



מדריך הורים: מתי הילד שלי מתקשה עם רגשות



נכתב על ידי:
סיון זילבר
מנתחת התנהגות רגשית

מבוא: הבנת הויסות הרגשי



בילדות

ויסות רגשי הוא היכולת לזהות ולהבין את הרגשות שמתעוררים, לנהל את עוצמתם ומשכם, ולהביע אותם בצורה מתאימה למצב ולהקשר החברתי. התהליך כולל זיהוי הרגש, הבנת הגורמים שהביאו אליו, בחירת תגובה מתאימה ויכולת לחזור למצב רגשי מאוזן. כשתהליך זה לא מתפתח כראוי, ילדים מתמודדים עם אתגרים משמעותיים בלמידה, בקשרים חברתיים ובהתמודדות עם מצבי לחץ יומיומיים.



כהורים, לכם היכולת הטובה ביותר לזהות דפוסים ולהבחין בסימנים מוקדמים של קשיים בויסות רגשי. המדריך הזה נועד לספק לכם כלים לזיהוי מדויק של קשיים בויסות רגשי, תוך התמקדות בסימנים התנהגותיים קונקרטיים שניתן לצפות בהם.



7 סימנים לזיהוי קושי בוויסות רגשי

1

עוצמת רגש לא פרופורציונלית למצב



תגובה רגשית שעוצמתה גבוהה משמעותית מהמצב שגרם לה, בהשוואה לילדים בני אותו גיל.

הסבר

הילדים מגיבים בעוצמה רגשית שלא מתאימה לחומרת המצב שקרה. כשקורה להם משהו קטן, הם מגיבים כאילו קרה משהו גדול ונורא. לעומת זאת, לפעמים כשקורה משהו חשוב או משמעותי, הם בכלל לא מגיבים או מגיבים בצורה חלשה מדי. הם לא מצליחים "לכוון" את כמות הרגש שהם מביעים בהתאם לגודל האירוע. זה כמו שיש להם שני מצבים - או תגובה ענקית או בכלל שום תגובה.

התנהגויות נצפות

- בכי חזק ומתמשך למשך 15-30 דקות כשצבע נשבר
- צעקות "לא!" חוזרות ונשנות כשמשחק נגמר
- רעידות, זיעה וקשיי נשימה כתגובה לרעש פתאומי
- קפיצות, צעקות שמחה ובכי מרוב התרגשות כשמקבלים מדבקה
- שתיקה מוחלטת וחוסר תגובה לאירועים משמעותיים (כמו חגיגות יום הולדת)

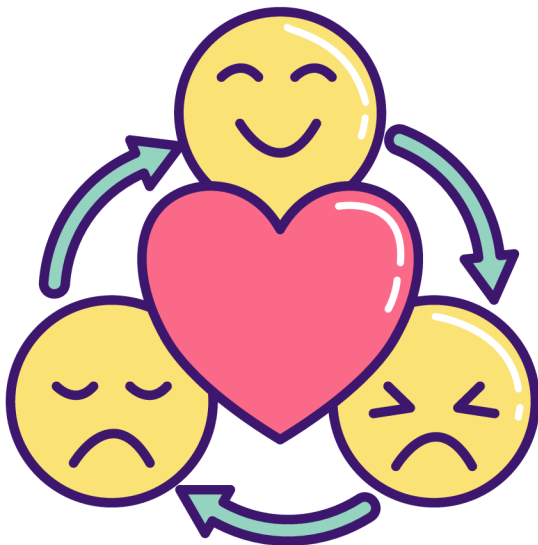


7 סימנים לזיהוי קושי בוויסות רגשי

הסבר



משך התאוששות ארוך ממצב רגשי



הזמן שלוקח לילד לחזור למצב רגשי מאוזן אחרי עוררות רגשית הוא ארוך משמעותית מהצפוי לגילו.

לילדים לוקח זמן ארוך מדי לחזור למצב רגשי מאוזן אחרי שחוו רגש חזק. בעוד שרוב הילדים מצליחים להירגע תוך כמה דקות אחרי שהבעיה נפתרה, ילדים עם קושי בוויסות ממשיכים להיות כועסים, עצובים או מרוגשים הרבה זמן אחרי שהמצב השתנה. הם כאילו "תקועים" ברגש ולא מצליחים לצאת ממנו, גם כשהם רוצים להירגע וגם כשמנסים לעזור להם. לפעמים הם אפילו חוזרים לאותו רגש חזק אחרי שנרגעו לרגע.

