

מדוע הורים צריכים להבין את התפתחות המוח?

מתוך הבלוג The therapist parent, 7.9.20, עודכן ב- 21.7.20

תורגם ע"י גילי פרל.

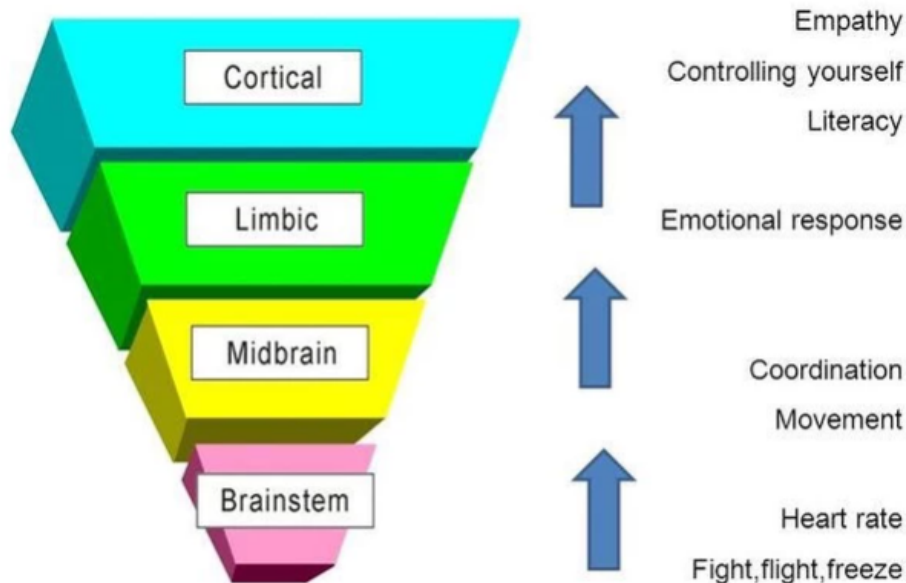
כל כך הרבה פעמים אנחנו, כהורים, מתוסכלים מההתנהגות של ילדנו. התקפי הזעם על דברים קטנים כמו למשל לרצות תמיד לשתות באותו צבע כוס, ובאופן כללי להיות רגשניים, אלו מצבים שיכולים להיות כל כך מרגיזים. הבעיה היא שההתנהגויות הללו הן בדיוק מה שהילדים שלנו צריכים לעשות למטרת התפתחותם.

כאשר אנו מבינים את היסודות של התפתחות המוח של הילד ויש לנו תובנה מסוימת מדוע ילדינו מתנהגים כמו שהם מתנהגים, זה יכול לעשות הבדל עצום באופן שבו אנו רואים אותם - אנחנו כבר לא נראה את הילדים שלנו כ"שובבים" או כאלה שמנסים לשגע אותנו בכוונה, אלא נבין שהם עושים את הטוב ביותר עם מה שיש להם. כמו כן, אם אנחנו עוזרים להם להרגיע ולעבוד עם מה שהרגיז אותם, אנחנו למעשה תומכים בהתפתחות מוחית חיובית.

כשבני אדם נולדים המוח שלהם לא מפותח. הסיבה לכך היא שאם היינו מחכים להיוולד כשהמוח היה מפותח דיו (כמו יונקים אחרים) - היינו יולדים תינוק עם ראש בגודל של פעוט, ואף אחד לא רוצה לעשות את זה!

חלק ניכר מההתפתחות מתרחש לאחר הלידה ורוב הצמיחה מתרחשת לפני גיל 5 שנים. 1000 הימים הראשונים נחשבים לזמן המשמעותי ביותר של הגדילה. מוחות אנושיים מתפתחים מלמטה למעלה, החל מהחלק הפרימיטיבי של המוח שרק שומר אותך בחיים, ועד לחלק הקורטיקלי של המוח שהוא המוח הלוגי שלנו שמשמש אותנו למטרת פתרון בעיות. לוקח שנים עד שההתפתחות הזו מתרחשת, ולכן אנחנו לא יכולים לצפות שילדים יחשבו בהיגיון אם החלק הזה במוח שלהם עדיין לא התפתח. זה קצת כמו לצפות מילד לרכוב על אופניים לפני שלמד ללכת, הוא פשוט עוד לא הגיע לשלב ההתפתחות הזה.

