

הגיל הרך: על שפה ורגישות

ילדים מתחת לגיל 3 או ילדים בעלי עיכוב שפתי, מתקשים להביע באופן מילולי את רצונותיהם ואת תחושותיהם. מצב זה עלול לגרום לכעס ולתסכול המתבטאים בבכי או בהתקפי זעם. מה כדאי לעשות במקרה כזה ומתי מדובר במצב חריג הדורש התייחסות? מדריך להורים

מאת: ד"ר אפשטיין אורנה

רופאה נויורולוגית לילדים, מומחית לנוירולוגיית ילדים והתפתחות הילד
בדומה לסולמות ההתפתחות השונים במהלך הילדות, גם השפה שלנו מתפתחת עם הזמן, ובין היתר מאפשרת לנו לבטא את הרצונות והרגשות שלנו. למעשה, השפה הרגשית היא היכולת להבין את המשמעות של הרגשות ולבטא אותם באופן מילולי.

בהעדר כלי יעיל של הבעה רגשית, לילד אין כלים לבטא את התסכול, העצב, העלבון, הקנאה - ומאידך גם את השמחה והסיפוק שהוא חווה. במקרים כאלה, הוא יבטא את רגשותיו בצורה מוחצנת או מופנמת ללא יכולת "עיבוד" מתאימה, שתאפשר לו להבין בעצמו את תחושותיו. במקביל להתפתחות אוצר המילים הכללי, מתפתח אוצר המילים המבטא רגשות שונים.

במחקר שפורסם ב-2010 ב"frontiers in evolutionary neuroscience"-נבחנה התפתחות הלקסיקון הרגשי הבנתי בקרב ילדים ומתבגרים באנגליה. לשם כך רוכזו 336 מילים המבטאות רגשות שונים. נמצא כי ילדים בני 4-6 הכירו כ-40 מילים. כשאוהה רשימה הוצגה בפני ילדים בני 7-8, המספר הוכפל לכ-88 מילים; ובילדים בני 9-10 המספר הוכפל שוב. עד גיל 12 רכשו הילדים את כל אוצר המילים המבטא רגשות - כ-300 מילים. המאמר מציין כי בשנים שלאחר מכן הלקסיקון נשאר יציב ולא התרחב.



התקפי טנטרום בקרב ילדים מעל גיל 3 עלולים להעיד על עיכוב שפתי. צילום: שאטרסטוק

כיצד בדיוק משפיעה ההתפתחות השפתית על יכולת הביטוי?

הפרעות קשב וקשיים התפתחותיים שונים המתעוררים בגיל הרך עלולים לגרום לעיכוב בשפה. במקרים כאלה, תיתכן השפעה על הוויסות הרגשי של הילד. השפעה זו מורגשת כאשר הילד אינו מצליח להביע את תחושותיו ברגע נתון. המצב המתסכל הזה, מוביל לבכי רב, לצעקות ולעיתים גם לאלימות מצד הילד.

עיכוב שפתי בהבנה או בהבעה גורמים לעיתים גם לקשיים ברכישת הלקסיקון השפתי. כלומר, אוצר המילים המאפשר לילד להביע רגשות הינו מצומצם יחסית, מה שעלול להקשות על יכולת הביטוי שלו. מחקרים שנעשו בתחום הוכיחו קשר הדוק בין אוצר מילים מצומצם לבין יכולתו של הילד "לארגן" את מחשבותיו. כך למשל, ילד שירגיש עלבון, יוכל לתאר את מצבו כ"רע", וכאשר הוא מתרגש ממהו הוא יגדיר את המצב כ"טוב".

מעבר לכך, גם גילו של הילד הוא גורם משמעותי בעניין. באופן טבעי, ילדים מתחת לגיל 3 לא תמיד מצליחים לבטא באופן ברור את רגשותיהם. זוהי ככל הנראה הסיבה לכך, שנדיר למצוא הורים לילדים בני שנתיים עד שלוש, שלא חוו "התקף טנטרום" - מצב שבו הילד פורק את תסכולו ומביע אותו באמצעות התפרצויות זעם ובכי ממושך.

בגיל מבוגר יותר, התקפי הזעם האלו, האופייניים לילדים בני שנתיים וחצי עד שלוש, מתמתנים וההתנהגות מאופקת יותר. ככל שהזמן עובר והילד גדל, חל שיפור הן בתחום התפיסתי (מבחינת הבנה שפתית, הערכת מונחי זמן ועוד) והן ביכולות השפתיות וביכולת ההבעה של הילד, המאפשרות לו לנסח את צרכיו, את רצונותיו, את מחשבותיו ואת רגשותיו בצורה מדויקת יותר.

מתי ההורים צריכים לחשוד שיש בעיה?

נתחיל מהחדשות הטובות: ברוב המקרים, עד גיל 3 הילד רוכש מספיק כלים שפתיים וכן אוצר מילים רחב יחסית, המאפשר לו להביע את עצמו. ואולם, במקרים מסוימים, הקשורים ברובם לבעיות שונות בהתפתחות, גם ילד מעל גיל 3 יכול לחוות התקפי טנטרום, שלעיתים רבות מעידים על עיכוב שפתי המונע ממנו להתבטא.

