלת טלפון. "הצילו! אנחנו חייבים טיפ. הילד שלנו...".

אם אני אתן טיפ לשבת (בדרך כלל אני לא נותנת) הוא תמיד יהיה זה: "תפחיתו מתחים. תדאגו שירגיש רגוע, מוגן ובקשר, ותראו אם יש שינוי". שום דבר לא יכול להיפתר בלי זה. וכל הצרות מתחילות כשזה חסר. פחדים. קשיי פרידה. בעיות התנהגות קודם כול שיירגע.

זה יהיה הנושא של הפגישה היום. נעגן את כל ההסבר במערכת העצבים האוטונומית. אני "פריקית" של תאוריות. הן עוזרות לנו לארגן את המוח. אחר כך הן עוזרות לנו לשלוף את המידע כשהוא נחוץ. צריך להבין מאיפה הדברים מתחילים, ולא רק לדבר על מה עושים.

הרעיון הבסיסי הוא (אני אגיד בקיצור, ואחר כך נפרט) שלכל אחד מאתנו שלוש רמות, שלושה מצבים עיקריים של מערכת העצבים האוטונומית: ישנו המצב שבו אנחנו בטוחים ורגועים. ישנו המצב שבו אנחנו מרגישים תחושה של איום. אנחנו מגיבים ב FIGHT (מלחמה) או FLIGHT (בריחה). המטבוליזם שלנו מואץ. אנחנו מאיצים את עצמנו כדי לברוח או להילחם. ישנו המצב שבו אנחנו חווים איום יותר גדול וחוסר אונים. חוסר יכולת לברוח או להילחם. אנחנו קורסים למצב של עייפות, תשישות, דיכאון, חוסר תזונה, ניתוק. ירידה במטבוליזם.

מתי לאחרונה חוויתם סטרס??

- מרבית הבעיות ההתנהגותיות, הרגשיות והחברתיות הן תגובות למצבי איום, לחץ, רגשות כואבים ואירועי חיים קשים.
- נוכחות מווסתת של אדם קרוב, האופן בו מגיבים לאירועים וההרגלים הנפשיים שמעוגנים בגוף בעקבות זאת, קריטיים לבריאות הנפשית יותר מהאירוע עצמו.

מתי לאחרונה חוויתם סטרס? אני מפנה אליכם את השאלה. תחשבו עליה. מרבית הבעיות של הילדים שאתם עובדים איתם נובעות ממצבי איום ולחץ שהתקבעו בנו ובגוף שלנו. נהפכו לדפוסים שלנו. אם חווינו ביוש ולעג, נביא את זה לכל מצב, גם אם זה לא

קיים שם באופן אובייקטיבי. אם חווינו אלימות ותוקפנות, נביא את זה לכל מקום. נתנהג באלומות ותוקפנות או נברח מאלומות ותוקפנות, גם אם זה לא יהיה שם. בעבר, כשגורשנו מגן העדן, כשהסביבה עוד לא הייתה כפי שהיא היום, עיקר מצבי הסטרס נבעו מאיום על ההישרדות, פחד מכאב, או פחד מבדידות. להישאר לבד וללכת לאיבוד. היו דברים מאוד מסוימים שהיוו איום, והביולוגיה שלנו בנויה בהתאם לזה. אם יש בסביבה נמר, או מישהו בא לפגוע בנו, אנחנו בורחים או מתקיפים. אנחנו רצים, פורקים את הסטרס מהגוף, ודקה אחר כך אנחנו נרגעים. הגורם המאיים ברור. הסיום של המצב ברור. היום המנגנונים הללו לטיפול במצבי סטרס לא מתאימים. היום הסטרס נגרם מאין ספור גורמים, ואין לנו יכולת לסיים אותו או לפרוק אותו. קבלתי הודעה שהולכים לפטר ממקום העבודה שלי 50 אנשים, ואני חרדה שמא יפטרו אותי. אני לא יכולה לרוץ לקצה הרחוב ובחזרה ולסיים את הסטרס הזה. הוא יישאר שם. אני גרה בבית עם שכן מעלי שכל הזמן דופק ומרעיש. אני יוצאת מדעתי. אני לא יכולה לצאת להילחם, להרביץ, ובזה הבעיה נפתרה. בעולמנו, ברוב המצבים, ברגע שעולה סטרס אין דרך פשוטה לפרק אותו. שלא לדבר על זה שסטרס נובע ממיליון דברים ומתבטא באופנים שאנחנו לא מודעים להם. אחת הדרכים היעילות ביותר להירגע מלחצים היא כשיש אדם קרוב ואני בטוח שכשהוא בסביבה אני אצליח להירגע. בסוף. לא מיד. הודיעו לי שעומדים לפטר אותי. אני יודעת שאם אתקשר לאימא שלי או לבן הזוג, לבן שלי שגדל או לחברה טובה בסוף אני אירגע. יהיה בסדר. ברגע שיש את האדם הקרוב והביטחון שהוא יעזור להירגע, האפקט של הסטרס פחות גדול.

דבר נוסף, אנחנו יודעים שהדפוסים הללו של תגובה לסטרס הולכים ומתקבעים והופכים לחלק מהביולוגיה שלנו. מעוגנים בגוף. אם חוויתי טראומה כלכלית בגיל 12, כי ההורים שלי התמוטטו כלכלית, אם הייתי בחרדה גדולה ומטבוליזם גבוהה או אולי גלשתי לחוסר אונים וקריסה (אפילו אם זה היה רק למספר חודשים כי ההורים מצאו דרך החוצה) אם לא היה שם מישהו שעזר לי להתמודד עם המצב, שליווה אותי, שעזר לי להירגע, להבין שזה יפתר, זה יכול להשאיר עלי חותם לכל החיים. כל מצב שמזכיר את האיום הכלכלי הזה במשהו ישר יפיל אותי. אפילו כשאשמע על אחרים במצב כזה. החרדה תהיה מעוגנת בגוף. בתחושות.