Perry's Neurosequential Model



Perry, B.D. (2002). *Brain Structure and Function I: Basics of Organisation*. Adapted in part from "Maltreated Children: Experience, Brain Development and the Next Generation (W.W. Norton & Company).

גזע המוח - גילאים 0-6 חודשים : החלק הראשון של המוח אשר מתפתח מהלידה ועד גיל 6 חודשים בערך. זהו החלק במוח השולט בקצב הלב, בנשימה ובתגובות הישרדותיות של "הלחם או ברח" (fight, flight & freeze) להתמודדות עם מצבי איום או קושי. חלק זה של המוח אינו דורש "חשיבה" כלל, הוא פשוט תגובתי. כאשר אנו מבינים זאת, קל לראות מדוע אם ילדים נחשפים לטרומה, אפילו בגיל צעיר מאוד, תגובת fight, flight & freeze שלהם עשויה להיות מפותחת ביותר.

מוח אמצעי - גילאים 6 חודשים - שנתיים : המוח האמצעי אחראי על תנועה וקואורדינציה. זה השלב שבו ילדים לומדים להתגלגל, לזחול וללכת. התינוק מגלה מה הגוף שלו יכול לעשות.

מוח לימבי - גילאים 2-7 שנים : זהו החלק במוח שנראה שהכי קשה לנו כהורים להתמודדות. זו הסיבה שהוטבעו ביטויים כמו "גיל שנתיים הנורא" ... זו למעשה התפתחות המוח הרגשי. זה השלב בו ילדים מתחילים לחוות רגשות חזקים אבל אין להם עדיין את השפה ואת יכולת החשיבה כדי להביע את הרגש הזה ולהתמודד אתו. גם כשרכשו יכולות שפה, ילדים יפעלו בעיקר מן חלק הרגשי, הלימבי של המוח.

קליפת המוח, גילאי 7- מבוגר : החלק החושב של המוח במוקד ההתפתחות החל מגיל 7, למרות שיש בו התפתחות מסוימת מגיל 4 בערך.

אם נעצור ונחשוב על זה לרגע, נוכל לראות שהציפיות שלנו מבני 5 ו-6 שלנו עשויות להיות באמת לא הוגנות. קליפת המוח הקדם-מצחית היא החלק במוח שלנו שעוזר לנו לווסת רגשות, לשלוט

בהתנהגות חברתית, לפתור בעיות ולחשוב בהיגיון. חלק זה של המוח עדיין ממשיך להתפתח גם בשנות ה-20 שלנו, כך שאין סיכוי שילד יכול לחשוב כמו מבוגר.

מה זה אומר?

המשמעות של כל המידע הזה היא שאנחנו צריכים לזהות היכן הילד שלנו נמצא בהתפתחות שלו ולצפות ממנו לחשוב בהיגיון כאשר הוא פועל "מהמוח הלימבי" - לא יעזור. אנחנו צריכים להיות סבלניים, משום שזה לא משנה כמה אתה חושב שילדך בן השלוש חכם, הוא עדיין לא מסוגל להבין את הסברך הרציונלי על למה הכוס הכחולה זהה לכוס הוורודה. ילדים בגיל הזה לא יכולים לחשוב על זה שהכוסות זהות, ושהם יכולים לשתות משתייהן. כל מה שהם יודעים זה שהם רצו את הכוס הוורודה ואתה נתת להם את הכוס הכחולה וזה מרגיש כאילו העולם שלהם פשוט התפרק. לפעול מהמוח הרגשי הזה אומר גם שהם מגיבים כל פעם לאירועים חדשים, לכן כשדברים משתנים, זה יכול מבחינתם להרגיש שמשווא לא בסדר כי הם לא יכולים לחזות מה יקרה.

