

# מתוסכל

מאת: גלית לוי

הוא מנסה להגיע לחפץ שמונח כמה סנטימטרים ממנו - ולא מצליח, היא מנסה להעלות מזון על הכפית - ונכשלת, הוא מבקש משהו והמבוגרים לא מבינים. התוצאה היא תסכול. מתי התסכול פוגע בהתפתחות ומתי הוא עוזר לילד ומהווה אתגר מקדם, וגם - מה תפקיד ההורים בהתמודדות עם תסכולים? עוד פרק בסדרה על מושגים פסיכולוגיים ידועים ומשמעותם לגידול ילדים

# ד

מייט לעצמכם שאתם עומדים בפקק תנועה בדרך למסיבה בגן. לפני רגע חדיעו לכם שהתיוונקת הקטנה שלכם קראה בפעם הראשונה "אמא", כשהיא מודה לעבר דלת הכניסה, והבכור עומד בוודאי בפתח הגן ומחכה להראות לכם את השיר החדש שלמדו למסיבה. המבוגרות המודחלות בטור שלפניכם אינן מודעות כלל לגודל המעמד. באוויר שבו אתם נוסעים - עומדים. אין קליטה ואינכם יכולים אפילו להתקשר ולהודיע על האיחור או להלוק את ההתרגשות עם בן זוגכם. נראה כי יחלפו שעות עד שתוכלו לראות את הפלא כמו עיניכם. זה השלב שבו אתם מבכים את העובדה שאין לכם מנפייב, וחשיים תסכול על כך שאינכם יכולים להיות בו זמנית גם עם הילדים וגם בעבודה (או בדרך ממה).  
התסכול הוא תחושה של אי נחת, מתה וכעס, בעקבות חוסר היכולת

להשיג יעד מסוים או למלא צורך חשוב. הפסיכולוגיה, דוני פרישוף, מסבירה שתאורטיקנים שונים תפסו את היעד המסוים ואת תחושת התסכול המתלווה לאי השגתו, בצורה שונה. "ייתן למפות את התסכולים לאלה שנובעים מהוסר סימוק של החפים





או מחוסר יכולת להביע את 'האני האמיתי', ולתסכולים שמקורם בלחץ חברתי. ביחד עם פרישוף, מיפיו את עולם התסכול של תינוקות וילדים והדרכים השונות שבהן אנהנו, כהוריהם, יכולים לעזור להם להתמודד.

## אם אין עוגות תאכלו לחם

אבי הפסיכואנליזה, זיגמונד פרויד, תיאר את האדם כמו שוע בעקבות סיפוק דחפים ויצרים מיניים או תוקפניים. התסכול נוצר כאשר התינוק או הילד אינו מצליח לממש את הדחף. "כשנוצר תסכול קשה מדי, עלולות להתפתח הפרעות שונות. לעומת זאת, כשהתסכול מתון, הילד מוצא לעצמו דרך להתמודד עם התחושה". פרישוף מתכוונת לסובלימציה, או בעברית - עידון של הדחפים. כדוגמה היא מציגה את הדחף של בני השנתיים להתעסק בהפרשות שלהם. "כשהורים אוסרים על כך, עלול להיווצר תסכול. אחת הדרכים להתמודד עם המצב, היא על ידי משחק בחימר או פלסטלינה. כך אנהנו עוזרים לילד להתגבר על תחושת התסכול".

כלומר, התסכול הוא במידה מסוימת פועל יוצא של הלמידה את העולם. זהו רגש נילוה שמתעורר במפגש בין הרצונות והדחפים של הפעוט לבין הגבולות והנורמות החברתיות. פרישוף מוסיפה שעוצמת התסכול קובעת במידה מסוימת את ההשפעה שתהיה לרגש הזה על ההתקדמות והלמידה. "תסכול גבוה עלול לגרום לילד להתקבע בשלב מסוים לחזור ולנסות להשיג את מה שמוצג

צרכיו, בלי לקבוע גבולות. במילים אחרות, כשאנהנו עוזרים לתינוק להשחיל קובייה לקופסה או להתקרב לעצצוע, אנהנו מוסיפים לו ויוצרים אצלו תחושה של "אני לא יכול לבד, לכן אמא חייבת לעזור לי", וכך נוצר דפוס של חוסר אונים. פרישוף אומרת שדווקא מילת עידוד והבעת אמון ביכולת שלו, יכולות לתרום להתמודדות עם תסכולים בהווה ובעתיד.

