

# הפחד שבפנים

איך להתמודד עם פחדים וחרדות אצל ילדים

מאת: שיר אלבז

# תוכן עניינים

3	הקדמה
4	ההבדל בין פחד לחרדה
5	שלושת סוגי הפחדים
8	התמודדות עם פחדים
11	סיכום



שיר אביב

הדרכת הורים כשיטת אהא קשובה

# הקדמה

פחד הוא אחד הרגשות השכיחים ביותר אצל ילדים. פחדים אלו יכולים להיגרם ממספר דברים, כולל תוכניות טלוויזיה, ספרים וסרטים.

אחד הפחדים הנפוצים ביותר שיש לילדים הוא הפחד מהחושך וזאת משום שקשה להם לראות והם לא יודעים מה מתרחש סביבם.

פחד יכול להיות מתיש עבור ילדים מכיוון שהוא משפיע על חיי היומיום שלהם ועל רווחתם. לדוגמה, הם עשויים לסרב ללכת לבית הספר כי הם מפחדים להיות לבד או לעיתים אף מפחדים שילדים אחרים יציקו להם.

חשוב להורים ולמטפלים להכיר בכך שפחד הוא רגש נורמלי אצל ילדים ולעזור להם להתמודד איתו במקום לנסות "לתקן" את הפחד עצמו.

במהלך השורות הבאות אני הולכת להסביר לכם בדיוק איך תוכלו גם אתם להתמודד בדרך הנכונה עם הילדים שלכם ברגע שמתעוררים אצלם פחדים מכל סוג שהוא.

# ההבדל בין פחד לחרדה

פחד וחרדה דומים מאוד באופן שבו הם נחווים. עם זאת, יש הבדל מהותי ביניהם...

## פחד

פחד הוא רגש שנגרם על ידי מצב או אובייקט ספציפי והוא בדרך כלל תגובה למשהו שעלול לגרום באופן ממשיל לכאב או לפציעה כלשהי. פחד הוא רגש השרדותי וקיים גם אצל בעלי חיים.

אצל ילדים ניתן לראות שפחד הוא תוצאה ישירה של סכנה ממשית אותה הילד שלנו חווה כעת ולכן, ברגע שהוא יחוש שהסכנה חלפה, גם תחושת הפחד תיעלם כלא הייתה.

## חרדה

חרדה היא הפרעה רגשית פסיכולוגית הגורמת לדאגה מוגזמת לגבי דברים שעלולים לקרות ולאו דווקא סכנה ממשית. במילים אחרות אפשר לאמר שחרדה היא פחד מהלא נודע, פחד מפני סכנה שאינה ברורה לגמרי לאדם עצמו ושקיים סיכוי סביר שהיא אינה תתרחש, אך עדיין מהווה איום מנקודת מבטו של הילד. לא פעם, פחד שאינו מטופל בצורה הנכונה עתיד להפוך לחרדה.

אצל ילדים, מכיוון שחרדה אינה נובעת מאיום ברור וספציפי, קשה יותר לטפל בה וזאת משום שעל הילד להבין ברמה הפסיכולוגית שהסכנה חלפה.

# שלושת סוגי הפחדים

קיימים 3 סוגי פחדים עיקריים אצל ילדים, בחלק זה של המדריך נתאר כל סוג וסוג ונרחיב עליו...

## סוג 1 - פחד מולד

פחד מולד הוא פחד שהילד נולד איתו ומאוד קשה לרפא אותו. לרוב מדובר בתגובה אינסטינקטיבית לגירוי או תגובה שעשויה להיגרם על ידי אירוע כלשהו.

ישנם סוגים רבים ושונים של פחדים מולדים, אך הנפוצים ביותר הם:

- פחד מרעשים חזקים
- פחד מזרים
- פחד ממגע ישיר
- (פחד מנוזלי גוף של אנשים אחרים (דם, הקאות, צואה
- (פחד ממקומות סגורים (קלסטרופוביה
- (פחד משטחים פתוחים (אגורפוביה



# שלושת סוגי הפחדים

## סוג 2 - פחד התפתחותי

פחד התפתחותי הוא פחד המופיע באופן טבעי בכל מיני נקודות זמן לאורך השלבים ההתפתחותיים של האדם החל מגיל הלידה ועד גיל ההתבגרות. פחדים אלו לרוב חולפים מעצמם בהתאם לגיל הילד, אך כן חשוב מאוד שאנו כהורים נהיה מוכנים אליהם ונדע איך להתמודד איתם.