לפני שהמוח החושב מתפתח, ילד לא יכול לומר "אני מרגיש קצת מודאג לגבי..." או "אני ממש מאוכזב בגלל ש..." ההתנהגות היא אמצעי התקשורת שלו להסביר שמשווא לא בסדר. זה התפקיד שלנו לעזור לו להירגע כדי שנוכל, אנחנו, להיות המוח החושב שלו ונוכל לתת לו את השפה לרגשות שלו. ילדים בגיל הזה עדיין לא יכולים לעשות את זה בעצמם, הם צריכים שנשתמש במוח החושב שלנו כדי להנחות אותם. הם זקוקים להרבה חיבוקים, ויסות והרגעה וכשהם רגועים - לתת להם הסבר על התחושות שחוו - למשל - "התאכזבת מאוד שלא קיבלת את הכוס הוורודה". כשהם מרגישים שמבינים אותם, ומכילים אותם ניתן לעזור להם ולהציע הגיון - למשל - "הכוס הוורודה הייתה מלוכלכת, בגלל זה נתתי לך את הכוס הכחולה". זה אולי נשמע לא מציאותי לתווך כך סיטואציות, למי יש זמן לזה? להכנס לעימות עם הילדים שלנו ולצפות מהם לחשיבה הגיונית, כאשר חשיבה הגיונית תתפתח רק עוד הרבה זמן - ככול הנראה גם לא יעבוד. לכן אנו צריכים לוודא שאנחנו נשארים בשליטה ולא פועלים גם אנחנו באופן רגשי מהמוח הלימבי שלנו.

זכרו, לא רק פעוטות פועלים מהמוח הלימבי שלהם. בכל פעם שאנו בעצמינו לחוצים או חרדים, המוח החושב שלנו פחות נגיש, ואנו מגיבים מתוך אינסטינקט ורגשות. בטוח, שלכולנו היו רגעים שבהם "איבדנו את זה". אם באותו רגע אם משהו היה נגיש אליך ואומר "עכשיו זה לא הגיוני, תפסיק לבכות ותתקדם" האם זה היה עוזר? סביר להניח שזה רק יוסיף שמן למדורה. כך גם אצל ילדים, כאשר ההבדל היחיד הוא שהסבילות שלהם ללחץ וחרדה נמוכה משלנו ולכן יש סיכוי גבוה יותר שהם יפעלו מהמוח הלימבי הרגשי שלהם. אי אפשר לפנות למוח הרגשי בהיגיון, זה פשוט לא יעבוד. אתה צריך, כהורה, לפגוש את ילדך ברגשות שלו. תן לו לראות שאתה מבין את הרגשות שלו ועוזר לו להירגע. כאשר יהיה רגוע ומווסת, ורק אז, יוכל לדבר על הבעיה בצורה הגיונית.

כהורים איננו צריכים לדעת את הפרטים הקטנים של הנוירו-פסיכולוגיה, אך ידע בסיסי בהתפתחות המוח יכול לעזור לנו בתיאום ציפיות מול ילדינו. זה עוזר לנו לתפוס את ההתנהגות של ילדינו כטבעית והגיונית, לגרום לנו להבין שהילדים צריכים אותנו כדי לעזור להם לפתח

מיומנויות ולא להעניש אותם על כך שהם מגיבים בהתאם השלב התקין של ההתפתחות שלהם.
אנחנו לא יכולים לצפות מילדים לחשוב עם מוח מבוגר, פשוט אין להם את הכישורים הללו.
הרגשות שלהם אינטנסיביים מכדי שהם יוכלו לנהל אותם והם פיזית לא יכולים לווסת את עצמם
בכוחות עצמם. הם צריכים שנעזור להם להירגע ולהדריך אותם בתהליך כדי שיוכלו להמשיך
לפתח את המיומנויות שלהם ביעילות.