



## הורים כבנאים לבנות את המדרגות לבריאות הנפש במוח גוני לוין (תשע"ט 2019)

היום נסגור את מעגל ההרצאות (הרצאה רביעית בסדרה "סוגיות מבחרות בהדרכת הורים"). ניתן עוד ידע חדש על הרגשות הבסיסיים, ועל המסלול של בריאות הנפש במוח. נבחן כיצד זה מתורגם לטיפול בבעיות משמעת והתקפי זעם.

נעסוק במטפורה (דימוי) שמשווה את המוח לבניין עם כמה קומות. אני לא יודעת אם דניאל סיגל התחיל בזה, אבל הוא זה שהרבה לדבר על מבנה המוח כעל בית שהולך ונבנה במהלך החיים. כולנו נולדים עם איזה תוכנית אב. המוחות של כולנו דומים, אך לא זהים (ראה הרצאה על "ימין ושמאל במוח"). אין מוח זהה. יש מוח ממוצע. ויש תוכנית אב של התפתחות המוח, שאצל כל אחד היא קצת שונה. יש חשיבות לזהות איזה ילד מביא התפתחות א טיפית (לא שגרתית). זה לא בהכרח פתולוגיה, אלא פשוט ילד שיתפתח בקצב ובאופן קצת שונה.

עם זה אנחנו מגיעים. זו תוכנית האב. ככה נבראנו. אבל מה תפקידנו כהורים ומטפלים?

אנחנו ממשיכים לרהט ולהכניס לבית הזה כל מיני דברים. כי אי אפשר לגור בבית שהוא רק הבסיס הזה. הוא לא מספיק לנו. המבנה, החלוקה הבסיסית, לא מספיקה לנו בשביל שהבית ישרת אותנו כמו שצריך. למה שאנו עושים כהורים יש המון השפעה.

אולי שמעתם על "טמפרמנט". ילדים נולדים עם מאפייני טמפרמנט שונים. ישנם מחקרים שעוקבים לאורך החיים ובודקים עד כמה המאפיינים הללו שנולדו עמם נשארים לאורך החיים. צבע שיער יישאר לכל החיים (עד שאני אזדקן או אצבע במספרה). אבל אפיוני טמפרמנט הולכים ומשתנים בהשפעת הסביבה. רק 30%-40% ממאפייני הטמפרמנט איתם נולדנו נשארים גם בבגרות. אם נולדתי כתינוק עם רמת פעילות גבוהה, זה לא מחייב שאגיע לבגרות עם רמת פעילות גבוהה. לסביבה יש השפעה. אם נולדתי עם רמת סדירות גבוהה, ואני נכנס לסדר והרגלים מהר, זה לא אומר שכשאגדל עדיין אהיה כזה. לסביבה יש השפעה על הטמפרמנט, ולטמפרמנט יש השפעה על הסביבה. אם אני מביא אפיונים של עודף מרץ ורמת רגישות נמוכה, ככה שלא יכאב לי כשאני מקבל מכה, אני אהיה מין "ילד פיצוץ". להורים שלי יהיה קשה להסתדר איתי, ולסביבה יותר קשה להשפיע עלי. כהורים, קבלה לא מספיקה. קבלה מאוד חשובה. אם הורה מקבל את אפיוני הטמפרמנט של הילד זה עוד לא אומר שהוא יפעל להשפיע עליהם, למתן אותם. צריך לקבל, להישאר רגוע, לדעת לאן אני מכוון, ולאט לאט לעזור למתן. קבלה זה תנאי, אבל אנחנו לא רוצים להישאר ברמת מודעות ממוקדת בילד (ראה הרצאה ראשונה "למה זקקים הורים"): "אה, הוא כזה, אז נוותר לו על הכול..". "קשה לו, אז נרחם עליו..".

המטפורה משווה את המוח לבניין עם קומות. המודל של דניאל סיגל "המוח בכף ידך" עוזר להמחיש את הרעיון. נדבר היום על שתי קומות. בקומה האחת הפונקציות הבסיסיות שאנחנו נולדים איתן, והן מאוד בסיסיות להישרדות. בלעדיהן אנחנו לא יכולים להתקיים בעולם. זו הקומה התחתונה. הקומה העליונה זה השכל, המחשבות, השפה, התובנות.. כל הניאו קורטקס (קליפת המוח, החשיבה הגבוהה). הקומה התחתונה זה האזור האמצעי במרכז המוח, המוח הרגשי שמקדים להתפתח. הניאו קורטקס זה החלק החשיבתי, ההגיוני, היותר מודע, שהולך וניבנה בהמשך החיים.

## על איזה חלק במוח לא הייתם מוותרים?

- המוח כמו בנין רב קומות ורב חדרים.
- בראשית החיים נבנים שלד הבניין והמערכות הבסיסיות
- בתקופות קריטיות רשתות מוחיות מתפתחות זו אחרי זו ומתקבעות
- התפקודים הגבוהים והאינטגרטיביים מתקבעים אחרונים

מהלידה, כל תקופה ניכנס אזור אחר במוח לפעולה, לבניה (תקופה קריטית. קפיצות גדילה). תחשבו על משפחה שנכנסת לבית מצויד בסיסי. כל פסח הם לוקחים פרויקט ומסדרים עד הסוף חדר אחד. מרהטים, מציידים, צובעים, מעדכנים... בעיני זה פשוט פלא, איך שהמוח שלנו ניבנה. כל פעם מתעורר ונדלק אתר אחר יותר מאחרים, ואז אפשר לתכנת ולפתח אותו כמו שצריך. תארו לכם שכל המוח, כל האזורים, כל הרשתות היו נכנסים לפעולה בבת אחת. היינו משתגעים.

כל הורה חווה שכשהוא גומר לפתור בעיה אחת עם הילד, מיד צצה בעיה אחרת. כלומר, נכנסה רשת אחרת לפעולה.

אנחנו מקבלים תינוק רגוע הבייתה. אחרי שבוע שבועיים אנחנו אומרים "קלקלנו אותו. קיבלנו תינוק שקט, ועכשיו הוא כל הזמן בוכה". לא! זה המערכת הסימפתטית ורשת שלמה שקשורה בעוררות שנכנסת לפעולה.

או, הורים שאומרים: "הוא בכה ובכה, ורק בגיל שישה חודשים זה הסתדר". זה מה שצפוי. בגיל שישה חודשים, כשקשר אמא ילד מתבסס, המערכות המווסתות נכנסות לפעולה יותר ביעילות (ראו הרצאה שנייה ויסות הדדי בתוך קשר").

ובגיל שנתיים, כל הילדים שעושים התקפי זעם ו"שעונים" (סימני נשיכה) לכולם זו האמיגדלה שנכנסת לפעולה. האזור הזה במוח שקשור בתוקפנות וזעם.