התנהגויות נצפות

- המשך בכי או זעם למשך 30-60 דקות ללא הפסקה
- המשך אמירות כמו "אני עדיין כועס" גם שעה אחרי שהסיטואציה עברה
- חזרה מיידית לבכי או זעם אחרי הפסקה קצרה של 2-3 דקות
- התנגדות לחיבוקים, הסברים או ניסיונות הרגעה של מבוגרים
- המשך דיבור על האירוע שעורר את הרגש גם שעות שאחרי
- הקפדה על אמירת "לא סלחתי עדיין" או "אני עדיין עצוב" זמן רב אחרי



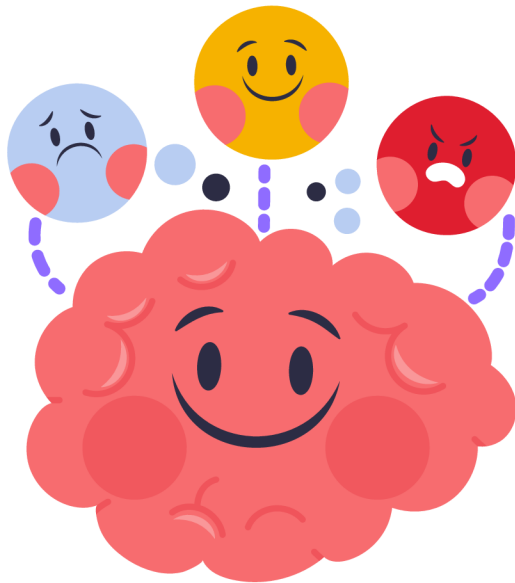
7 סימנים לזיהוי קושי בוויסות רגשי

הסבר



קושי בזיהוי והבנה של רגשות עצמיים

הילדים לא מצליחים לזהות מה הם מרגישים או למה הם מרגישים כך. הם יודעים שמשהו לא בסדר או שהם מרגישים משהו, אבל הם לא יכולים לתת לזה שם או להסביר מה קרה שגרם להם להרגיש כך. במקום מילים, הם מביעים את הרגשות שלהם רק דרך התנהגות - בכי, צעקות, או התנהגות פיזית. כשמנסים לעזור להם להבין מה קורה איתם, הם נותנים תשובות כלליות או אומרים שהם לא יודעים, גם כשברור שהם חווים רגש חזק.



חוסר יכולת לזהות, לתת שם או להבין מה גורם לרגש שהילד חווה.



התנהגויות נצפות

- תשובות של "לא יודע" או "אני לא מרגיש כלום" כשברור שהם במצוקה
- שימוש רק במילים "כועס", "עצוב" או "טוב" לתיאור כל רגש
- אמירות כמו "אני כועס" גם כשהם בבירור מפוחדים או מאוכזבים
- זריקת חפצים, הכאה או בעיטות במקום הסבר מה הם מרגישים
- בכי או צעקות ללא יכולת להסביר מה גרם לזה
- תשובות כמו "הבטן שלי כואבת" כשמבקשים לתאר רגשות

7 סימנים לזיהוי קושי בוויסות רגשי

הסבר



חוסר התאמה של ביטוי רגשי לסיטואציה



ביטוי רגשי שאינו מתאים
לנורמות החברתיות של
המצב, הגיל או ההקשר.

ילדים עם קושי בתחום זה לא מבינים מתי ואיפה מתאים להביע רגשות מסוימים. הם לא קולטים את ה"כללים" החברתיים של מתי מתאים לבכות, מתי מתאים לצחוק ומתי צריך להיות שקט. הם עלולים להגיב בצורה שגורמת לאי נוחות לאחרים או שלא מתאימה למקום ולזמן. לפעמים הם מביעים רגשות אינטימיים או אישיים מול אנשים שהם לא מכירים, או להיפך - לא מביעים כלום במצבים שבהם צפויה תגובה רגשית. הם כאילו לא יודעים לקרוא את האותות החברתיים של הסביבה.