ביטויים אפשריים לסטרס

- אנו חווים סטרס בדרכים רבות, במצבים שאין כל הצדקה, ובאופן שאינו מודע לנו:

בלבול	קושי להירדם	כסיסת ציפורניים	עלבון
קושי להתרכז	קושי לדבר	הרמת קול	חוסר אונים
פרפרים בבטן	דחיינות	שפה שלילית	עצב
לחץ בראש	מחשבות לא פוסקות	עצבנות	בדידות
שיבושים בתיאבון	קושי לקבל החלטות	כעס	חוסר אנרגיה
בעיות בעיכול	דאגה לעתיד	תוקפנות	רעד

מה שאמרתי עד כה לא חדש, כשמדובר באירועים טראומטיים מקובלים. אני אוהבת לספר את הדוגמא על הבת שלי (כי אני כל כך אוהבת את הבת...). היא גדלה עם אמא נהדרת כמוני שנתנה תחושה של בטחון וקשר כל החיים. היא הייתה ילדונת עליזה ושמחה, עם בעיות נורמטיביות, כמו שיש תמיד במהלך החיים, כחלק מהתפתחות תקינה. בגיל ההתבגרות היא נסעה עם חברות לים ונקלעה לזרם שסוחף לתוך הים. במצב כזה חשוב דווקא לא להילחם ולתת לזרם לסחוף אותך החוצה מהמערבולת. אבל היא הרגישה סכנה, ונלחמה, ונלחמה, ונלחמה, וניסתה לצאת. זה רק החמיר את המצב. ואז היא התייאשה. היא מספרת: אמרתי לעצמי "אין לי כוח לזה. אני מעדיפה להתעלף". זה המצב הזה שבו בעלי חיים קופאים ומדמים מוות. זה הציל אותה. היא נסחפה למקום בטוח, והסיפור ניגמר בשלום. אבל מאז התחילו אצלה התעלפויות. היא הלכה לרופא שיניים לטיפול כואב. בתוך הטיפול המוח "זיפזפ" למצב הזה והיא התעלפה. אחר כך קרו עוד כמה מקרים. כשהיא עמדה ללדת היא ידעה שיש לה נטייה להתעלף. היא מודעת למה שקרה וידעה שיש לה אפשרות לשלוט בזה. היא אמרה למיילדת: "תזכירי לי כל הזמן לא להתעלף". הנטייה הזו להתעלף ולהרפות במצבים קשים, לשמוט את הכול, נישאר שם. החידוש הוא שהקיבוע הזה על דפוסים של מערכת העצבים קורה לא רק בטרואמות קשות, אלא גם במצבי חיים פחות קשים שחוזרים על עצמם.

תתבוננו בשקופית ותראו רשימה של ביטויים גופניים שמראים לנו שאנחנו לא במצב הרגוע והבטוח. רוב הזמן אנחנו במצב של סטרס ברמה זו או אחרת. היכולת שלנו לעצור, להתבונן

באיזה מצב אני, לעשות משהו שיוריד את הלחץ בגוף ובנפש, היא קריטית לאפשרות שלנו להמשיך להתפתח, לתפקד, להבריא. הורים חושבים שלילדים לא קשה בחיים. הם עושים סצנה מסוכריה שלא קיבלו. אנחנו עושים סצנה מפיטורים, מישהו שדפק לנו את האוטו, שפרץ לנו לבית. האמת היא שילדים חווים כל העת רגשות שליליים. הם יוצאים מהמצב יותר בקלות. יש להם הורים שעוזרים להם יותר. אבל הם במצב מתמיד של חוסר וודאות וחוסר הבנה מה קורה סביבם. הם חשופים לדברים שקורים בפתאומיות, שלא קורים כמו שהם ציפו, או קורים כמו שהם לא רצו. תלות וחוסר אונים מאוד נפוצים בחיים שלהם.

התאוריה הפולי ואגאלית (סטפן

פורגס)



- המערכת הפולי-ואגאלית היא חלק ממערכת העצבים האוטונומית (ANS).

- תפקידה המרכזי - לזהות מצבי בטחון, לחץ, איום, סכנה. לווסת את המערכות הגופניות בהתאם, כדי להבטיח הישרדות.

קצת פיזיולוגיה. רק משהו בסיסי. כללי. בשקף רואים את עצב הואגוס. הוא יוצא מגזע המוח. הוא מאוד ארוך, ומעצבב המון איברים פנימיים בגוף שלנו. את העיניים, האוזניים, תנוכי האוזניים, פנים, עיניים, כתפיים, שכמות, לב, ריאות, טחול, מרה, מעיים, כבד.. ועוד איברים פנימיים. הוא חלק מרכזי במערכת העצבים האוטונומית.

כל מי שלמד ביולוגיה שמע על המערכת הסימפתטית והפרא סימפתטית. שתיהן מרכיבות את המערכת האוטונומית. הסימפתטית מאיצה את הדופק, מעלה את לחץ הדם, את הנשימה ואת המטבוליזם, ומכניסה אותנו לפעולה. הפרא סימפתטית היא המרגיעה. עצב הואגוס קשור לחלק המרגיע.

התפקיד המרכזי של המערכת האוטונומית הוא לזהות מתי אנחנו במצב בטוח לעומת מצב סכנה. כמו מין רדאר שכזה. אם אנחנו בטוחים ומוגנים אנחנו יכולים לתקשר, להתחבר, ללמוד. הגוף יכול לשקם את עצמו. אם אנחנו מזהים סכנה נגיב בהפעלה של המערכת

הסימפטטית בלחץ, מלחמה או בריחה. הזיהוי של הסכנה הוא קודם כל גופני, פנימי, לא מודע, לפני שהוא עולה למודעות והופך שכלי.