פתאום הם דוחפים, שופכים חול, שורטים, נושכים כשכועסים. טוב מאוד!  
בהמשך נדבר בהרחבה על החשיבות של המערכות הללו להתפתחות.

אם ילד עובר טראומה בתרופה קריטית, בשלב שמערכת מוחית מסויימת  
נכנסת לפעולה, יש חשש שיתפתח קושי או בעיה נפשית. לדוגמא, אם עד גיל 6  
חודשים, או 9-6 חודשים, שהם מרכזיים להתפתחות הקשר אם תינוק אם  
בתקופה זו הוא לא מקבל את החום והקשר להם הוא זקוק, יכולה להתפתח  
בעיה בהתקשרות. בשלב הקריטי אזורים מסוימים במוח נכנסים לפעילות  
מוגברת, עוברים תהליכים של צימוח אינטנסיבי ובידוד של המסלולים,  
בהשפעת ההתנסות.

יש תופעה מדהימה נוספת. המוח עובר מפעילות מוגברת בהמיספרה אחת  
לפעילות מוגברת בהמיספרה שנייה. (ראה הרצאה שלישית, ימין ושמאל  
במוח"). בגילאי 2-0 צד ימין במוח יותר פעיל, דומיננטי. בגיל שנתיים, עם  
התפתחות השפה, המיספרה שמאל פעילה יותר. בגיל ארבע, כשהעולם  
הרגשי, המשחק הדמיוני, והקשרים החברתיים מתפתחים, שוב רשתות בצד  
ימין נעשות יותר פעילות. וכך הלאה.

זה מרתק כשמבינים איך המוח והרשתות השונות במוח מתפתחים. אבל אנחנו  
לא חייבים להבין את זה לפרטי פרטים כדי לדעת לטפל בילד נכון. מספיק  
שנבין, שנאמין, שישנו איזה שהוא תהליך, ואם משהו קורה ומשתנה אצל הילד  
ייתכן שזה איזה שהוא שלב. קורה משהו במוח במקביל ועכשיו הזמן לעבוד על  
זה. לוקחים אויר, מטפלים בזה בנחת, בהדרגה, בהמשכיות.. אנחנו כבר נגיב  
אחרת ויותר נכון.

אנחנו נולדים עם רוב המערכות הבסיסיות (הקומה התחתונה). גם הניאו  
קורטקס נכנס לפעולה מראשית החיים, מושפע מאוד מהגירויים שמסביב.  
בתחילה מעוררים/נכנסים לפעולה אזורים חזותיים, מוטוריים, תחושתיים. אחר  
כך אזורי השפה, וכן הלאה. המוח, על כל חלקיו, ממשיך להתפתח כל הזמן  
בהשפעת הסביבה. גם אחרי שהמיאליניזציה (הציפוי והקיבוע של המסלולים  
העצביים בחומר מבודד שמאפשר תגובה יותר מהירה, אבל פחות גמישה  
וניתנת לשינוי) מסתיימת סביב גיל 23-24.  
בדימוי שלנו הקב"ה הוא חברת הבנייה.  
הסביבה והתרבות הם קבלני המשנה.  
ואנחנו הדיירים.  
ככה מתקבלים בתים שונים/ אנשים שונים זה מזה.

ויש לנו בונוס. חברת הבנייה נותנת לנו בונוס. אחרי 12-14 שנים שגרנו בבית, חברת הבנייה נותנת לנו לעשות שיפוץ, רמונט, להתאים את הבית לצרכינו החדשים על חשבונה. בגיל ההתבגרות הכול מתהפך, בלגאן גדול, שמאפשר לנו לטפל ולתקן תקלות קודמות בבנייה.

## אזורים תת קורטיקליים (הקומה הראשונה)

- פתרונות עתיקים, גנטיים, שמגנים על ההישרדות וההתרבות
- תהליכים שמתקיימים גם ללא שפה וחשיבה מודעת
- מקדימים להתפתח
- תגובות פיזיולוגיות ואוטונומיות
- תגובות אינסטינקטיביות ואימפולסיביות
- הרגשות הבסיסיים
- זיכרונות ולמידת התניה

הקומה התחתונה כוללת מערכות גנטיות שתפקידן לשמור על הקיום וההישרדות שלנו. הן קיימות שם ללא שפה וללא חשיבה. הן מקדימות להתפתח, ובהמשך החיים הן מתחברות לשפה, חשיבה ומודעות. אבל בהתחלה הן ספונטאניות, אימפולסיביות, לגמרי לא מודעות. אנחנו נדבר על המערכות/ הרגשות הללו ונראה שגם ליונקים מפותחים יש את אותן המערכות. לא רק לבני אדם. הן חוצות תרבויות וקיימות אצל כל האנשים, בכל העולם. יש תסמונות של ילדים עם פיגור עמוק שהניאו קורטקס (הקומה העליונה) כמעט ולא קיים. גם אצלם רואים את המערכות/רגשות הבסיסיים הללו.

תינוק בן חצי שנה כבר למד שאם אמא שמה אותו במיטה והוא בוכה ונצמד, היא תוציא אותו מהמיטה. ההורים מפרשים "הוא עושה מניפולציות". לא נכון! זה לא מניפולציות. מניפולציות הן מודעות.

הוא לא "יודע". יש למידת התנייה. הוא רגיל שאחרי בקבוק עושים אמבטיה ואחר כך הולכים לישון. רצף הפעולות נוסך בו תחושה של מוכרות ובטחון. כשהוא לא רגוע וזקוק לקשר הוא בוכה כדי לקבל קירבה מרגיעה לה הוא זקוק. זה "כמו למידה", אבל זו לא למידה מודעת. אין שם כוונה, בחירה, מודעות.

## הרגשות הראשוניים (פאנקספ)

- **SEEKING** – מנוע החיפוש של המוח שמחפש כל הזמן מזון, משאבים, עניין, הנאה, סיפוק.
- **FEAR** – מערכת ההתרעה מפני כל מיני אויבים, סכנות ואיום על שלמות הגוף והחיים.
- **RAGE** – מערכת התראה שמתעוררת כאשר מערכת הביקוש לא קיבלה את מבוקשה.



התמונה הזו היא של פאנקספ, חוקר בן לאומי שניפטר לפני כמה שנים. כמה חבל. כמו שהתאוריה הפולי ואגאלית האירה באור חדש את כל מה שידענו קודם (הרצאה שנייה בסדרה) כך גם פאנקספ העמיק את ההבנה שלנו על הרגשות הבסיסיים במוח.