התנהגויות נצפות

- צחוק חזק ומתמשך כשמישהו נפצע או כשיש אווירה רצינית
- בכי חזק במקומות ציבוריים כמו מסעדה או קניון על דברים קטנים
- אמירות "אני אוהב אותך" לזרים או למכרים רחוקים
- חיבוק או נשיקה של ילדים או מבוגרים שהם לא מכירים טוב
- תגובת "זה מעניין אותי בכלל לא" או אדישות במצבים חברתיים חשובים
- שיתוף פרטים אישיים או משפחתיים עם אנשים לא מוכרים

7 סימנים לזיהוי קושי בוויסות רגשי

הסבר

5

קושי בוויסות רגשי במצבים חברתיים

לילדים יש קושי לנהל את הרגשות שלהם כשהם במצבים חברתיים. הם לא מצליחים לווסת את תגובותיהם הרגשיות בצורה שתאפשר להם ליצור חברויות או לשמור עליהן. כשמשוהו לא מתאים להם במשחק משותף, כשיש חילוקי דעות או כשהם מרגישים פגועים, הם מגיבים בדרך שגורמת לילדים אחרים לא לרצות לשחק איתם. הם לא יודעים איך לנהל את הרגשות שלהם בצורה שתשמור על הקשר החברתי, ולכן לעיתים קרובות הם נשארים לבד או במחלוקות עם חברים.

התנהגויות נצפות



- זעם או בכי כשילדים אחרים לא רוצים לשחק במשחק שהם בחרו
- המשך כעס או עלבון לזמן ארוך אחרי ויכוח קטן
- דרישות להיות תמיד הראשון, הזוכה או זה שקובע את הכללים
- אמירות כמו "אני שונא אותך" או "לא אשחק איתך יותר לעולם" אחרי חילוקי דעות
- עזיבת המשחק והתבודדות
- כשמישהו אמר להם משהו לא נעים
- סירוב להתפשר או לשתף במשחק ובכי כשמבקשים מהם לעשות זאת

התנהגות רגשית שמקשה על יצירת ושמירת יחסים חברתיים.



7 סימנים לזיהוי קושי בוויסות רגשי

הסבר



חוסר גמישות במעבר בין רגשות



קושי לעבור מרגש אחד לאחר או התמקדות קיצונית ברגש אחד למשך זמן ארוך.

הילדים נשארים "תקועים" ברגש אחד למשך זמן ארוך, גם כשהמצב סביבם משתנה והרגש כבר לא מתאים למציאות החדשה. הם לא מצליחים לעבור מרגש אחד לאחר בצורה טבעית כפי שהמצב דורש. לדוגמה, הם ימשיכו להיות כועסים גם אחרי שהאדם שכעסו עליו התנצל, או שהם יישארו עצובים כל היום אפילו כשקורים דברים שמחים. זה כאילו שהרגש מחזיק אותם ולא משחרר, והם לא יודעים איך לצאת ממנו ולעבור למשהו אחר.



התנהגויות נצפות

- המשך אמירות "אני עדיין כועס" גם אחרי שהאח התנצל
- הישארות כועסים או עקשנים כל היום גם כשקורים דברים חיוביים
- אמירות כמו "אני הכי עצוב בעולם" וחוסר יכולת להבחין בדברים טובים
- המשך התרגשות קיצונית שעות אחרי שהפעילות המרגשת נגמרה
- חזרה לאותו רגש מיד כשמזכירים את האירוע שגרם לו
- אמירות כמו "אני לא אסלח לעולם" או "זה הרס לי את כל היום" על דברים קטנים

7 סימנים לזיהוי קושי בוויסות רגשי



קושי בוויסות רגשי עצמאי



תלות במבוגר לוויסות רגשי גם בגיל שבו הילד אמור לפתח כלים עצמאיים.

הסבר

הילדים תלויים במבוגר כדי להירגע או לחזור למצב רגשי מאוזן, גם בגיל שבו הם כבר אמורים לפתח כלים עצמאיים להתמודדות. הם לא מצליחים לפתח דרכים משלהם להרגיע את עצמם או לחזור לפעילות רגילה אחרי שחוו רגש קשה. במקום זאת, הם זקוקים לאמא, אבא או למבוגר אחר שיבוא "לתקן" את המצב עבורם. גם במצבים קטנים שילדים אחרים בגילם כבר מתמודדים איתם לבד, הם עדיין קוראים לעזרה ולא יכולים להמשיך בלי התערבות של מבוגר.