התאוריה הפולי ואגאלית (סטפן פורגס)



- במרכזה "העצב התועה". יוצא מגזע המוח ומעביר מידע דו-כיווני בין המוח, הגוף והאברים הפנימיים.
- מתפצל לשניים: החלק הקדום (DV) והחלק המתקדם (VV).

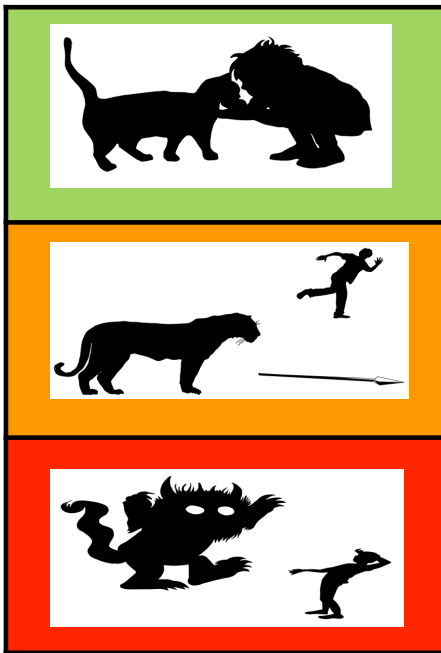
עצב הואגוס מעביר מידע בשני הכיוונים: מהגוף לראש ומהראש לגוף. החידוש של פורגס הוא שעצב הואגוס, ובעקבותיו גם המערכת הפרא סימפטטית, מתפצל לשניים. החלק המתקדם (VV = VENTRAL VAGAL) והחלק הקדום (DV = DORSAL VAGAL). החלק המתקדם מעצבב, בעיקר, את הראש ופולג הגוף העליון עד מתחת לסרעפת. הוא מושפע מתהליכי התנסות ולמידה ועובר מיאליניזציה (תהליך של ציפוי במיאלין שמקבע את הלמידה). לכן הוא נקרא גם "הואגוס החכם". אם אנחנו מתרגלים נשימות כדי להרגיע את הגוף, נוכל להשתמש בזה כדי להירגע במצב לחץ. אם אחרי זריקה אמא חיבקה וניחמה החלק הזה לומד להפעיל את המערכת האוטונומית בכיוון של רגיעה. החלק הזה מתחבר לקורטקס, מה שמאפשר להפעיל חשיבה מודעת כדי להירגע. לומר לעצמי "קחי אויר. הכול בסדר. את לא בסכנה. תיכף זה ייפתר..".

אפשר לתרגל את המערכת הזו כל החיים. אבל השנים הראשונות הן קריטיות. ואן דר קולק, מומחה עולמי לטראומה, מספר שבמרכז הטראומה בו הוא עובד עם ילדים מאומצים, הם מצאו שילדים שהגיעו לאימוץ לאחר גיל שנתיים וחצי ולא חוו הורות בטוחה ומרגיעה לפני כן הסיכוי שלהם להשתקם מאוד נמוך. אפילו אם הם אומצו אחר כך בבית מיטיב ועברו תהליך טיפול ארוך. השנים הראשונות מאוד משמעותיות לעיצוב המערכת הזו. התהליך מתחיל עוד בהריון.

החלק השני, מתחת לסרעפת, כולל את הלב הריאות, המעיים ועוד אברים פנימיים, מופעל על ידי המערכת הסימפתטית (SNS), המאיצה. החלק השלישי הוא החלק התחתון של עצב הואגוס (DV), שמגיב בקריסה, קפיאה, נפילה. כאילו משהו בנו צונח למטה. כשתחושת האיום חזקה מדי וממושכת החלק הזה מופעל. הוא לא מושפע מלמידה. התגובה היא אוטונומית, אוטומטית, רפלקסיבית.

הנה דוגמא ממערכת העיכול. אם אנחנו במצב סטרס מתמשך שמפעיל את המערכת הסימפתטית (הלחם או ברח) יש סיכוי שתתפתח עצירות כרונית, מעי רגיז, צרבות. כי הגוף עוצר את כל הפעילויות השגרתיות ומכווץ את השרירים כדי להיות מוכן למלחמה. אם תחושת האיום גבוהה מדי וממושכת יופעל העצב הואגאלי התחתון. הגוף יוריד הילוך, ירפה, ישחרר הכול כדי לבזבז כמה שפחות אנרגיה, עד יעבור זעם. אנחנו נשלשל או נקיא, כמו שקורה לפני מבחן או הרצאה שנתפסים כאיום.

מערכת היררכית



- כוללת שלוש מערכות היררכיות.
- למערכת גבוהה אפשרות להשפיע ולווסת את זו שמתחתיה.
- ככל שרמת האיום עולה, מופעלת מערכת יותר נמוכה.

מערכת העצבים האוטונומית (ANS) היא מערכת היררכית. כמו סולם. לפני שהכרתי את התאוריה הפולי ואגאלית דיברתי על "מודל התמודדות עם סטרס". התגובה הראשונה שלנו היא להתמודד. אם ילד שומע אווירון, או נפל קודם כל הוא ינסה להתגבר על הפחד מהאווירון, או לקום ולא לבכות. להמשיך לשחק. אם הוא לא מצליח הוא יבכה וירוץ לאמא. אם גם זה לא יעזור, הוא יכעס ויצעק. ייכנס להתקף זעם ומלחמה. אנחנו מעדיפים להגיב בהתמודדות. אם תחושת האיום לא עוברת אנחנו יורדים לרמה היותר נמוכה. אם הדפוסים חזרו על עצמם הרבה פעמים והתקבעו, נפזפז ישר לתגובה הנמוכה

יותר. כל מערכת חולשת על זו שמתחיתה. קרה משהו רע אני אנסה להתמודד, לדבר לעצמי, להתקשר למישהו, אצא להליכה, אחפש מידע. לא עזר לי אני אנסה להסיח את הדעת, לעשות משהו אחר, טלוויזיה, לישון. לא עוזר אני אכעס, אאשים, אתפוצץ.