הוא התחיל במחקריו לפני 40 שנה. בהרצאות שלי, לפני שנים, דיברתי על 3-4 רגשות שהוא חקר. עם השנים הוא גילה והוסיף עוד. הוא התחיל לחקור את זה במודלים בבעלי חיים, כי אי אפשר לעשות ניסויים כאלה בבני אדם לגרום חסכים או רגשות קשים לתינוקות באופן מכוון, ועוד. במחקריו הוא משרטט את מערכות הרגש הבסיסיות, שמעוגנות בקומה התחתונה, שאנחנו חייבים שיהיו לנו כדי שנוכל לשרוד.

המערכת הראשונה, הכי חשובה, היא **SEEKING** **ביקוש**. מנוע החיפוש של המוח שמחפש כל הזמן משאבים, מזון, טריטוריה, רכוש, וניגזרותיהם (כבוד, כסף, סטטוס, עניין...). לכל אחד מאיתנו יש צורך בסיסי לרצות, לחפש, להשיג,

לשאוף. לא משנה אם זכיתי בלוטו ויש לי כסף מפה ועד הודעה חדשה הצורך הזה מקנן בי. התחושה שאולי אין מספיק, שצריך עוד, צריך לחפש, חסר לי משהו ההרגשה הזו תהיה שם, בלי קשר למציאות אובייקטיבית. וטוב שתהיה. בלי זה אנחנו לא נשרוד.

אצל בעלי חיים קל לראות את זה. זה מתבטא בלחפש אוכל, טריטוריה, מחסה. אצל בני אדם קורה משהו דומה. כמובן שבעולם מודרני זה מוכלל להמון דברים נוספים.

לפני המון שנים טיפלתי בילדה (בת 6) עם פיגור. זה היה אחד מאותם המקרים שמלמדים אותי יותר מאשר אני מלמדת אותם. היא הייתה נכנסת לחדר הטיפול ואומרת "אני צריכה משהו...". אחר כך הייתה מחפשת, נוברת, הופכת, פותחת... היא לא ידעה מה היא צריכה. הרשת הזו במוח עבדה. היה צריך לחבר את הרשת הזו למשהו ממשי, למתן אותה.

במהלך ההתפתחות, עם השנים וההתנסויות השונות, המערכת הזו הולכת ומתחברת לקומה השנייה למודעות, לכישורים, למחשבות, לזיכרונות, לתפיסות, לערכים. לרוב החיבורים הללו מווסתים ומשפרים אותה, ולפעמים יוצרים בעיה.

אם גדלתי עם הורים שכל הזמן הרגישו ש"חסר להם", או אם גדלתי בסביבה של חסך, במשפחה ענייה שלא היה לה לחם כשאגדל, גם אם יהיו לי מיליונים, המחשבה "שמא יחסר" תנצח את הידיעה שכבר יש לי מספיק בשביל כל העולם.. אני לא זקוק כבר לרוץ אחרי כסף, אבל אני לא יכול להפסיק. המחשבה לא תמיד עוזרת לנו. זה תלוי מהי המחשבה, ובאיזה סביבה גדלנו.

תרגיל: נסו להגיד בקול מילים שמתקשרות לכם עם המערכת הזו: רכוש, סטטוס, בא לי, תחרות, הצלחה, שליטה, כוח, אוכל, סיפוק, חייב, כסף, רכוש, מכונית, בית, שידוך, קרירה... הכול שייך למערכת הרגשית הבסיסית הזו.

כשילד אומר "בא לי" אני שמחה. אני לא חושבת "יצר הרע. צריך ללמד אותנו להתאפק כבר מעכשיו". מה פתאום! אילו לא היה לו "ביקוש" הוא לא היה יכול ללמוד, לפתח אמביציה, להתקדם. או קיי. עכשיו צריך להתחיל ללמד אותנו איך לספק ואיך למתן את הדחף הזה, בהתאמה לסביבה ולתרבות. מתי "אם יש מספיק אז די". מה באמת חשוב וכדאי לחפש ולבקש ומה לא. אבל עם הרבה הכרה, כבוד וסבלנות לרגש הבסיסי.

המערכת הבאה היא **FEAR**. **פחד**. מערכת ההתרעה מפני סכנה.

תחשבו על בעל חיים או בן אדם שיוצא לחפש צייד. תוך כדי זה שהוא מחפש מזון יש כל מיני סכנות. מישהו יכול להתקיף אותו, לפגוע בו. הוא יכול ליפול, יכולות לקרות תאונות. משהו רע. הפחד הכרחי להישרדות. אם לא אפחד לא אוכל לשמור על עצמי, להגן על עצמי. זוהי מערכת בסיסית. אנחנו חווים פחד גם כשהכול בסדר. אני בבית. הכול שקט. אני יודעת ששום דבר רע לא יקרה... ואני מתחילה לפחד: אולי גנב יכנס. אולי משהו אחר. או קיי, אני צריכה ללמוד לשים לב לזה (מודעות), להרגיע ולדבר עם עצמי. "זה רק הרגשה". אם נחשפתי בעבר לסכנות וטראומות (במדינה שלנו חוויות של פחד ואיום הן לא דבר נדיר) אז יהיו לי יותר פחדים.

פחד הוא לא רק תוצר של מציאות אובייקטיבית. גם ילד שגדל מוגן, שחי בסביבה לגמרי בטוחה ירגיש פחד. אנחנו מצפים שהוא ירגיש פחד. אנחנו לא הורים רעים אם הילד שלנו מפחד. הורים מתפלאים: "אבל לא עשינו לו כלום!". "אף פעם לא קרה לו שום דבר מסוכן!". חושבים איזה פחדן הילד, או איזה הורה גרוע אני. תפקיד ההורים לכוון נכון את הפחד הבסיסי בהתאמה לנסיבות החיים, לחבר אותו לחשיבה גבוהה (מתי/ ממה חשוב לפחד וממה לא) שתמתן אותו, וללמד דרכים להרגעה. אם בתקופות שהמערכת הזו מפתחת הילד פוגש הורה שכל הזמן מזהיר ("תיזהר", "תיזהר", "תיזהר"), הורה שמשמש באזהרות במקום בגבולות, הוא יגיע לגוני, וגוני תקבל ילד מלא פחדים. כשמגיעים אלי ילדים עם פחדים אני בודקת אם ההורה חושב שתפקידו כל הזמן להזהיר, אם ההורה מלא פחדים בעצמו.

המערכת הבאה היא **RAGE כעס**, זעם. מערכת שמודיעה לנו מתי לא קרה מה שרצינו.

