



נסיגה התנהגותית אצל ילדים בתקופות של מתח ושינוי זר מסרים להורים

בתקופות של מתח מתמשך, שינויים בשגרה ומצבי חירום, ילדים עשויים להציג התנהגויות שכבר חשבנו שחלפו: בקשה מחודשת למוצץ, חזרה למיטת ההורים, קושי בפרידות או חוסר שליטה על צרכים – כל אלו יכולים להיות ביטויים של מצוקה רגשית וצורך מוגבר בביטחון.

נסיגה התנהגותית (רגרסיה) היא תופעה מוכרת בהתפתחות, ואינה בהכרח עומדת בסתירה להתקדמות הילד.

כאשר המציאות סביבנו אינה יציבה, ילדים מחפשים דרכים להרגיש בטוחים יותר. במצבים כאלה, חלקם מגיבים בנסיגה התנהגותית – חזרה לדפוסים מוקדמים יותר המאפשרים להם תחושת הגנה וקרבה. התבוננות רגישה בהתנהגויות אלו מאפשרת לנו להבין טוב יותר את הצרכים הרגשיים שלהם.

1. ריגרסיה כהבעת מסר

כאשר הילדים מציגים התנהגות שאינה תואמת את גילם, הם לעיתים מאותתים על צורך מוגבר בקרבה, הגנה ונוכחות הורית. חשוב לראות בהתנהגות זו מסר רגשי ולא "בעיה" שיש לתקן במהירות. ילדים אינם תמיד מסוגלים לתאר את חוויותיהם במילים. רגשות של פחד, בלבול או מתח עשויים לבוא לידי ביטוי דרך הגוף וההתנהגות. התבוננות רגישה מאפשרת להבין מה הילד מבקש לומר.

2. צורך מוגבר בקרבה ובהחזקה

במצבי מצוקה, ילדים זקוקים ליותר נוכחות הורית. התקרבות זו אינה "פינוק" אלא דרך טבעית לוויסות. חשוב להקשיב להם, לשקף את הקושי, לתת מילים לחוויה ובעיקר לחזק את תחושת הביטחון: "אני רואה שקשה לך עכשיו, לפעמים אנחנו מרגישים פחות בטוחים, אני כאן איתך".

3. החזקת התקווה עבורם

כאשר הילדים מתקשים לראות שהמצב ישתפר, ההורה יכול להחזיק עבורם את התקווה. אמירות שמכילות הבנה לצד אמון בעתיד מחזקות תחושת ביטחון. החזקת התקווה תומכת ביכולת הילד לחשוב קדימה ולהתארגן מחדש. הם רואים שההורה מבין אותם, ויש תחושה ש"הכל בשליטה" מה שמשרה עליהם ביטחון.

4. היזהרו מגוננות יתר

תגובה של חרדה מוגברת מצד ההורה עלולה להגביר את תחושת הסכנה אצל הילדים. אם הם ירגישו שההורה "שומר" יתר על המידה, הם עשויים להתחיל לפחד באמת ולחשוב: "אם אמא כל כך שומרת עליי אולי באמת יש סיבה לכך..". חשוב לשלב בין תמיכה וקרבה לבין שמירה על גבולות והמשך התפתחות שלא יתפתחו דפוסי משנה בעייתיים (למשל שמעתה הילד ישן כל הזמן עם ההורה)

5. נסיגה כהליך זמני

כשהילדים חווים רגרסיה הנטייה שלנו כהורים היא להיבהל ולחשוב שהכל "נהרס". לכן חשוב לזכור כי ברוב המקרים, נסיגה היא שלב חולף בהתמודדות עם עומס רגשי, והיא לא בהכרח עומדת בסתירה להתפתחות של הילדים. כאשר הילדים מקבלים תמיכה מותאמת, הוא יחזרו בהדרגה למסלול ההתפתחות.

6. נסיגה אצל מתבגרים

ריגרסיה אינה מאפיינת רק את הגיל הרך - גם ילדים גדולים יותר ומתבגרים עשויים להראות חזרה להתנהגויות מוקדמות יותר ויש לשים לב לכך ולהיות בחמלה והבנה.

לעיתים,

גם ההורה עצמו חווה תחושות של חוסר יציבות, הצפה או חזרה לדפוסי התמודדות מוקדמים יותר. חשוב להכיר בכך שתגובות אלו הן חלק מהחוויה האנושית במצבי לחץ מתמשך. התייחסות בחמלה ובהבנה לרגשות שלנו מאפשרת לשמור על נוכחות יציבה ומווסתת עבור הילדים.
דאגה לרווחתכם היא חלק מהיכולת לתמוך בילדים ולשמור על תחושת ביטחון בבית.

**זקוקים להתייעצות נוספת?
הקו החם שלנו לגיל הרך זמין עבורכם 24/7**

050-2029812

המענה בקו החם ניתן על ידי פסיכולוגיות, פסיכיאטריות, עו"סיות ומטפלות מומחיות לבריאות הנפש של תינוקות וילדים.