מערכת מרגיעה, פרו חברתית

(VV)

- פועלת בסביבה בטוחה.
- מורידה פעילות מטבולית ומגבירה תקשורתיות.
- מעצבבת ראש, הבעות פנים וקול.
- מחוברת לתהליכי חשיבה מודעים.

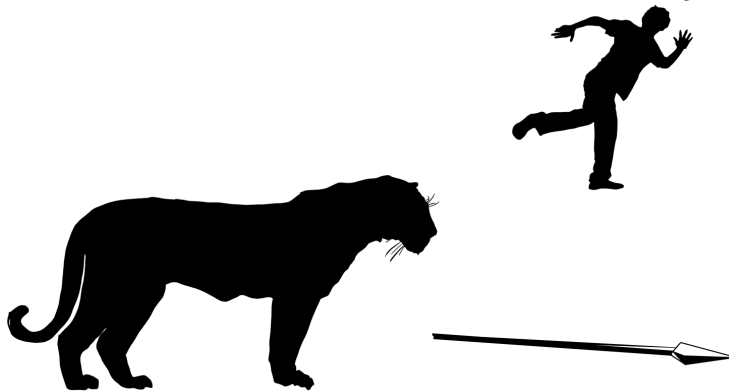


תת המערכת הגבוהה, הראשונה, פועלת בסביבה בטוחה. מרוכזת באזורים של הפנים. מעצבבת את הבעות הפנים. שפשוף תנוכי האוזניים, מציצת מוצץ או סוכריה, קשר עין, תנועות עיניים, חיוך כולם פועלים כשאנחנו רגועים, ומפעילים את המערכת המרגיעה. אם אני מחייך זה משפיע על מצב הרוח. כשאני רגוע אני אדבר בקול ובאינטונציה נעימים. וגם ההפך נכון.

מערכת מניידת, סימפתטית

(SNS)

- מופעלת לנוכח איום.
- מאיצה פעילות מטבולית.
- תגובות מלחמה או בריחה.
- מפעילה מערכת HPA.



תת המערכת השנייה, המניידת, מופעלת לנוכח איום. מאיצה פעילות מטבולית. מפעילה את מערכת ה HPA וגורמת להפרשת קורטיזול ואדרנלין לדם, שלוקח זמן עד שהם מתפרקים ויוצאים מהדם.

אי אפשר לצפות שילד שניכנס להתקף זעם יצא מזה לפני שעברו 40 דקות, אלא אם כן תפסנו והרגענו אותו לפני שנכנסו לדם הורמוני הסטרס. זה לא סימן שלילד יש בעיה. אם אנחנו לא מבינים את זה, גם אצלנו יופרשו הורמוני סטרס. אם זיהינו על ההתחלה שאנחנו נופלים לתגובות מלחמה והפעלנו אסטרטגיות של הרגעה.. נשימות.. נוכל להימנע מהפעלת ה HPA, וזה יקצר את הזמן שייקח לנו להירגע.

זה מה שהורים צריכים ללמד את עצמם ואת ילדיהם. דברים פשוטים מאוד נחווים כאיום ומפעילים את ה SNS אצל ילדים: "תזדרז", "לא", "אסור", "תיזהר", "התקלקל", "נישבר", וכמובן כעס, סכנות, פחדים, להישאר לבד, למות, גנבים..

מערכת משתקת (DV)

- ירידה בפעילות מטבולית.
- ניתוק, שיתוק ודיסוציאציה.
- מופעלת באיום על ההישרדות או כאב.



תת המערכת השלישית מופעלת במצבים קיצוניים, ומלווה בפאסיביות, חוסר פעילות, ניתוקים.

לדוגמא, ילד שנולד בלידה קשה, פג. רופאים לא נתנו הרבה סיכוי להתפתחות טובה. באמת היו הרבה קשיים בהתפתחות (שפה, מוטוריקה). אבל הדבר שעצר אותו יותר מכול חוסר החמצן למוח, זה החרדה שחווה במהלך הלידה וראשית החיים. זה מעוגן בגוף ובתגובות שלו. כל גירוי קטן מקפיץ את החרדה וההיסטריה. הוא נוגע לעצמו במצח עם חוד העיפרון וניכנס להיסטריה: "תרגיעי אותי. מה יהיה. זה חיידקים. כולם יראו...". איך אפשר להתפתח כשמשוהו קטן שכזה מעורר המון חרדה. הוא כנראה פיתח, עוד מהאינקובטור, אסטרטגיות של דיסוציאציה. במצב שכזה הוא מתנתק, מתחיל לגלגל את העיניים, עוצר את הנשימה. "אני מנסה לראות לבן". ככה הוא מכניס את עצמו למצב הדיסוציאטיבי בו הוא היה כשהיה קטן.

תינוקות לא יכולים להילחם או לברוח.. הם יכולים לבכות כדי להזמין הגנה והרגעה. אם הם בוכים הרבה ואף אחד לא מגיע להרגיע הם מתעייפים ועוברים להתנתקות. אצל מטפלת, רחוק מהאימא כשלא מספיק טוב ובטוח הם נכנסים לשינה פרדוקסלית (DV מורידים מטבוליזם ומרדימים את עצמם, ולא מתוך עייפות אלא עומס רגשי). הורה מכניס ילד לגן. המטבוליזם עולה. הוא בוכה כדי להזמין את ההורה שירגיע. הגננת אומרת: "לך, לך. כשאתה לא פה הוא לא בוכה". ההורה הולך והילד משתתק. משתתק כי הוא נירגע? או כי הוא נפל לרמה הנמוכה (DV)? האם הוא סקרן, פעיל וחברותי? או שהוא משחק בצד, לבד?