בעל החיים או בו האדם יוצא לבקש משאבים. הוא כל הזמן ניזהר ושומר על עצמו. ואז, בזמן שהוא נמלט אל העץ כדי שלא יטרפו אותו, מישהו לוקח לו את הצייד. זה יעורר את מערכת הכעס. לכולנו יש כעס. אנחנו צריכים שיהיה לנו כעס (לא תמיד אנחנו צריכים לכעוס). גם אם החיים שלנו דבש. אם החיים שלי דבש, אני אכעס על שטויות מיותרות, כי המערכת צריכה להתבטא. מתי אנחנו כועסים? תמיד, כשלא קורה מה שרצינו, או שקורה מה שלא רצינו. כשהמערכת מתחברת לקומה העליונה אני יכולה להתחיל לחשוב (לדמיין, להיזכר) איך אני כועס? על מה כדאי לכעוס? על מה לא שווה לכעוס? מה יהיו תוצאות הכעס? כיצד להירגע כמה שיותר מהר? להתאים ציפיות למציאות ולמצוא פתרונות.



## הרגשות הראשוניים – המשך

- **LUST** - תשוקה מינית שנחוצה על מנת להבטיח התרבות.
- **CARE** - דאגה, טיפול, הזנה. המטפל הפנימי שמבטיח דאגה לצאצאים, ומהווה בסיס להתקשרות.
- **PANIC** - כאב נפשי, צער ובדידות בהעדר דמות ההתקשרות, שדוחף לחיפוש קשר ויצירת קירבה.
- **PLAY** - משחק, למידה, צחוק, שמחה. מערכת שמכוונת לקשרים חברתיים.

מערכת נוספת היא מערכת LUST תשוקה מינית.

### תשוקה מינית LUST חשובה כדי להבטיח לידת צאצאים.

כמו הרגשות הבסיסיים האחרים, יש שונות גנטית בין אנשים, ויש השפעות של הסביבה על תשוקה. במהלך ההתפתחות היא מתחברת ללמידה, איסורים, מחשבות, הקשרים, ערכים וכו'. השפעות סביבתיות אלה יכולות לשדרג אותה או לגרום לשיבושים ובעיות.

אם ילד גדל, מגיל צעיר, עם המון איסורים אסור לחשוב, אסור לדבר, אסור להסתכל יכולה להתפתח בעיה בביטוי הרגש הזה. או הפוך. אם ילד חשוף מדי, מנוצל, עובר התעללות, תתפתח בעיה בתחום התשוקה המינית.

### ישנה מערכת CARE דאגה וטיפוח של הצאצאים.

משנולדו הצאצאים, אם לא יהיה להורה דחף בסיסי לדאוג ולטפל בהם, הם לא ישרדו. כמו בשאר מערכות הרגש הבסיסיות מדובר ברשת שלמה של אזורים, שמתפרשת בכל המוח, כולל קשר לגוף ולמערכות ההפרשה הפנימית, הורמונים, מתווכים עצביים וכו'. הקומה העליונה, הנתיב העליון במוח, תומך בנתיב התחתון או משבש אותו.

מערכת **PANIC** צער, אבדן עשתונות. רגש שעולה כשמתרחקים או בהעדר דמות ההתקשרות.

עצב, צער, דיכאון, פאניקה, בדידות, בכי, חוסר אנרגיה הם חלק מהתחושות שעולים כאשר התינוק מתרחק מדמויות קרובות ומגנות. אם התינוק לא יוולד עם הצורך הבסיסי להיות קרוב לאמא, הוא לא יחיה. כאמור, זהו רגש בסיסי שלא קשור בהבנה ושכל, אבל מתחבר אליהם בהמשך החיים. לילדים על הספקטרום האוטיסטי ישנה פגיעה במערכת הזו. הם מתרחקים, לא שומרים על קשר עין, לא מחפשים את הקירבה של האמא.

ואחרונה חביבה, מערכת **PLAY** משחק חברתי. צורך בסיסי ביחסים חברתיים.

זוהי מערכת שדוחפת אותנו למשחק חברתי, חיפוש הנאה משותפת מיחסים חברתיים, שנועדה לשמור אותנו בתוך הלהקה, לרצות להשתייך לקהילה. כי ללא השתייכות ללהקה לא נוכל לשרוד. אנחנו זקוקים להשתייך ללהקה, רוצים להיות חלק ממנה, להתאים את עצמנו אליה.

## אזורים קורטיקליים (הקומה הגבוהה)

- מאחרים להתפתח
- מתפתחים כתוצאה מלמידה והתנסות
- ידע, מחשבות, זיכרונות, אמונות, תפיסות מוסריות
- רגשות מסדר גבוה יותר
- סכמות תגובה ומודלים פנימיים
- תפקודים ניהוליים

במטפורה שלנו, הקומה העליונה במוח כוללת את האזורים המודעים יותר, השכלתניים, המילוליים, שמתפתחים בתהליך למידה והתנסות: ידע, זיכרונות, מחשבות, אמונות ועוד.

התפקיד של אזורים אלו הוא להשלים, לווסת ולעכב את התגובות האוטומטיות והלא מודעות מהקומה התחתונה, ולהציע תגובות יותר חכמות, מסתגלות, תואמות תרבות.

חשוב להבין מערכות אלו מתפתחות כהלכה רק בנוכחות אדם מבוגר ומשמעותי, אצלו הן מפותחות כמו שצריך. אני לא יכולה לעזור לילד ללמוד לשלוט בכעס שלו אם אצלי במוח המדרגות בין שתי הקומות לא תקינות. אם לי אין יכולת להישאר רגועה כשהוא מתפוצץ, אם אני לא יכולה לתת דוגמה אישית ולתווך לו הסברים נכונים מה עושים עם כעס. אם לי אין סבלנות לכעס שלו, או הבנה שלוקח זמן עד שהוא יירגע, ואיך לעזור לו. אם חסרות לי היכולות הללו לא אוכל לעזור לו לפתח שליטה נכונה בכעס.

מגיעים אלי ילדים שכל הזמן פוחדים מהעולם וכועסים על כל העולם. אני מטפלת בהם... ומשהו שם לא זז. אני שואלת את ההורים: "תגידו, יכול להיות שהילד חשוף בבית לכעס וביקורת? יתכן שהוא כל הזמן סופג כעס על הפוליטיקאים האלה, המשטרה הזו, האנשים הללו, השכנים האלה..?". לא פעם התשובה היא "כן".

עצרו!!! אתם צריכים להיות הסנגורים של העולם, לא הקטגורים. ילד לא יכול לפתח חוויה של עולם טוב ובטוח דיו לחיות בו אם יש מי שכל הזמן מזין את המנגנונים של כעס או פחד. החיבור לקומות העליונות והעיצוב שלהם חייב להיעשות בעזרת מבוגר משמעותי.

### אזורים אינטגרטיביים = המסדרונות (קוזולינו, 2018)

- המוח הוא מערכת שלמה. כל שינוי בחלק ממנו משפיע על כולה
- כדי שהילד יתפקד כראוי צריכים להתקיים הפרדה וחיבוריות טובים בין חלקיו:
- המספרה ימין **עם** המיספרה שמאל
- אמיגדלה (רגש) **עם** היפוקמפוס (זיכרון)
- קשב פנימי (DMN) **עם** קשב חיצוני

אם הייתם צריכים לבנות או לקנות בית מה החלקים הכי חשובים בבית? על מה אי אפשר לוותר???