מה עושים במקרה של עיכוב שפתי?

ישנם מספר אמצעים שבעזרתם ניתן לסייע לילד החווה עיכוב שפתי: ראשית, חשוב לשפר את היכולת השפתית של הילד, למשל באמצעות הקראת ספרים. ואולם, לא די להסתפק בקריאה פסיבית של הילד, אלא לנסות לעורר בו עניין וקשב ולנסות לשפר את יכולת הביטוי שלו באמצעות הסיפור. במהלך הקריאה, חשוב לשוחח עימו אודות המתרחש בסיפור ובעיקר על תחושותיו לנוכחותו - שאלות כגון: "מה יקרה בהמשך לדעתך?", או "איך הילד בסיפור מרגיש לדעתך?", בהחלט יכולות לסייע במשימה.

כמו כן, חשוב "לשקף" לילד את רגשותיו ולהעניק להן שם ממשי. כך למשל, אם הילד נופל ומקבל חבטה, נסו לומר: "נפלת. זה כואב ולא נעים לך, נכון?" או אם לחלופין אם הילד קיבל מתנה, אפשר לומר לו: "אתה נראה לי מאוד שמח". משפטים כאלה יעזרו לילד לעבד טוב יותר את רגשותיו, ומאוחר יותר גם לבטא אותם בעצמו.

גם ארוחה משפחתית היא הזדמנות מצוינת לפתח מיומנויות אלה. במהלך הארוחה אפשר לשתף בחוויות היום ולשמש עבור הילד מודל והשראה לימודית. כמובן שתמיד אפשר להתייעץ גם עם קלינאי תקשורת שיוכל לסייע בנושא.



אחת הדרכים להתמודד עם התקפי זעם היא באמצעות שיחה עם הילד אודות מחשבותיו ורגשותיו. צילום: שאטרסטוק

מה לגבי ילדים מעל גיל 3 שחווים התקפי זעם ללא רקע של עיכוב שפתי?

לא תמיד עיכוב בשפה הוא הגורם למצבי תסכול. במקרים מסוימים, התנהגות הכוללת התקפי זעם או התפרצויות בכי, קשורות לאופן שבו הילד חווה רגשות. בד"כ מדובר בילדים שחווים רגש בעוצמה גבוהה יחסית, לעיתים בגלל בעיות קשב וריכוז או בשל מצבים רגשיים אחרים. מצב זה מתרחש כתגובה לסיטואציה שבה הילד לא קיבל את מבוקשו או שלא נענה כפי שציפה.

למרבה המזל, גם במקרים שבהם נצפית התנהגות כזאת מצד ילד מעל גיל 3 שאינו סובל מעיכוב שפתי, בהחלט ניתן לסייע לו ברכישת כלים טובים יותר להתמודדות עם מצבים מתסכלים.

אחת הדרכים להתמודד עם סיטואציה כזאת היא באמצעות שיחה עם הילד אודות מחשבותיו ורגשותיו. מומלץ לקיים את השיחה כאשר הילד במצב רגוע ולא ברגעי ה"דרמה". גם במקרים כאלה, תמיד כדאי לשקף לילד את רגשותיו, כמו למשל: "היה לך מאוד קשה בבוקר", "הרגשת מאוכזב".

בנוסף, כדאי "להצטייד" בארגז כלים מחשבתי, ולחשוב ביחד עם הילד על "פתרונות מגרה", שיכולים לסייע לו בשעת מצוקה. בעוד שילדים מסוימים יגלו שחיבוק מסייע להם להירגע, אחרים יעדיפו לחבק צעצוע או חפץ אהוב. אגב, "צעצוע מעבר" הוא כלי נהדר שיכול לשמש כחפץ המתווך בין הילד להורה במצבים כאלה.

לסיכום: למיומנות השפתית שאנו רוכשים במהלך הילדות יש תפקיד מכריע על יכולת הביטוי שלנו. עיכוב בשפה, המתרחש מסיבות שונות, עשוי להשפיע על יכולת הביטוי של הילד וכתוצאה מכך לגרום לו לתסכול רב, שלעיתים רבות מתבטא בכי ובהתקפי זעם. בעוד שילדים עד גיל 3 רוכשים אט אט את אותן מיומנויות חשובות, כאשר מדובר בילדים גדולים יותר הסובלים מעיכוב שפתי, כדאי לבחון את הנושא לעומק. חשוב לזכור, כי על ההורים מוטלת האחריות לסייע לילד להתמודד טוב יותר עם מצבי תסכול ובכל מקרה של ספק תמיד אפשר להתייעץ עם קלינאי תקשורת או לקבל הדרכת הורים באמצעות גורם טיפולי מתאים.

ד"ר אורנה אפשטיין, היא מומחית לנירולוגית ילדים.