איך עושים את זה נכון? איך מתמודדים עם הכבי של התינוק שלא מצליח לעשות משהו, ומשדרים לו שהוא "יכול לבד"?

"במקום לפתור לילד את הקושי שגורם לו לתסכול אפשר לשקף לו את התחושה ולשאול אותו: 'מה נעשה?' כשהילד קטן, אפשר לכוון אותו לפתרונות (להראות את הקובייה נופלת לקופסה, אבל בפעם השנייה, להניח לו לעשות זאת לבד). כשהילד גדול יותר ויכול להביע כמילים את תחושותיו, אפשר לתת לו להציע פתרונות לבטיה, בלי לפתור לו אותה".

## אמור לי מה התסכול שלך

הפסיכואנליטיקאי ד' וויניקוט, מי שמויציג את הורם ההומניסטי, אמר שהילד חווה תסכול כאשר אינו מצליח להביא את 'האני האמיתי' שלו לידי ביטוי. לפי וויניקוט, המניע להתפתחות הוא לא סיפוק דחפים, אלא הבאת יסודות עמוקים לידי ביטוי של האישיות. "תסכול עלול להיווצר כשהחורה אינו מבין או לא מאפשר

**פרישוף: "התינוק חי באשליה שהוא יכול להשיג כל דבר, שהכל טובב רצונותיו, והוא לומד בהדרגה איפה מותר לו לפרוק את הדחף ואיפה אסור. תפיסת המציאות נובעת מהתמודדות עם תסכולים"**



את הביטויים האלה: תנועות נוף סמוטוטיות, פטפוטים, כבי, למשל, כשאמא חווה את הצורך של בנה להשליך חפצים כתוקפנות ואסרת עליו לזרוק. התגובה שלה הוסמת ערוץ ביטוי חשוב לילד. כך גם יכול להיות מצב שבו חוסם ביטויים יצירתיים, מדכא סקרנות ומנסה לכוון את הילד לכיוונים שאינם תואמים את הנטיית שלו, מסכייה פרישוף.

כדוגמה, היא מספרת על חורה שלוקה מהילד את חפץ המעבר שלו בתואנה שהוא מסרית, תינוקי ולא מתאים. "כשלוקהים מהילד את אויבוקט ההיקשרות הראשון שלו, יוצרים אצלו תחושת תסכול קשה ביותר, ועלולים להביא אותו לפתח את מה שוויניקוט מכנה: מנגנון הננה של 'עצמי מזויף'. 'העצמי המזויף' נוצר כאשר הילד מקבל את הרושם שמה שהוא מרגיש בתוכו אינו בסדר, ועל כך הוא מנסה להתאים את עצמו לרשישות החורה תוך הדחקת 'העצמי האמיתי' שלו".

כדוגמה נוספת אפשר לחשוב על בנות שמתעקשות להתלבש כמו בנים (או להפך). פרישוף: "כל חורה צריך להחליט עבור עצמו, עד כמה הוא מאפשר לילד שלו להתנהג ברצונו, ובאלו מצבים הוא מכריע אחרת. 'אנהנו יודעים שאת מעדיפה ללבוש משהו אחר הערכ. אבל לנו זה מאוד חשוב שדווקא היום תלבישי את השמלה הזו'. במקרה שאנהנו מכריעים או קובעים לילדים שלנו בניגוד לנטייה שלהם, חשוב לשדר להם שאנהנו יודעים שזו אינה ההעדפה שלהם, ולא לומר: 'זה בגדים של בנים, זה פויה'".

לו כבלתי אפשרי. כשעוצמת התסכול קטנה יותר, הילד מצליח למצוא לה תהליפים. לאט לאט, מתוך ההתנסויות האלה, הוא לומד לזהות סיפוקים ולעמוד בתסכול".

מביון שלא ניתן, וכאמור גם לא מומלץ, למנוע להלוטין תסכולים מתינוקות ומילדים, אומרת פרישוף, שמידה מסוימת של תסכול והתמודדות אתו, מאפשרת לתינוק ללמוד מהם גבולות המציאות: "התינוק חי באשליה שהוא יכול להשיג כל דבר, שהכל טובב סביב רצונותיו, והוא לומד בהדרגה איפה מותר לו לפרוק את הדחף ואיפה אסור. תפיסת המציאות נובעת מהתמודדות עם תסכולים".