מדרגות ומסדרונות.

אם יש הרבה חדרים אבל אי אפשר לעבור ביניהם מה עשינו? אם יש קומות ללא מדרגות לטפס אליהן מה התועלת?

בעבר דיברנו על הקומיסורות שמחברות בין ימין ושמאל במוח (הרצאה על ימין ושמאל במוח). היום אנחנו מדברים על האזורים שמחברים בין אזורי המוח הנמוכים לגבוהים. יש לנו עוד כמה חיבורים במוח אזורים אינטגרטיביים. (לא נרחיב על זה הפעם). הם אלה שמארגנים את המוח כך שיפעל באופן הכי מיטבי. ללא מבוגר משמעותי שמכוון ומתווך, הם יתפתחו, אבל לא מספיק טוב. זה לא חייב להיות הורה, או מבוגר. זה יכול להיות גם ילד, חבר טוב, שכן, מורה, יועצת טובה..

הנה דוגמא מהבוקר, כיצד זה מתפתח בנוכחות מישהו אחר. מגיעה אלי ילדה לטיפול. אחיה הגדול סובל מפיגור. ההורים רוצים שהיא תקבל קצת תמיכה חברתית, כי היא חשופה למציאות חברתית לא קלה בבית הספר. ואולי יש לה גם קשיים.

היא נכנסת אלי כעוסה. "ההורים שלי לא סומכים עלי. בשום דבר הם לא סומכים עלי..".

אני שומעת אותה ונותנת הכרה לרגשותיה. זה באמת פוגע ולא נעים. היינו רוצים שיסמכו עלינו. אחר כך אני מספרת לה שנזכרתי שביקרתי פעם בכתה אחת. המורה שאלה את הילדים: על מי מהילדים ההורים בכלל לא סומכים? ועל מי הם סומכים יותר מדי, ולכן פחות מדי עוזרים? ומה הם חושבים יותר טוב?

היא מבינה. כמובן שעדיף שההורים יעזרו יותר מדי מאשר פחות מדי. אני אומרת: "יכול להיות שההורים שלך דואגים יותר מדי כי הם למדו לדאוג יותר מדי לאח הגדול, שעליו בעמת אי אפשר היה לסמוך, והיה צריך לעזור לו כל הזמן? אולי בגלל זה הם דואגים יותר מדי, ולא בגלל שהם לא סומכים עליך או חושבים שאת מאכזבת ולא מספיק טובה?".

"אהה...כן. זה באמת בגללו. הם פשוט דואגים נורא...".

מישהו עשה לה את החיבור הזה בין רגשות של כעס ותסכול לבין אפשרות חדשה. בלי זה, יתכן שהיא הייתה נתקעת.



בעצם אנחנו מדברים על המסלול של בריאות נפשית במוח. כשאנחנו מסייעים לילד להתמודד עם כעס (או עם כל רגש ראשוני אחר) אנחנו עוזרים לו לטפס במדרגות הללו במוח.

מחקרי דימוי מוחי מראים שלאנשים עם מחלות נפש שונות, במצבים מוקצנים, רואים שינויים במבנה המוח ובעיות (פעילות יתרה או חסרה) באזורים/ במדרגות הללו. לכל סוג של בעיה נפשית יכולה להיות בעיה במדרגה אחרת. בריאות נפשית מחייבת פעילות מאוזנת ומתוזמנת של המסלול העצבי שמדרגות אלו מסמלות. הנה דוגמא.

דוגמה: ילד (בן 8) ביקש מאבא שלו שילך לקנות לו פלאפל. הוא ביקש בפרוש שהצ'יפס יהיה בתוך הפיתה. הוא חיכה, וחיכה לאבא. הזמן נימשך.. האבא חזר, אחרי שעמד בתור ארוך, והביא פלאפל, עם צ'יפס בשקית נפרדת. הילד נכנס להתקף זעם נוראי. כעס, זרק, שבר.. הנה הניתוח של מה שקרה בשלבים:

1) קלט חושי – האבא מתעכב ולא מגיע. הילד מתחיל להרגיש רעב, חוסר סבלנות, אי שקט.. כל מיני תחושות גופניות, ומידע חזותי ושמיעתי (מדרגה ראשונה).

2) הפעלה של מערכת עצבים אוטונומית והפרשה של הורמוני סטרס האבא ניכנס עם שקית צ'יפס, לא קרה מה שהוא רצה. כעס לא מודע עולה. עליה בדופק, קצב נשימה, חום גוף, לחץ דם. (מדרגה שנייה).

- 3) ערור רגשי, עלייה של כעס האזורים במוח שקשורים ברגש הכעס וזיכרונות של כעס מתעוררים (אמיגדלה, היפוקמפוס).  
עד הנה התהליך מידי, לא מודע. מהקומה התחתונה. מפה והלאה זה כבר מושפע מהקומה העליונה. להתערבויות שלנו יש השפעה מעצבת.
- 4) אומדן האיום, הדחיפות במוח בריא ומפותח היטב מופעלים אזורים אורביטו פרונטליים, יותר בצד ימין של המוח, שמזיהם: רגע, זה לא בעיה. אין פה באמת סכנה. אם האמיגדלה היא כמו גלאי המתכות בכניסה לקניון אז האזורים האורביטו פרונטליים הם השומר שמפרש את הצפוף, ואומר "אישה מבוגרת עם שיער לבן, אין סיכוי שהיא נושאת נשק. בטח היא שכחה את המפתחות בכיס. הכול בסדר". כדי שהיכולת לאמוד את הסכנה תתפתח כראוי צריך להיות שם מישהו משמעותי וקרוב שירגיע. "הכול בסדר. אנחנו נמצא פתרון. אני אעזור". (מדרגה רביעית).
- 5) הרגש עובר שיום והכרה מילולית אזורים גבוהים יותר, קדמיים, בימין ובשמאל במוח מופעלים. האדם מזהה באופן מודע שהוא כועס, מכיר בכעס כרגש סובייקטיבי, ולא כמציאות אובייקטיבית. בילדות, מישהו קרוב ייתן הכרה ומילים לרגשות. אנחנו אומרים: "אתה מאוד כועס, מתוסכל. כל כך ציפית. אתה כבר רעב. זה באמת מרגיז. עוד מעט הכעס יעבור...". (מדרגה חמישית).
- 6-7) קישור האירוע להקשר רחב, נרטיב(סיפור) שלם, שכולל גם חיפוש פתרון. לעיבוד הרגש בכלים של צד שמאל במוח (שפה, הגיון), אחר שהתחברנו לרגש, יש השפעה מווסתת ומרגיעה.  
ילד נאמר: "מה נעשה? איך אני אעזור לך? אולי ניקח את הצי'פס ואני אכניס לך לפיתה?".  
"אתה צודק. אפשר להבין אותך. כל כך חיכית. היית רעב. לא הבנת מה קורה עם אבא. אבל, אתה יודע, היו שם המון אנשים.. ועד שאבא הגיע לתור.. המוכר שם את הצי'פס בשקית. אבא חשב: אנשים מחכים. אני לא רוצה לעכב אותם. אני אביא את הצי'פס בשקית ובבית נשים את זה בפיתה..".  
"אני מאוד אוהב אותך. מה, אתה חושב שרציתי להרגיז אותך? שלא רציתי לעשות מה שאתה מבקש? מה פתאום!".  
"הכול בסדר. בוא נעשה משהו נחמד עד שתירגע. מיום ליום תלמד לא להתפוצץ. בטוח שתצליח".
- כעס הדדי, איומים "אם אתה מתנהג ככה אז לא אקנה לך יותר. אני לא שומע אותך, אם אתה צועק".. לא בונים את המסלול הזה במוח. ההבנה שזה לא בגלל שההורים לא טובים או הילד רע, אלא מדרגות במוח שצריך עוד לבנות, משפיעים על יכולת ההכלה ועבודה יותר עקבית, מבלי לצפות לפתרון מידי.

