

הקדמה

מה חדש במהדורה המחודשת

המסרים העיקריים שעמדו לנגד עיניי בהוצאה הראשונה של הספר בשנת 2006, היו:

א. להדגיש את החשיבות המרכזית של **התנהגויות ויחסי האכלה ואכילה בינקות ואת תרומתם להתפתחות הכוללנית של התינוק לאדם בריא בנפשו ובגופו.**

ב. **לעורר את קובעי המדיניות להשקיע בהזרכת הורים ומטפלים באמצעות הכלי הנגיש, היומיומי של אירועי האכלה ואכילה, ללימוד מעשי של התנהלות הורית הולמת.**

ההכשרה המקצועית שלי הייתה במדעי הטבע ובמדעי התזונה, אבל מתוך אינטואיציה היה לי ברור שבנוסף להזנה הפיזית הדרושה לקיום ולגדילה, מתקיימת גם **הזנה ריגשית הדרושה להתפתחות ולעיצוב תכונות פסיכולוגיות** כגון: האישיות, כושר החשיבה, התפתחות ריגשית, חברתית ומוטורית, כפי שציין פרופ' צ'רלי גרינבאום בהקדמה לספר. עתה יש בידי חומרים מדעיים מבוססים (evidence based) אשר לא היו לי בעת כתיבת הספר לפני 10 שנים. חומרים אלו מאשרים ומתקפים את חשיבות ההיבט הריגשי בגידול התינוק-הפעוט-הילד וזו הסיבה להוצאת המהדורה המחודשת. תוכנו של הספר כולו נשאר שריר ונכון גם כיום ולכן אתייחס כאן בקצרה לנושאים אחדים שהתפתחו ופורסמו בשנים שלאחר הוצאת הספר, ומחזקים את הנאמר בו.

• **ההוויה הריגשית המיטבית (Emotional well-being) כאבן היסוד להתפתחות בריאות פיזית, נפשית וקוגניטיבית**

בארה"ב קיימת מועצה מדעית לאומית לילד המתפתח (National Scientific Council on the Developing Child) אשר המרכז שלה הוא באוניברסיטת הרווארד ובראשה עומד פרופ' Jack Shonkoff. ועדת המומחים של המרכז קוראת ל**יישום תכניות לטיפוח ההוויה הרגשית המיטבית (emotional well-being)** החל מגיל הלידה,

אשר היא הבסיס העיקרי להתפתחות כוללנית, לרווחה ולבריאות פיזית ונפשית.

בהסתמך על מחקרים מתקדמים במדעי המוח, בביולוגיה מוליקולרית, ובאפיגנטיקה, הציגו המומחים 3 מסקנות נחרצות:

1. **התנסויות מוקדמות** מוטבעות בתוך גופנו ויוצרות "זיכרונות" ביולוגיים המעצבים התפתחות, לטוב ולרע (התפתחות נוירונים).

2. **לחץ מרעיל (Toxic stress)** הנגרם ממצוקה משמעותית עשוי ליצור הפרעות פיסיוולוגיות (עודף קורטיזול) אשר מערערות את מערכות התגובה ללחץ ומשפיעות על המוח המתפתח, (פגמים בנוירונים ופחות קשרים סינפטיים) על המערכת הקרדיו-וסקולרית, על המערכת החיסונית ועל הבקורות של ויסות מטבולי. לחץ מרעיל מוגדר כמה שקורה כאשר ילדים חווים מצוקות חמורות ומתמשכות בהיעדר תמיכה של בוגר. גורמים עיקריים היוצרים לחץ מרעיל בילד הינם: התעללות, הזנחה, דכאון האם, שימוש בסמים ואלכוהול ואלימות במשפחה.

3. **הפרעות פיסיוולוגיות** אלו יכולות להתקיים במשך החיים הבוגרים ולהוביל לליקויים ארוכי טווח בבריאות הפיסית והמנטלית.