נוירוספציה וויסות הדדי

• נוירוספציה:

התגובות הפיזיולוגיות והתחושות הגופניות (לרוב לא מודעות) קודמות למחשבות ולרגשות ומכתיבות אותן.

• CO - REGULATION :

תחושת בטחון וקשר עם מישהו משמעותי ואוהב היא הבסיס לוויסות.
ללא קשר כזה קשה לחזור ממצב של איום לרגיעה.
לאורך זמן הוויסות נפגע. מופיעים סימפטומים התנהגותיים, רגשיים וגופניים.

נוירוספציה זו היכולת לקלוט את התגובות הפיזיולוגיות והתחושות הגופניות (לרוב לא מודעות) שקודמות למחשבות ולרגשות, ומכתיבות אותן. להורים תפקיד לעזור לילדים לזהות ולהכיר את התחושות הגופניות שלהם ואת הרגשות שהם מיצגים. כשהנוירוספציה נמוכה הרגישות למסרים שמתקבלים מהגוף נמוכה זה דומה למי שנוסע במכונית מודרנית עם חלונות סגורים ומד מהירות מקולקל, מבלי להרגיש לאיזה מהירויות מסוכנות הוא עולה. מסרים נוירוספטיים זורמים כל רגע ורגע מהגוף למוח ומשפיעים עלינו.
פעם חשבו שרק אם רע בגן אנחנו נראה את זה בהתנהגות של הילד, אחר כך, בבית. הספרות המקצועית העכשווית רואה את זה אחרת. ילד הולך לגן. הגננת מספרת על אנטייביוטיקס בדרמטיות. הילד נלחץ, אבל איכשהו מתגבר על הפחד שזה עורר. אחר כך הגננת צועקת על ילד אחר. הוא שוב נלחץ, מזהה איום, וניבהל. אבל מתמודד. אחר כך מישהו הרים לו איזה משחק...
באופן כללי הוא מתמודד ונראה שהכול היה בסדר בגן. ואז הוא מגיע לבית ומתפוצץ על משהו פשוט. האמא כועסת. מה הוא מתפוצץ?! במקום להבין שהיא גידלה אותו יפה וטוב, ככה שיצליח לשרוד בגן, ועכשיו הוא בא הביתה ומביא לה את המתנה הזו הסטרס שהיה צריך אמא שתעזור לו להירגע.
אם ההורה מבין את זה ומצליח להיות זמין לילד נהדר.
ואם לא לא נבנית התחושה הזו שתמיד יהיה שם מישהו שיבין וירגיע. יהיה בסדר. לא נבנית היכולת לוויסות הדדי בתוך קשר.
לפעמים הילד מגיע הביתה והוא עדיין בשליטה. אבל בערב, כשהוא כבר עייף, או כשהוא הולך לישון רק אז כל הסטרס שנצבר במשך היום מתפרץ.

לגבי שינה, אנחנו בדרך כלל מעודדים שינה אוטונומית, מחוץ למיטה של ההורים. אבל במצבי סטרס תנו להם לישון אתכם. אין דרך יותר טובה לקבל ויסות רגשי הדדי. בשינה משותפת הקרבה הגופנית מאוד מרגיעה ומשדרת בטחון. תרבויות שלמות שחיות חיי מצוקה וקושי רב לא מפתחות בעיות חמורות כי הילדים ישנים עם ההורים. יש מספיק ויסות הדדי.

ניסוי "פנים חתומות" (STILL-FACE של טרוניק)

- מה הרמזים שמחזקים בטחון?



אד טרוניק מדגים את הוויסות ההדדי בין הורים לילדים בניסוי שלו "פנים חתומות" (STILL FACE).

(ניסוי פנים חתומות, לינק לווידאו: <https://youtu.be/apzXGEbZht0>)

הוא אומר להורה לשחק עם הילד פנים אל פנים. ואז הוא אומר להורה להביט הצידה, לקפוא. מהמצב הזה של קשר עין, הרבה רמזי בטחון, ותחושה של קשר מהמערכת העליונה, הוא אומר לאמא לא להיות זמינה לשתי דקות. רק לשתי דקות. ותראו מה קורה. נסו להרגיש בגוף (נוירוספציה) מה התחושה שלכם כשאתם רואים את הסרט. בסרטון:

האמא יושבת, מדברת ומשחקת עם הילד. מחייכת אליו והוא אליה. הקשב והרגשות שלהם מתואמים ומסונכרנים. ואז האמא מפסיקה להגיב. התינוק מנסה לעשות הכול כדי לגרום לאמא להגיב. כשהוא לא מקבל קשר מהאמא הוא מגיב בסטרס.. בוכה... כשהאמא חוזרת להגיב אליו, הוא נירגע.

במשך היום קורים מצבים כאלה אין ספור פעמים. הם מאוד חשובים. אם כאשר הקשר ניתק, ההורה משקם אותו, שוב ושוב ושוב, הילד לומד שההורה שם בשבילו. אבל כשחושבים על פעוטון, עם שישה ילדים צועקים ובוכים ומטפלת אחת מה קורה אז?

כמובן שיש מצבים שהילד מעסיק את עצמו, מתעניין במשחק. לא חייבים להיות איתו כל הזמן. אנחנו רוצים להיות זמינים ולעזור לו להתווסת כשהוא מתחיל להיכנס למצוקה. יש אנשים שמפרשים ש"הוא רוצה תשומת לב", ואם נעזור לו להתווסת הוא יבכה עוד יותר כדי לקבל "תשומי". לא!! ההסבר הפוך!! המחקרים מראים שכמה שהורה יותר זמין ומרגיע בעת מצוקה הילד פחות בוכה. אנחנו לא מוותרים על חינוך או דרישה לאוטונומיה. אבל כשמתעוררת מצוקה תפקיד ההורה להרגיע.