## מערכת זעם – RAGE (כעס, אלימות, תוקפנות)

- מתעורר לנוכח איום על תחושת הסיפוק והרווחה
- הגבלות, איסורים, תסכולים, מפעילים תגובת "הילחם" או "ברח"
- ביטויים מסדר גבוה יותר: עצבנות, התנגדות, חוצפה, השתוללות, חוסר סבלנות, עוינות, נקמנות, משחקי מלחמה.
- הסף יורד במצבי עכ"בר (עייפות, כעס, בדידות, רעב).
- חשיפה עודפת עלולה להתפתח לבעיות וויסות הזעם.
- חשיפה מתונה בנוכחות דמויות מווסתות ומרגיעות תורמת לגדילה.

אם הייתם ריבון עולם, והייתם צריכים למצוא פטנט שיאפשר לכם לגרום לילדים להשתהות על רגש בסיסי, לטפח יכולת להבין "מה קורה לי", לבקש עזרה, לבחור בין מספר פתרונות אפשריים, לצאת מזווית ראייה אגוצנטרית וקונקרטיית איזה פטנט הייתם ממציאים?

התקפי זעם!!!

בעיני זה הפטנט של בורא עולם ללמד הורים וילדים לא להיבהל מרגש חירום, להשתהות עליו, לנשום לתוכו, להבין שזה רגע קשה, להבין שיש מי שיעזור, להכיר בזה שאני באמת מרגיש ככה מבלי להזדהות עם הרגש באופן מוחלט. זה רק רגש ולא המציאות עצמה. להבין שזה יעבור, לרצות להירגע, לרצות לעזור ולהיעזר, ולמצוא פתרונות טובים.

התקף זעם זה פטנט אדיר.

הזדמנות פז לטפח את המסלול של בריאות הנפש במוח. הוא מתעורר לנוכח איום על תחושת הסיפוק של כל הרגשות הבסיסיים במוח. כשאנחנו רואים ילדים עצבניים, מתנגדים, מתחצפים, משתוללים, חסרי סבלנות, נלחמים, נוקמים יש סיכוי שמערכת הכעס הבסיסית מופעלת אצלם (איזה שהם צרכים בסיסיים לא מסופקים). מספיק משהו קטן והם יקפצו לזעם גלוי. אם הם עייפים, בודדים, רעבים, זה יהפוך יותר בקלות לכעס וזעם. אם הם חשופים לכעס כנ"ל. לכעוס עליהם זה כמו לנסות לכבות אש עם נפט.

בנוכחות של מבוגר ממתן שמעז להתמודד עם הזעם הזה זה הולך ונפתר. תתייחסו להתקף הזעם כאל עוד שעור נהיגה בו אתם יכולים לאמן את עצמכם ואת הילדים בכל הדברים הנפלאים האלה.

## זעם מהקומה התחתונה



- התקף זעם – "המדרגה צרה והמכשול רחב" (ניטשה)
- כשהרגש מתעורר, המדרגות קורסות
- מערכת HPA מופעלת. הורמוני סטרס ואדרנלין בדם
- קושי לשלוט בגוף, ברגשות, במחשבות, בהתנהגות
- האתגר – לראות באירוע הזדמנות לוויסות הדדי (CO) (REGULATION)

כשאנחנו מדברים על התקפי זעם יש אבחנה שחשוב שנעשה: **האם הזעם בא מהקומה התחתונה?** יש בעיה בוויסות.

כמו הילד עם הפלאפל. הוא היה בן 8, אבל הזעם היה ראשוני, בסיסי. זה לא היה מניפולטיבי. כשהזעם מתעורר בקומה התחתונה הילד מוצף ומותקף מבפנים ממש כמו שאנחנו מותקפים בזעם שלו. רואים את כל השלבים שתיארנו קודם. עולה רגש. הזעם מופעל. זה מתחיל ברמה הגופנית. הורמוני סטרס והמערכת הסימפתטית מופעלים. יש קושי לשלוט במחשבות וברגשות. אם נטפל בהתקף הזעם כראוי, מפעם לפעם הזעם יתעורר במצבים חדשים, בעוצמה נמוכה יותר, ויירגע מהר יותר.

**או שהזעם בא מהקומה העליונה?** יש יכולת וויסות שלא מופעלת. כאן יש כבר מודעות. יש מניפולציה. "משעמם לי. בוא נעשה קצת אקשן". "אני כועס ורוצה להעניש, שגם השני יכעס כמוני". "אני רוצה לשלוט. אולי אני אכעס, וכך אשיג מה שאני רוצה".

ברוב המקרים, עד גילאי 4-5, כשלא ברור לנו מה האבחנה, עדיף לטעות בכיוון של בעיה בוויסות. הורים לילד קטן שמתחילים לחשוב "אה, הוא משתלט עלי.. הוא עושה לי מניפולציה..", לרוב טועים. עדיף לחשוב שזה לא ככה. ברוב



המקרים זה לא ככה. אפילו בבגרותנו, במצב מפתיע וחדש שעוד לא חווינו, יש סיכוי שנכעס מהקומה התחתונה. בלי שליטה. אחר כך נלמד לעלות חזרה לקומה העליונה. לעומת זאת, בגיל 6-7, יש הרבה מצבים בהם ילדים מתחילים להגיב מהקומה העליונה. ילדים בשלב האדיפלי שרוצים לשלוט במה שקורה, להיות הכי הכי, במרכז תשומת הלב. הם כועסים כשמחליטים עליהם בניגוד לרצונם (כשלא נותנים להם לישון מאוחר, או את מנת הפיצה השלישית שרצו..). הם יכולים לדרדר יחסים כדי לקבל מה שרצו. האבחנה לא כל כך פשוטה. לפעמים התקף זעם יכול להתחיל מהקומה העליונה, ואז להידרדר לתחתונה.