## פחדים הפתחותיים נפוצים

לפני שנדבר על הפחדים עצמם חשוב לי להדגיש כי כל הפחדים האלו הם סימן להתפתחות תקינה של הילד שלכם ואין כל צורך לחשוש מהעניין.

אלו הפחדים הנפוצים ביותר על פי גיל הילדים:

גילאי 6 חודשים - פחד מאנשים זרים (חרדת הזר)

גילאי 9-18 חודשים - חרדת נטישה, הרצון להיות תמיד בקרבת אמא והפחד המתגבר בכל פעם שאמא מתרחקת.

גילאי 2-3 שנים - חרדה מאובדן (אהבת ההורים, צואה, לישון, חושך)



# שלושת סוגי הפחדים

**גילאי 3-6 שנים - הדמיון של הילד נעשה מפותח יותר ויחד איתו מגיעים פחדים ממפלצות (שמתווספים לפחד מהחושך). זה גם השלב שהילד מתחיל להבין שקיימים פרידות שהן לנצח ואז מתחיל להיווצר אצלו גם פחד מהמוות**

**גילאי ביה"ס - בגילאי בית ספר מתרחשת קפיצה נוספת אצל הילד, פתאום הוא חווה דברים שלא חווה כשהיה בגן...פתאום הוא מוצא את עצמו ללא השגחה צמודה של גננת, ללא כל החברים שהיו לו בגן ולמעשה הוא מתמודד עם מצב חדש לגמרי מבחינתו. בגילאים אלו מתחילים גם פחדים מאיתני הטבע, מגנבים וכו'.**

**גיל ההתבגרות - בגילאים אלו הפחדים הנפוצים ביותר נובעים בעיקר מדימוי עצמי נמוך. ניתן לראות פחדים וחרדות הנובעים מדימוי גופני, חרדה ממערכות יחסים וחרדה ממבחנים בבית הספר.**

## סוג 3 - פחד נרכש

**פחד נרכש כשמו כן הוא, מתפתח בהתאם למצב סביבתי נתון המשפיע על הילד או המתבגר שלנו באופן ישיר לדוגמא: פחד מקורונה, פחד מאסונות טבע, פחד מנהיגה, פחד מאש וכו'.**



# התמודדות עם פחדים

אומנם קיימים המון סוגי טיפולים שונים להתמודדות עם פחדים אצל ילדים, אך לנו כהורים יש תפקיד חשוב ומשמעותי מאוד לא פחות בסיוע לילד שלנו בהתגברות על הפחדים שלו.

לפני שננקוט בפעולה כלשהי, עלינו כהורים להבין שאצל ילדים הפחד אינו פועל על פי אותו הגיון שקיים אצל מבוגרים ורק כשנפנים באמת את העובדה הזו נוכל לסייע לילדים שלנו להתגבר על הפחד.

## כללים להתמודדות עם פחדים אצל ילדים

- לא לסתור את דבריו של הילד שלנו גם כשידוע וברור לכל שהפחד שלו לא מוצדק. אם הוא טוען שיש מפלצת מתחת למיטה שלו אנחנו לא נעזור לו בכך שנוכיח לו שאין שם כלום ונסתור את דבריו.
- לשקף במילים לילד שהבנו בדיוק ממה הוא מפחד. לדוגמא: אני רואה שאתה מפחד ללכת לישון בגלל המפלצת שנמצאת לך מתחת למיטה.
- המטרה היא לגרום לילד להגיע לפתרון בעצמו. אנו כהורים נשאל אותו שאלות שיעזרו לו להגיע לשם, לדוגמא: "איך אנחנו יכולים להפוך להיות חברים של המפלצת?", "איך אנחנו יכולים לנצח אותה?" - הכל מנקודת הנחה שהמפלצת אכן קיימת והפחד שלו מוצדק.