"פנים חתומות" בגירסה יום יומית

- איך משקמים בטחון וקשר שנותקו (להחזיר לvv)



פנים חתומות בגרסה יום יומית, לינק לסרטון: <https://youtu.be/bOR7jld8wYk>

הנה עוד דוגמא בגירסה יום יומית לשבר בקשר הורה ילד. כמה פעמים ביום אנחנו שוקעים בסמרטפון, הפנים קופאות והקשר עם הילד ניתק. שימו לב לנוירוספציה שלכם. מה אתם מרגישים כשאתם רואים את הסרטון? הזמן עובר... אתם רוצים שהיא כבר תסתכל...

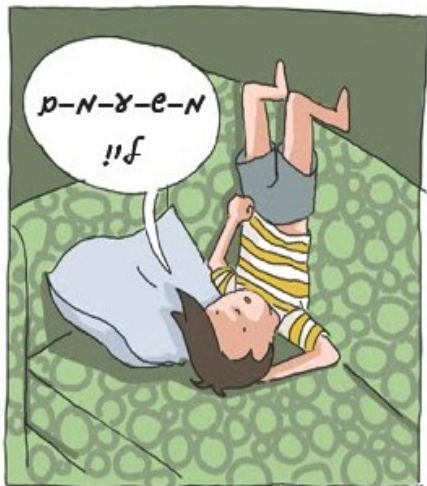
אני קוראת לזה "חוכמת הווינקר". כמו בבדיחה: בעל ואשתו מוציאים את האוטו מהמוסך, לאחר תיקון. הבעל אומר לאשה "תסכלי אחורה ותראי האם הווינקר עובד? האישה מסתכלת ואומרת: "עובד...לא עובד...עובד... לא עובד...".

אם זה "עובד לא עובד" זה בסדר. סימן שזה עובד. ביחסים עם הילדים אנחנו שמים לב לא שמים לב, בקשר לא בקשר, מתנתקים מתחברים מחדש. ככה זה יחסים. אבל אם יש לנו אידיאולוגיה לא לשים לב, או שאנחנו לאורך זמן לא שמים לב (עסוקים בסידור הבית, עבודה,) או הולכים עם הילד לגן הציבורי

והראש שלנו כל הזמן בפלאפון במקרים כאלה אנחנו רואים שהילדים מתחילים לווסת את עצמם באסטרטגיות אחרות. ואז צפויות בעיות. הם מתנתקים. מווסתים עצמם במסכים ומשחקים, הפכים תוקפניים, נמנעים מאתגרים. לא לומדים שההורה שם זמין לווסת הדדי.

כשמגיעים אלי לקליניקה ילדים, ושוקעים למשחק עם עצמם מלחמה בין גיבורים אוחיות, או מסייעים מכוניות הלוך ושוב אני יודעת שהם הרבה לבד. המשחק הוא הדרך שלהם לווסת את עצמם ולהרגיש בטוח. כשמשחקים הרבה לבד הדמיון לא מווסת, לא תקשורת. הסיפור הדמיוני לא רציף. הם מנסים להרגיש חזקים ובטוחים ולווסת את עצמם דרך תחושת חוזק גרנדיוזית, מפוברקת.

כיצד מפתחים את המערכת הגבוהה:



- להורים אין תחליפים.
- "או לגנן או לתקן".
- זמן איכות - כדי לחזק את תחושת הקשר, הזמינות והביטחון.
- הקשר החם וההנאה במוקד, ולא הלמידה והידע.
- עידוד פעילויות שקטות ומשותפות שמעוררות הקשבה, שיתוף פעולה, סקרנות, יצירתיות, דמיון, שמחה, הומור.
- ציור, סיפור, משחקי בניה, פאזלים, משחקי קופסא ועוד.

איך אנחנו מפתחים את המערכת הגבוהה?

להורים אין תחליף. זמן איכות איתם מאוד חשוב. קודם כל זמן איכות. קשר, סיטואציה רגועה, בטוחה, טיול יחד, הליכה זה לצד זה, הקשבה הדדית. אין סוף דברים מהסוג הזה. אני פוגשת משפחות בזמן איכות, יחד. אבל האיכות משם והלאה. הילד מרוגש, עצבני, כועס, מקנא, מוצף. החשיבות הי שיהיה נעים. לא נצחק כדי שיהיה נעים. אבל נעצור. נרגיע. "היי, עצור. אנחנו מנסים שיהיה נעים. אם אתה עצבני בוא נוח לרגע."

"שיטת השלט": כמו בטלוויזיה, כשהסרט מפחיד מדי אנחנו לוחצים על השלט. מנמיכים את הווליום. ככה גם בבילוי המשותף. "בלי אופ. תגיד לי מה מפריע לך. אני צריכה שתנסה לא להתעצבן. הכול בסדר. אני אעזור. אם תתעצבן, פשוט נפסיק לשחק ונירגע. לא נורא. אחר כך נחזור לשחק".

לתת נוכחות מווסתת ומצב מרגיע. הליכה לקניון או לחנות צעצועים יכולה להפעיל את המערכת השנייה (SNS). הילד כל הזמן, ירצה, יתאכזב, יכעס, ירצה, יכעס... גם משחק קופסא או הזמנה של חבר יכול להיהפך למשהו נוראי אם ההורה לא מתערב. התפקיד שלנו הוא להתערב עד שהם יודעים לווסת את עצמם לבד. ההמלצה לא להתערב לא נכונה לכל גיל ולכל מצב.