## "להרגיע ולהציע" בשישה שלבים

- התחברות – ייצור קשר וקירבה. "אני איתך".
- הכרה – תיקוף הרגש, הרצון.
- הערכה – חיזוק רגשות חיוביים. שיסגור.
- השלמה - חיבור למציאות, להבנה. מה אפשרי ומה לא.
- הרגעה - ויסות הדדי. חזרה לתחושת בטחון (vv).
- התאמה - מציאת פתרונות ותגובות הולמות.

כשהתקף הזעם הוא מהקומה התחתונה, נובע מקושי בוויסות רגשי, אני מציעה להורים להגיב כל פעם באופן דומה. "בואו נעשה תרשים זרימה". (שש אותיות ה).

זה נכון גם לבתי ספר. כשמסגרת חינוכית מגדירה לעצמה תהליך ברור וקבוע, מתאים לצרכים הנפשיים, בלי יותר מדי שינויים ואסקלציות (השלמה בענישה), זה עובד.

בואו ניקח, לדוגמא, ילד שמשללט על סולם המגלשה במגרש המשחקים. לא נותן לאחרים לעלות. כועס כשלא מרשים לו מה שהוא רוצה. התחברות. אנחנו מתחילים, תמיד, בהתקרבות. חיבור הקשר. אני איתך. אני פה לעזור. "חמודי..".

הכרה. אנחנו ממשיכים להכרה במה שעובר עליו. אנחנו אומרים "אתה נורא רוצה להתגלש. היית רוצה שהמגלשה תהיה רק שלך". "אתה רוצה שכולם יראו איך אתה מתגלש כל כך יפה. אתה רוצה להיות הראשון". "יש לך רגשות ל כך חזקים. כשאתה רוצה משהו קשה לך לוותר עליו".  
הכול בסדר! זה רצון טוב. זו מערכת ביקוש (SEEKING). אנחנו מעוניינים בה. השלמה. "אבל..". זו המציאות. "המגלשה של כולם. גם ילדים אחרים רוצים. אנחנו לא יכולים להשתלט על המגלשה".  
הרגעה. "בוא נירגע. אני אעזור לך".  
אנחנו מתחילים בצורה חיובית, בקול נעים ואוהב, שעוזר לוויסות רגשי (ראה הרצאה שניה). "מי גדול. מי חמוד. אתה ילד כזה טוב. זה לא מתאים לך. אתה רוצה להיות חבר טוב. קדימה, בוא תוותר".  
אם הילד לא מצליח להירגע ולוותר, התרחקות מהמקום יכולה לעזור. "בוא אקח אותך הצידה ונדבר. בוא נשב בצד עד שנרגע. בוא נחשוב על פתרונות".  
התאמה. לבסוף, אנחנו מחפשים פתרונות מתאימים: "אנחנו יכולים ללכת למתקן/ למגלשה אחרת", "בוא תוותר לו", "בוא נעשה תור", "בוא אתה תעשה את התור". כל מיני פתרונות.  
אם נעשה זאת שוב ושוב ככה נבנה את המדרגות לקומה העליונה.

## זעם מהקומה העליונה



איורים: שירי לוי. עיצוב והכוונה: גני לוי.

- זעם מניפולטיבי – מודעות לחוסר הנחת שזה גורם לזולת.
- מוטיבציה התפתחותית – להיות הכי חזק, הכי קובע, הכי במרכז.
- גיוס הזעם כדי לטפס לראש ההיררכיה.
- וותרנות ורתיעה מעימותים מתפרשים כחולשה.
- אבחנה מבלדת – אפקט רגשי לא תואם (צחוק, הנאה מהמאבק, דמעות תנין). נפסק מיד כשמשיגים מה שרצו.

בזעם מן הקומה העליונה, יש כבר מודעות, הבנה, למידה. הם יודעים שהזעם שלהם גורם לנו חוסר נחת. הם זוכרים שקשה לנו לעמוד מול הכעס והעקשנות שלהם, במיוחד ב 20.00 בערב, או ברחוב, כשאנשים זרים מסתכלים.

תודה לאל שהם מבינים. אנחנו לא רוצים שהם יישארו נאיביים וטיפשים, גם אם זה יותר נוח לנו.

הכעס שלהם עולה. הם לא מנסים לעצור אותנו. לפעמים, כפי שאמרנו, זה יכול להידרדר לקומה התחתונה. אבל לרוב לא. אחת הדרכים להבחין בין סוגי הזעם היא שברגע שהם מקבלים את מה שהם רוצים הזעם שוכח. כשזה מניפולטיבי, ברגע שאתה אומר "טוב בסדר, אני אקנה לך את המשחק.." הילד כמו שכח את מה שהיה.

במקרים הללו אנחנו יכולים להתחיל בהתחברות, הכרה, הרגעה. אבל לא יותר מדי, וזה לא מספיק. וותרנות ורכות יתרה של הורים נתפסת כחולשה. הנה דוגמא.

ילד שמגיע אלי. בן 8. יש לו חבר. האבא של החבר התגרש. לפעמים החבר אצל האמא ולפעמים אצל האבא. ביום שני הוא אצל האבא. לאבא יש פלאפון ובו משחק שהילד שלנו מאוד רוצה לשחק בו. הוא רוצה שאמא תבטיח לו שאחרי הפגישה אצלי היא תיתן לו ללכת לחבר. הוא מתעקש שאימו תתקשר לאמא הגרושה של החבר ותגיד לה להתקשר לגרוש שלה ותגיד לו שירשה לילדים לשחק במשחק. כשמסרבים לו הוא צועק ורותח מזעם. אני יכולה להתחיל ב"חמודי, אתה כל כך אוהב את המשחקים וכל כך טוב בהם. כשאתה רוצה משחק זה נדבק לך בראש שאתה לא מצליח לעזוב ולוותר על הרעיון".

אני יכולה לתת הכרה, הערכה. "אתה יודע מי זה קולומבוס? אני מבטיחה לך שלקולומבוס גם היו התקפי זעם כמו שלך..". כשהוא מגיב ככה בבית, אפשר לנהל שיח קצר ולחפש פתרונות. אבל לא בא בחשבון לכעוס ככה.

אחרי שני ניסיונות (קצרים וענייניים) לעזור ולכוון אותו לוויסות התגובה אם הוא לא נירגע, שמים גבול ברור. עצור! שב בספה/ בכיסא! לך לחדר. "אתה קודם כל נירגע".