התנהגויות נצפות

- קריאות "אמא בואי!" או "אבא עזור לי!" בכל פעם שמרגישים רגש קשה
- חוסר יכולת להרגע בלי חיבוק, גם אחרי קונפליקט קטן עם אח
- המתנה לאישור מההורה לפני חזרה לפעילות אחרי הרגשת כעס לדוגמא
- אמירות כמו "אני לא יודע איך להרגע" או "רק אמא יכולה לעזור לי"
- סירוב לנסות להרגע לבד ודרישה שההורה יישאר עד שהם חוזרים למצב מאוזן



סיכום: החשיבות של זיהוי



מוקדם

קשיים בויסות רגשי הם אחד הגורמים המרכזיים להתמודדויות יומיומיות של ילדים ומשפחות. כשילד לא מצליח לנהל את רגשותיו בצורה מתאימה, הדבר משפיע על כל תחומי חייו - הלמידה בבית הספר, היחסים עם חברים, האווירה הביתית ותחושת הביטחון העצמי שלו. ילדים כאלה נתפסים לעיתים קרובות כ"קשים", "רגישים מדי" או "בעייתיים", מה שפוגע בדימוי העצמי שלהם ויוצר מעגל של תסכול גם עבור ההורים.

זיהוי מוקדם של הקשיים מאפשר התערבות מקצועית לפני שהדפוסים הבעייתיים מתחזקים ולפני שהילד מפתח תחושות של כישלון וחוסר ביטחון. כשההורים מבינים את מקור ההתנהגויות האתגריות, הם יכולים לספק תמיכה מתאימה ולפתח כלים מעשיים שיעזרו לילד ולכל המשפחה.



תוכנית "שמיים כחולים" - מענה מקיף לקשיים בויסות רגשי



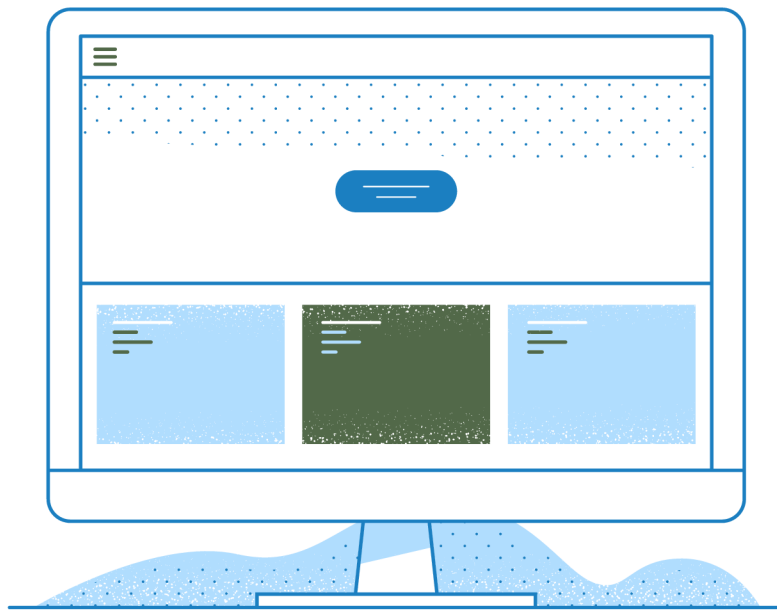
תוכנית "שמיים כחולים" מספקת מענה מלא ומקצועי לילדים ומשפחות המתמודדים עם קשיים בויסות רגשי. התוכנית מוכחת מחקרית (אוניברסיטת אריאל, 2024) ומותאמת לכל משפחה בהתאם לצרכים הספציפיים של הילד.

התוכנית מתמקדת בהקניית כלים מעשיים לילדים ללמידה של טכניקות ויסות רגשי מותאמות גיל, פיתוח מיומנויות זיהוי רגשות והקניית אסטרטגיות התמודדות עצמאיות שהילד יוכל להשתמש בהן בחיי היומיום.

במקביל, התוכנית כוללת הדרכת הורים מקיפה המספקת כלים מעשיים להבנת הקשיים, דרכי תמיכה יעילות בילד, טכניקות תקשורת מועילות ואסטרטגיות לניהול מצבי משבר רגשי. הליווי המתמשך מאפשר תמיכה מקצועית לאורך התהליך, התאמות לפי הצורך והדרכה מתמשכת עד לביסוס הכלים החדשים, כך שכל המשפחה רוכשת ביטחון ויכולת להתמודד עם אתגרים רגשיים בעתיד.



היכנסו לאתר וצרו קשר



סיון זילבר

ווטסאפ: 050-2110940

שיחות: 050-9901092

מייל: sivan@blueskiesaba.info

→ www.blueskiescenter.com ←