**האם יש קשר בין גיל הילד ורמת התסכול, ובין התפקיד שלנו כהורים למנוע תסכולים או לאפשר אותם במידה?**

"זה לא תמיד עניין של גיל, אלא יותר עניין של עוצמה. חורה צריך להיות רגיש לעוצמת התסכול ולמידת הכוחות של הילד להתמודד עם התחושה. למשל, לתינוקות וגם לילדים יש יותר כוחות בבוקר. לקראת הערב או במצבים של עייפות, קשה להם יותר להתמודד עם תסכולים. אני חושבת שאפשר להבחין בין תסכול שמועיל ונחווה כאתגר, למשל הניסיון להבניס את הקובייה לפתח המתאים בקופסה, לבין תסכול שעלול להחזות כמכשלה, במצבי עייפות או בסיטואציות שהן מעבד לכוחותיו של הילד".

פרישוף מדגישה שתגובת ההורים למצבי התסכול, מסייעת לילד להתמודד איתם: "יש הורים שיעדיפו להסוך את הקושי ולעשות דברים במקום הילד, להתגבר במקומו או לאפשר לו לספק את







## זאת אומרת שיש מינון "זכו" של תסכול שהוא תוצאה של הגבולות והגורמות?

"המינון הנכון הוא זה שלא יפגע בדיומו העצמי של הילד. כהורים, מתפקידנו להגן להתנהגות נורמטיבית (שמקובלת בחברה שלנו). אבל כאשר זה עובד בניגוד לתחושות של הילד, כדאי שנשקף לו את המצב: 'אתה רוצה בגד שלא מתאים בעינינו, ומעצבן אותך שאנחנו לא מסכימים...'"

פרישוף ממליצה לשקף את התסכול אפילו לתינוק קטן. למשל, תינוקות קטנים שעדיין אינם יכולים להתחפף בעצמם, לא כל שכן להביע את תחושת התסכול שלהם במילים, כשמויחים אותם על הבטן על מנת שיחזקו את חגורת הכתפיים או יכינו את גופם לזחילה. "במקרים כאלה אפשר להגיד גם לתינוק הקטן: 'אנחנו יודעים שזה קשה וזה לא מה שאתה אוהב, אבל זה בריא לך ואתה מצליח'. כלומר, ההכרה שלנו כהורים בכך שאין זה מה שהתינוק או הילד רוצים באותו הרגע, יכולה להציב את התסכול במקום הנכון. לתת לו ביטוח".

פרישוף מעניקה חשיבות רבה לתגובות ההורים לתסכול. היא מזכירה שוב שאם אתם אמפתיים כלפי הקושי ומעודדים ותומכים (אבל לא נותנים את הפתרון בעצמכם), זוהי העזרה הנכונה לילד, והיא תלווה אותו לאורך כל חייו.

"אומרים שאנשים בוחרים כיוון בחיים לפי חולשה ראשונית. איינשטיין, היה תלמיד חלש. נפוליאון, היה נמוך. מה שעודד להפוך

כדי להרגיע את ההורים שדווקא אמרו לילדם שראו אותו ישן נפלא בלילה, מוסיפה פרישוף, שעד גיל חמש יש להורים תפקיד חשוב בהרגעה ונחמה. "אבל כשהילד רואה שההורה נכשל לפעמים כאמפתיה, הוא משתמש בניסיון שצבר מגילויי אמפתיה אחרים של ההורה, ומרגיע את עצמו.

"נראה שאפשר להעצים תסכול של ילדים כשלא עונים להם על שאלות וגילויים של סקרנות, או כשדוהים אותם ב'כשתגדל תבין', או: 'אתה לא יכול להבין את זה'. ילדים הם יצורים סקרניים ותאבי דעת, והם עלולים לחוות תסכול כאשר לא תחיה להם גישה לחקור ולגלות".

## דיכור על תסכול שמקורו בצמא לידע. יש גם תסכול שנובע מאי יכולת גופנית?

"שוב, גם כאן התסכול יכול להיות מווסת על ידי התגובות של ההורים. כדאי שהורים ינצרו לילדם להתמודד עם התסכול, גם אם הילד לא מצליח לקפוץ על רגל אחת, או לקלוע לסל, או לעמוד עמידת ידיום. הורים צריכים להיות מחויבים לילדיהם, ולא לציפיות התבריות. רצוי שיתנו לילדים את כל הכלים להתמודד עם הקשיים ולהתייחס למגבלה כאתגר. במקביל, אפשר לפתח את אותם תחומים שבהם הילד לא מרגיש מוגבל או 'לא יכול'. חשוב לגלות הבנה לתחושת התסכול והסבל ולהשתתף עם הילד בהרגשה שלו, ולא לגרום לו לחוש כאכזבה שלנו".