אי לכך מדגישים המומחים המובילים בתחום המוח, בפסיכולוגיה התפתחותית, בכלכלה ובתקשורת, **את החשיבות המירבית של טיפוח ההוויה הרגשית המיטבית מגיל הינקות.** מסקנתם המעשית הינה:

- **יחסי טיפול תומכים ויציבים הכרחיים להתפתחות בריאה**
- **מתן יחסים תומכים ותגובתיים, מוקדם ככל האפשר בחיים, יכול למנוע או להפוך את ההשפעות המזיקות של הלחץ המרעיל**

במקום אחר נאמר: הוויה ריגשית מיטבית וכשירות חברתית קובעות בסיס חזק ליכולות קוגניטיביות וכל אלו מהווים דרישות מקדימות חשובות להצלחה בלימודים, במקומות עבודה ובקהילה. לכן, אם אנו באמת רוצים לבנות פלטפורמה חזקה להתפתחות בריאה וללמידה יעילה בשנות הילדות המוקדמות, אז עלינו להסב אותה תשומת לב להוויה

הריגשית המיטבית ולכישורים החברתיים של הילדים כמו שאנו עושים
ליכולות הקוגניטיביות ולכישורי האוריינות המוקדמים.
(Shonkoff 2006, Shonkoff et.al 2011).

אני ממליצה מאוד להיכנס לאתר של המרכז
www.developingchild.harvard.edu – בו מצויים פרסומים מדעיים,
ניירות עמדה, תקצירים וחומרי הסברה נגישים, הצעות ותכניות
יישומיות לטיפול ההווה הריגשית המיטבית.

● מודל ההזנה הריגשית ככלי מעשי לטיפול ההווה הריגשית המיטבית

כאמור, אצל תינוקות ופעוטות הגדלים ונחשפים למתחים ולמצבי לחץ
תכופים, חלים שיבושים ב"ארכיטקטורה" של המוח המתפתח, בעיקר
בשלוש השנים הראשונות, ולכך יש השפעה ארוכת טווח הפוגעת בבריאות
הפיזית והנפשית לאורך כל החיים.

יש לכן להתמקד בתכניות הדרכה, תמיכה וליווי להורים ולמטפלים על
מנת שייצרו סביבה המטפחת והמקדמת את ההווה הריגשית המיטבית,
החל מהלידה.

אירועי ההאכלה והאכילה מהווים הזדמנות חשובה ביותר להתנסויות
ביחסי-גומלין ולמגע קרוב של התינוק עם המטפלים בו. ליחסי האכלה
ואכילה הולמים בילדות יש חשיבות מרכזית בטיפול ההתפתחות של
ההווה הרגשית, החברתית והקוגניטיבית, וביצירת הקשרים התקינים
בין ההורים לבין ילדיהם.

האזנה ותגובה הולמת לאיתותי הרעב והשובע של התינוק/הפעוט/הילד;
מתן אמון מלא ביכולתו לווסת את כמות האוכל הדרושה לצרכיו; מתן
כבוד ועידוד ליוזמותיו ולניסיונותיו של הפעוט להאכיל את עצמו – הם,
הם הבסיס הראשוני להתפתחותו הכוללנית של הילד מחד ולרכישת
הרגלי אכילה נכונים מאידך.

לעומת זאת, מתחים ומאבקי כוח מתמשכים בעת הארוחות כמו: לחץ
"לנקות את הצלחת", מניעה של היוזמות שלו להתנסות באכילה
עצמאית, האכלה בכוח עד כדי התעללות, פוגעים ביכולת הוויסות הרגשית,
בביטחון העצמי ובשליטה על תגובות התנהגותיות ופיסילוגיות וגורמים

לתופעות הלחץ המרעיל אשר להן השלכות מרחיקות לכת – פיזיות ונפשיות.

כאחת הגישות להשיג זאת, אני מציעה את **מודל ההזנה הריגשית** המתבסס על הפסיכו-דינמיקה המתחוללת באירועי ההאכלה והאכילה בינקות ומהווה תשתית מרכזית להתפתחות הריגשית-הנפשית של התינוק-הפעוט-הילד מראשית ובהמשך חייו.