# התמודדות עם פחדים

- אם הילד לא מצליח להגיע לפתרון בעצמו, נציע לו כל מיני רעיונות משלנו וניתן לו לבחור את הפתרון, לדוגמא: "חיסול" של המפלצת על ידי שפריצר שיורה מים, הצבת מטאטא בחדר על תקן דחליל "שישמור" על הילד במהלך הלילה מפני המפלצת וכ'ו..."
- לאחר שהילד בחר בפתרון כלשהו, נחזק אותו על הבחירה שלו ונאמר לו כל הכבוד על שהצליח להתמודד בעצמו עם הפחד, דבר זה יעלה את תחושת המסוגלות העצמית שלו ויעצים אותו מאוד.

## ביצוע פעולות מניעה מראש

- אנו כהורים יכולים במקרים רבים לבצע מספר פעולות מקדימות על מנת למנוע מהפחד לצוץ מלכתחילה או לחילופין לגמד אותו מנקודת מבטו של הילד, הנה כמה דוגמאות לכך:
- כפי שהוזכר לעיל, פחד מחושך הוא אחד הפחדים הנפוצים ביותר אצל ילדים. פחד זה אינו נובע רק מהחושך עצמו אלא ממעבר ממצב של ערות למצב של שינה. (הילד למעשה לא יודע מה קורה כשהוא ישן והוא מרגיש חוסר שליטה וחש שקיים סיכוי שאינו יקום בבוקר)
- ביצוע של טקס שינה עשוי מאוד לעזור להתמודדות עם פחד זה. כמו כן ניתן גם להשתמש ולספר לילד על דמויות שומרות כגון: פיות, גיבורי על וכ'ו.

# התמודדות עם פחדים

- לילדים רבים קיים פחד מבעלי חיים, זה בא לידי ביטוי בעיקר בפחד מכלבים. חשוב לדעת שפחדים אלו מגיעים לרוב לילדים להורים שמפחדים בעצמם מבעלי חיים מסוימים, הילד נחשף לפחד של ההורה שלו ובעצם "מחקה" אותו ומבין שאכן מדובר בסיטואציה מפחידה.

כדי להתגבר על פחד מבעלי חיים ומכלבים בפרט, נוכל לייצר לילד חוויות חיוביות עם כלב ידידותי ונסביר לו למה הכלב מתנהג כמו שהוא מתנהג (הכלב מלקק אנשים שהוא אוהב, הכלב קופץ כי הוא שמח לראות אותך וכ'ו)



# סיכום

פחד הוא לגמרי משהו טבעי אצל הילדים שלנו וניתן לצפות מראש את הפחדים שכנראה ניתקל בהם במהלך גידול הילדים שלנו.

במדריך זה ניסיתי לגעת ולפרט על סוגי הפחדים הנפוצים ביותר שנתקלתי בהם בתור מדריכת הורים ולתת לכם את הדרך להתמודד עם אותם פחדים.

אך האמת היא שכל ילד חווה פחד בצורה שונה ובהחלט ישנם פחדים שלא הוזכרו במדריך זה...

אם את כאמא מרגישה שהילד שלך חווה פחד ספציפי שלא הוזכר במדריך כאן או לחילופין את רוצה לקבל תוכנית פעולה מותאמת אישית למצב המשפחתי שלך, אני מזמינה אותך לשיחת ייעוץ ללא עלות, בה אשאל אותך מספר שאלות על מנת לאבחן מה בדיוק הצורך של הילד שלך

אם אראה שאוכל לעזור לך, אציע לך להצטרף לתהליך הליווי המלא שלי האורך 60 ימים בהם אני מלווה אותך יד ביד עד להשגת המטרות האישיות שלך בגידול הילדים.

כדי לקבוע שיחת ייעוץ ללא עלות כל שעלייך לעשות הוא [ללחוץ כאן](#) ולבחור בשעה ובזמן הנוחים לך.