פרישוף מתייחסת גם לתסכול ולאכזבה עליו כהורים, כאשר הילדים

## פרישוף: "הורים שמתוסכלים בעצמם מהקושי של הילד (הוא לא משחק טוב

## כדורגל', 'כתב היד שלו לא ברור'), עלולים לערער את ביטחונם העצמי.

## כשמעודדים ועוזרים לילד להבין שיש כאן תסכול, אבל גם אתגר - מכוונים

## אותו להתגבר להתקדם עוד צעד קדימה"

איום ממשיים את הפנטזיה שלנו. "לפעמים הורים מרגישים שזה בא על חשבונם: הם פינטזו על ילד כדורגלן וילדה עם קוקיות וסרטים ורודים. אבל הילדים שלהם נולדו אחרים, והורים צריכים ללמוד לקבל את ילדיהם, ולא להסתובב בתחושת תסכול שילדיהם לא מימשו את הפנטזיה שהייתה להם".

**האם את חושבת שהחברה שלנו, כחברה שמאופיינת בשפע ובעודף מוצרים, עלולה להעצים את תחושות התסכול של אלה שאין להם?**  
"אני חושבת שדווקא היותנו חלק מחברה קונפורמית, מעצימה את תחושת התסכול. השפע הוא סיבה נוספת וגם הצרכנות המוגזמת, אבל הקושי הגדול נובע מן החובה 'להיות כמו כולם', 'שהיה לי כמו כולם', תוך ביטול הישגים העצמיים המיוחדת, הנפרדת. הלהץ הסביבתי להידמות בלבוש, להשיג מוצרי צריכה, יוצר מערכת של לחצים ותסכול בתהליך הגדילה. אם לכל הילדים יש נעל ספורט של חברת מותג, זה יוצר תסכול כשדווקא לי אין".

### מה לגבי תסכול בדרך לרכישת שפה?

"שפה מתפתחת כתוצאה מתסכול. בדיחה מוכרת מספרת על ילד שלא דיבר עד גיל 11, ויום אחד כשכולם ישבו מסביב לשולחן הוא אמר פתאום: 'תנו לי מלח'. כולם שאלו אותו למה הוא לא דיבר עד עכשיו, והוא ענה שעד לרגע זה הכל היה בסדר, ולא חסר לו מאום. במקומות שבהם התסכול לא מציף מדי, נולדת מילה. כשההורים איום מבינים מה הילד מנסה לומר בשפתו המשובשת, הוא יצליח להגות את המילה נכון וישתדל להסביר את עצמו".

את החולשה ואת התסכול למנוף ולהתקדמות, זה התינוק של ההורים. הורים שמתוסכלים בעצמם מהקושי של הילד (הוא לא משחק טוב כדורגל', 'כתב היד שלו לא ברור'), עלולים לגרום לילד רגשי נחיתות ולערער את ביטחונם העצמי. כשמעודדים ועוזרים לילד להבין שיש כאן תסכול, אבל גם אתגר - מכוונים אותו להתגבר להתקדם עוד צעד קדימה".

במילים אחרות, פרישוף מציעה להציג בפני הילדים מטרה שאינה קשה מדי להשגה, ואינה קלה מדי ובמינון שאינו מציף. חשוב שבקושי יהיה אתגר שניתן לכבוש, שמתאים לילד מבחינת היכולת הפיזית, המנטלית והרגשית שלו.

## תסכול - ולחץ חברתי

הפסיכואנליטיקאי, היינון קוהוט, טען שהילד זקוק ביותר מבחינה נפשית לאמפתיה, כלומר לתחושה שהוא מובן ומוערך. פרישוף ממשיכה את הצורך של הנפש בתבונה לצורך של הגוף במים ובחמצן. "התסכול הגדול ביותר של הילד, על פי קוהוט, כרוך בחוויה שלא מבינים אותו או את האופן שבו הוא רואה את העולם. למשל, כשילד אומר לאמא: 'לא ישנתי כל הלילה', התגובה האמפתית תהיה זו שאומרת: 'אוי, מסכן שלי, אתה בטח מאוד עייף', ולא: 'מה פתאום? נכנסתי לחדר שלך וראיתי שישנתי'. ההכרה בסבל של הילד תאפשר לו לעזור לעצמו ותמנע תסכולים שנובעים מהתחושה שלא מבינים אותו".