• עקרונות מודל ההזנה הריגשית

1. להאכיל תוך הבנה, הקשבה והתאמה לצרכים ולכישורים של התינוק-הפעוט, כדי לעודד התפתחות תקשורת אפקטיבית בין ההורה לילד
2. לתת אמון ביכולת של התינוק-הפעוט-הילד לווסת מתי, כמה ובאיזה אופן הוא יאכל
3. לכבד, לעודד ולתמוך ברצונו ובניסיונותיו להאכיל את עצמו ולהעריך את היוזמות והיכולות שלו לפתח כישורי אכילה תקינים, עצמאות ותחושה של ביטחון עצמי
4. **להימנע לחלוטין מהאכלה בכוח**

בדומה לרכיבי המזון הנדרשים להתפתחות הפיזית (חלבונים, פחמימות וכו'), ההזנה על פי עקרונות המודל מספקת את הרכיבים המטפחים את ההתפתחות הרגשית-חברתית, כגון:

אהדה, אמפטיה, אמון בכישורי הילד

הבנה, הקשבה, התבוננות, השתאות

בטחון ועידוד יוזמות

התכווננות, הדדיות

אלו הם גם רכיבי ההורות המטפחת יחסים בינאישיים הולמים והוויה ריגשית מיטבית.

• תרומתו ויתרונותיו של המודל



יש חשיבות רבה להדרכה ולהכשרת הורים צעירים ואנשי מקצוע המטפלים בילדים בגיל הרך, ליצירת סביבה המאפשרת ומטפחת חוויות והתנסויות למידה חיוביות באירועי ההאכלה והאכילה. הורים ומטפלים אשר יאמצו את עקרונות ההזנה הריגשית יהיו "סוכני בניוי", (ולא רק סוכני שינוי של הרגלים והתנהגויות מזיקות), יתרמו למניעת התפתחות של השמנה, של בעיות והפרעות אכילה ואף של תופעות הזנחה ואלימות מחד, ויעודדו יחסי הורות רצויים מאידך. על ידי כך ייחסכו מהפרט ומהמדינה סבל והוצאות רבות לטיפולים בבעיות ובמחלות פיזיות ונפשיות.

• התמודדות עם מגפת ההשמנה

כדי להתמודד עם מגפת ההשמנה, מושקעים מאמצים רבים בתכניות מגוונות שנועדו לשנות התנהגויות אכילה שהשתרשו, בקרב ילדים

ומבוגרים. מאידך, מסקירת ספרות שערכו חוקרים על תכניות התערבות למניעת ההשמנה, עולה שלמרות ההיצע המגוון של אסטרטגיות שונות למניעתה, היו ההישגים מועטים בלבד או כלל לא. (Anderson 2011)

לאור מחקרים המקשרים בין תגובות ללחץ לבין השמנה והסינדרום המטבולי, מציעה החוקרת אנדרסון גישה חדשנית למניעת השמנה, המתבססת על מתן עזרה לילדים לפתח ויסות ריגשי בריא ושליטה בתגובות הפיסיולוגיות וההתנהגותיות לרגשות שעולים עקב לחץ פסיכולוגי (Anderson, 2011)

• לסיום בנימה אישית

**אני שמחה שמעדיע ומטבצות לעון אער הכיתי, כעון:
הענה ואכילה ריעשית, ארוחה משפחתי כמקדמת כריאות,
סוכני פינני, עעוריע ומקובליע כיוט השיח הציבורי.
נועאיע והיעטיע אער העליתי וניסיתי לעקעט בעק כ- 23
עניט, כעון:**

- **הצעה לעקמת מערכת הכנה ותמיכה לעורות תקינה:
ע.ע.ע.יט - עיערו לענו לעיות ילדיע מאועריע
(1993, לעלען)**
- **כניות לעחורות כנסת לעתן תמיכה כלכלית ועחרתית
לעוריע בתהליק עידול העלדיע (1996)**
- **כנייה לער החינוק לעקידוע הערוחה המשפחתי (2000)**
- **קול קורא לעקובעי מדיניות בעשרדי העריאות ועחינוק
לעקמת מערק העדרכה לעוריע כרעשית דרכע (2011,
לעלען)**