אני קוראת לזה "מבחן הכיסא".

אני שואלת הורים: "האם יש לכם כוח/סמכות לשלוח ילד לחדר או לשבת בכיסא, ושהוא לא יצא/ לא יקום בלי רשות?".

אם הם אומרים לי "לא" אני יודעת שהילד הפך היררכיה (מדרג קבלת ההחלטות). הילד מרגיש יותר חזק/ קובע מהוריו.

אחרי שהילד ציית, הלך לחדר, נירגע אפשר לחזור ולחפש פתרונות הולמים. אבל בלי התדיינות, ווכחנות דמגוגית, ורתיעה מעימות.

## קיצור הדרך לקבלת מרות וגבולות

- פרואקטיביות – הטרמה של מפח הנפש והפתרונות האפשריים
- "נעשה ונישמע" – דיון ותיווך לאחר מעשה ("לא מלמדים טיסה בזמן הטיסה").
- תגובה בנוהל קבוע – שינון נהלים מראש ומחוץ לאירוע.



- TIME OUT-TIME IN : אחרי שלושה ניסיונות/ התראות הפנייה לכיסא ("מודל הכיסא").

חשוב להדריך הורים איך להחזיר את עצמם לראש ההיררכיה. ממקום טוב. ממקום רגוע. ממקום חד משמעי. לפעמים העבודה על משמעת נעשית לפני האירוע, לפעמים בתוכו, לפעמים אחריו. בזמן האירוע הילדים מתוסכלים או נלחמים. הם פחות פנויים להפנים מסרים ופתרונות אלטרנטיביים. בזמן האירוע הדרך לקומה העליונה די חסומה. "לא מלמדים טיסה בזמן הטיסה". סמכות והיררכיה מתבטאות ביכולת שלנו לומר משהו, בלי שיחלקו עלינו. לדרוש ממישהו אחר בלי שהוא ידרוש מאיתנו בחזרה. לאסור או להעניש בלי שיענישו אותנו בחזרה. חשוב נורא שהורים יקבעו את הכללים. זה חשוב לילדים. אבל זה להרצאה נוספת.

## תיווכים בנושא כעס

- "הכעס עובר והצחוק חוזר"
- "מותר לכעוס. אסור להרוס"
- "בהתחלה משחרר. בהמשך ממכר"
- כל אחד אחראי במאה אחוז על הכעס שלו
- תמיד יהיה משהו שיכעיס אותנו..
- למרות מה שקרה, אני נירגע
- זה לא או שכועסים או שאוהבים. זה גם וגם.

אם אנחנו רוצים לפתח את הקומה העליונה, תמיד יש צורך בתיווכים. מחוץ לאירוע.

ילדים שכועסים חושבים "אם כעסתי על מישהו סימן שמגיע לו. כי הוא הכעיס אותי". "הוא בכוונה הרגיז אותי". "מה, אני לא אכעס? הגזמתם". "מי שיותר צועק, יותר צודק".

אפילו בקהל הנכבד הזה, אני משוכנעת, יש אנשים שחושבים "אם אני לא אכעס אני אשתגע. אני אקבל סרטן".

או, "אם אני אכעס, תוך חצי שעה זה יעבור לי (זה יעבור למי שכעסנו עליו). אם אני לא אכעס ייקח שלושה ימים עד שאירגע. אני חייבת לכעוס ולגמור עם זה. יש לי עוד כל כך הרבה דברים לעשות..".

יש כאלה שטוענים "אם רק החברה בעבודה/ בן הזוג הייתה מפסיקה לעצבן אותי הכול היה בסדר". "אם היא רק הייתה מתאמצת ועושה מה שביקשתי. מה כבר ביקשתי? מה כל כך קשה לה?".

אלו תפיסות שגויות מהקומה העליונה, שמלבנות את הקומה התחתונה. מה פתאום! זה לא נכון!

תמיד יהיה משהו/מישהו שירגיז אותנו. (מערכת כעס היא מערכת בסיסית). כל אחד אחראי ב-100% על הכעס שלו.

גם אם שמים לנו ערימה של עצים וגפרורים, ושופכים עליהם נפט אנחנו אחראים לא להדליק את האש.

לא מכבים כעס על ידי כעס. זה כמו לכבות אש עם נפט.

את כל התובנות הללו, מחשבות נכונות, דיבור פנימי, דפוסי התמודדות, אנחנו מתווכים לילדים. לא בזמן הכעס. אנחנו מסבירים להם שהעונש הכי גדול של מי שכועס בקלות הוא שבפעם הבאה הוא יכעס על דבר עוד יותר קטן, מהר יותר, ובעוצמה גבוהה יותר. בסוף הוא כבר לא ישלוט בכעס אלא הכעס ישלוט בו.

חוזרים על התיווכים לפני אירועים שעלולים להסתיים במפח נפש, ובעיקר אחריהם. ככה הם מצליחים לבנות מערכת תפיסות שלמה שמתחברת אל מערכת הזעם הבסיסית, כדי שהתנהגות מסתגלת תתאפשר. ככה אנחנו עובדים על חיבור בין שתי הקומות: בתוך האירוע, בזמן שהילד כועס, אנחנו זמינים ומרגיעים, שומרים על כללים וגבולות. אחרי האירוע, כשהילד רגוע, אנחנו עוזרים לו לסדר את הקומה העליונה.



אם אנחנו מגיבים בנוהל ברור של תגובה, תוך כדי שמירה על קשר, בתוספת שיחות מלב אל לב ותיווכים, ושוב ושוב, נצליח לבנות במוח מדרגות נעות. זו היכולת שלנו לומר לעצמנו, ביום רגיל, כשקורה משהו מעצבן: "תנשמי. הכול בסדר. זה רגע קשה. מישהו הרגיז אותי. תיכף זה יעבור. בואי תחשבי איזה דבר נעים/נחמד את יכולה לעשות לעצמך עד שזה יעבור". עלינו מלמטה למעלה די מהר ובקלות.

כולנו חשופים למצבים קשים בהם המדרגות הנעות מתקלקלות. אבל מדרגות נעות הן עדיין מדרגות שניתן לטפס עליהן. עדיין נשארת לנו היכולת להירגע. אם עשינו את הדרך הזו עם הילד הרבה פעמים, הוא יידע לטפס. ייקח לו יותר זמן. קצת יותר קשה. אבל גם על מצבים קשים הוא יתגבר.

ותזכורת אחרונה להפעם:

התפקיד שלנו לעזור להם לחבר בין הקומות. שוב ושוב ושוב. כל מערכות הרגש הבסיסיות הן חשובות ביותר. מתנה גדולה שניתנה לנו. כדי שתשמשנה אותנו כהלכה, עלינו להמשיך את מלאכת עיצוב הפנים של המוח. אין להתייחס אליהן כאל משהו שלילי.