אמא מספרת לי על ילד בן שנתיים וחצי שנכנס להתקף זעם כי רצה עוד מעדן, ואי אפשר לקבל. היא מסבירה לו שאין ואחר כך מתעלמת. בהתעלמות אנחנו לא מלמדים את הילד לעלות מהרמה השנייה חזרה לראשונה. מה הפלא שקשה לו לצאת מהתקף הזעם.

כיצד מפתחים את המערכת הגבוהה:



- משחקיות
- גיוס המערכת המניידת -
- (עליה בפעילות מטבולית) לרפרטואר התגובות החברתיות, וחיזוק היכולת לעבור מעוררות לרגיעה ("המעצור הואגלי") ולהבחין בין תוקפנות מאיימת ותוקפנות משחקית, או אסרטיביות.
- כדורגל וכדורסל
- טיולים בטבע
- רכיבה משותפת
- מלחמת כריות / בובות רכות
- מלחמת תרנגולים / דגדוגים
- משחק דמיוני במלחמה (הילד מוביל).

משחקיות פעילות חופשית, משותפת, ללא מטרה מידית, שממוקדת סביב הנאה מהפעילות עצמה ומהקשר החברתי מחברת בין המערכת המניידת לבין תחושת בטחון וקשר.

אחת ההשקעות הטובות ביותר שלי, כסבתא, הייתה לקנות טרמפולינה. המשחק בה מעלה את המטבוליזם, קצב הלב, הפעילות, הריגוש (SNS) אבל בשליטה של המערכת הגבוהה המרגיעה (VV). תוך כדי המשחק, בשנייה שמישהו מתחיל עם תוקפנות האחר יד מגיב בתוקפנות. מישהו מתחיל לדחוף, להרביץ, ומיד זה הופך למאבק, לתחרות, למלחמה. צריך לשמור!

"עצרו. הכול בסדר. בואו נירגע. לא עושים מה שלא נעים לחבר. זה רק משחק. תשמרו לא לפגוע בשני. אם מישהו פגע, אל תפרשו פגיעה מקרית כמכוונת". ככה עוד פעם ועוד פעם. אחרי כמה זמן אפשר להתרחק. לא צריך להיות לידם אחרי שהם כבר יודעים.

כל המשחקים ברשימה הן ואריאציות שבהן מפעילים את המערכת המניידת, הסימפטטית, אבל ללא הפרשה של קורטיזול, ובשליטה של המערכת הרגועה. ככה לומדים לזהות מתי פעילות נמרצת היא סימן לאיום ומתי לא. ככה לומדים להישאר רגוע גם כשהלחץ עולה אבל אין באמת סכנה. "יש לחץ. אבל זה לא מלחץ שיש לחץ".

כיצד מפתחים את המערכת הגבוהה:



- כיצד להגיב בהתקפי זעם ומצבים מעוררי מצוקה באופן שיחזיר את תחושת הקשר והמוגנות.

- להישאר קרוב, רגוע וזמין. לתת מסר של "אתה אהוב ומוגן".

- לתקף את הרגש. להציע עזרה להירגע. לא להרבות בדיבורים.

דברים שכדאי לומר לילד לשיקום הקשר והביטחון:

זה היה באמת מאכזב / מרגיז / מפחיד / עצוב

זה בסדר לכעוס / לבכות.

אני פה לידך. אני מקשיב.

אני אעזור לך להירגע ולמצוא פתרון.

אני רואה שאתה רוצה להיות קצת לבד. אל תדאג. תיכף אחזור.

בואו נדבר על התקפי זעם. כיצד להגיב בהתקפי זעם כשהגבלה שהמבוגר שם נתפסת כאיום באופן שיחזיר את תחושת הקשר והמוגנות? כשהילד ניכנס להתקף זעם אנחנו רוצים להיות איתו. ולא להתרחק ממנו כשהוא הכי צריך אותנו.

הנכד, בן ארבע, משחק באקדח. האקדח התקלקל. אבל הוא "רוצה! עכשיו!" אקדח אחר. הוא ניכנס להתקף זעם עם קורטיזול ועם אדרנלין. (לפחות חצי שעה עד שזה מתפנה מהדם). אפשר להתעלם, לצעוק, להסביר, להציע פתרונות אבל זה לא יעזור. המבוגר צריך להישאר רגוע (VV) כדי להרגיע.

צריך לתת הכרה לרגש "זה באמת מאכזב". "חמודי, זה בסדר שאתה כועס/עצוב".

צריך להציע עזרה. "אני אתך. אני לידך. אני אעזור לך להירגע".

אם הוא בועט ומרביץ "אני שומרת שלא תהרוס". להרחיק מהסיטואציה.

לא יותר מדי דיבורים. להיות איתו. אחרי 2-3 דקות להציע עוד הצעה. כל עוד הקורטיזול בדם אין למילים שלנו הרבה מקום. לפעמים הם צריכים להיות קצת לבד. "אתה רוצה להיות קצת לבד? תיכף אני אחזור. עוד מעט אני אציע שוב פתרון".

אחרי 45 דקות נמצא הפתרון. זה היה מייגע, אבל בנינו משהו. שעור הנהיגה היה מוצלח. זה ייתן את הפרי במקרים הבאים.

כיצד מפתחים את המערכת הגבוהה:

- לחבר תחושת בטחון וקשר עם תחושות גוף.
- שאלות שמחזקות נוירוספציה של תחושת בטחון וקבלה אמפטית.
- (אמפטיה נמדדת לפי המקבל ולא לפי הנותן).
 - האם אתה מרגיש נוח לדבר איתי עכשיו, לספר לי מה קרה?
 - איפה בגוף אתה מרגיש את הכעס/ הפחד/ ההתרגשות?
 - האם אתה סומך עלי שאעזור לך ואשמור עליך?
 - האם אתה מרגיש עכשיו רגוע, בטוח ואהוב?
 - איך אתה מרגיש עכשיו/ בגוף אחרי שדיברנו?

הדרך העיקרית לחבר תחושת ביטחון וקשר עם תחושות גוף שנותנות רמזים של "הכול בסדר" היא להעלות לתודעה רגשות ותחושות אלו. לשים אליהן לב כשהן קורות. להשתהות עליהן
. לנשום. להיות ברגע הזה. "ברגע הזה אני מרגיש בטוח. רגוע. אהוב". ללחוץ על כפתור ה-SAVE במוח, לכמה שניות (SAVORING). שיחת נפש לאחר מעשה ושאלות שמכוונות להתבוננות פנימה אף הן עוזרות.

"להרגיע את המרגיע כדי שירגיע"

- עידוד חמלה עצמית
- טיפוח עמדות של נדיבות כלפי העצמי, קבלת האנושיות שבנו, הבנה שלפעמים טועים.
- גם הורים זקוקים להרגיש רגוע, בטוח ומוערך כדי להצליח להירגע.

כמה דברים שהורים יכולים לעשות:

- להיאנח כמה אנחות. לנשום.
- לשים לב לתחושות הגוף שלהם, לנשימה.
- לשים לב להבעות הפנים, קול, אינטונציה של הילד.
- להאט קצב. לעשות משהו לאט.
- דיבור פנימי: "ככה זה ילדים". "בסוף גם זה יעבור".

ונסיים בהורים.

הורה לא יכול להרגיע את הילד אם אין לו ידע, כשורים, אובייקטיביות ובטחון. ללא תחושת בטחון, בשנייה שהילד ניכנס ללחץ, ההורה חווה את זה כאיום וניכנס אף הוא ללחץ. ואן דר קולק (מומחה בין לאומי לטראומה) מספר על מחקר מעקב שעשו על משפחות מתעללות. איך אנשים מגיעים להתעלל בילד? זה לא אנושי. זה אפילו לא חייתי. הזמינו את ההורים עם הילד, כל כמה חודשים, למשחק משותף. כבר בגיל חצי שנה רואים איזו חוסר סינכרוניזציה בין ההורה לילד. הילד לא מספיק מתרפק, לא מספיק מחפש קירבה או הרגעה. אחרי עוד כמה חודשים הילד כבר מגיב ברתיעה מסוימת מההורה. האמא כבר פחות נינוחה בתוך המשחק. אחרי עוד כמה חודשים רואים שהאמא מציעה לילד לשחק והוא נירתע. מתעלם. הולך אחורה. מפנה גב. הוא כבר מצפה שהיא לא תהיה מספיק מותאמת, מבינה, מרגיעה. ואז היא נעשית אלימה ותוקפנית. כי היא כועסת ונעלבת. היא נופלת ל"מלחמה" או "בריחה". גם אם היא נכנסת לחדר עם רצון להיות אמא טובה ונחמדה הילד מעורר בה כעס ואשמה.

אנחנו חייבים להיות רגועים כדי שנוכל להרגיע.

יש כל מיני אסטרטגיות שההורה יכול להיעזר בהן. נשימות מפעילות לנו את המערכת הוואגלית והמעצור הוואגלי. למצוץ סוכריה, ללעוס מסטיק. לעשות משהו לאט. לדבר דיבור פנימי. לשים לב לתחושות הגוף. איפה בגוף אני מרגיש את הכעס. איך אני עכשיו? רגוע? עצבני? כועס? להסתכל על העיניים של אנשים, הבעות הפנים שלהם, הפה. באופן מודע. תסתכלו על מישהו ככה ותראו כיצד אתם נרגעים. אנחנו מתאמנים באסטרטגיות הללו לא רק בזמן מעשה, אלא גם במצבים רגועים, ניטרליים.

כשבכנס אלי מטופל רותח וכועס "הגוני הזאת. שום דבר לא עוזר!!", ואני מתחילה להיכנס ללחץ (למרות כל הניסיון שלי אני רק בן אדם) אני מתחילה להסתכל על הבעות הפנים שלו, להקשיב לאינטונציה (המנגינה) של הדיבור. קצת כמו בסרט. ככה אני מצליחה להתחבר ולראות את האדם שמולי, שסובל.
 אמא דתייה סיפרה לי שהיא אומרת לעצמה "מודה אני שהחזרת בי נשמתי בחמלה".
 כשהילד שלה ניכנס להתקף זעם זה ממש מקרקע אותה.



לפני שנים הלכתי לביקור בית אצל משפחה עם ילד עם צרכים מיוחדים, קשה ביותר. הבית ניראה קטסטרופה. הכול שבור, קרוע, מרוסק. בלאגן. והאמא החמודה והפשוטה (אין תחליף לאנשים פשוטים) אומרת לי: "גוני, כשהוא יגדל אני אסדר".
 שנים אחר כך עוד הייתי אומרת לעצמי "כשהילדים יגדלו נקנה רהיטים, נסדר", במקום להתעצבן שהבית לא ניראה כמו שאני רוצה.
 דבור פנימי מרגיע אותנו. "ככה זה ילדים". "מחר היום הזה בטוח ייגמר". בלילה, כשקשה להירדם בגלל האדרנלין בדם, אני עוצמת עיניים ואומרת לעצמי "תהיי ברגע הזה. ברגע הזה את אהובה, מוגנת, בטוחה. הכול בסדר". במשך השנים אנחנו מפתחים את הכלים הללו.

לעזור להורים להגיע למקום הזה, הרגוע, הבטוח, המרגיע זו עזרה מאוד חשובה. וגם הם יכולים ללמוד את זה רק בתוך קשר חם ותומך.