

חלק 1



# מיהו ילד רגיש מאוד

## רגישות

### **הסבר מעמיק יותר למושגים ילדים "ביישנים" ו"חסרי מנוחה"**

*פרק זה יעזור לכם להחליט האם ילדכם הוא ילד רגיש מאוד, ויבחן את התכונה "רגישות" לעומק. הוא גם יספק לכם מידע נוסף על כל מאפייני הטמפרמנט המולדים של ילדכם. מטרתנו היא לעזור לכם להשתחרר מדעות מוטעות שאולי שמעתם על ילדים רגישים. לבסוף נבדיל בין רגישות גבוהה להפרעות אמיתיות (ואכן יש הבדל).*

"ובכן, אם הוא היה הילד שלי, הוא היה אוכל מה שמגישים לו."

"בתך כל כך שקטה – האם חשבת אולי לקחת אותה לרופא כדי שיבדוק זאת?"

"הוא כל כך בוגר, כל כך חכם לגילו. אבל הוא נראה כאילו הוא חושב יותר מדי."

האם אינך מוטרדת מכך שהוא אינו מאושר יותר וחסר דאגות?"

"ג'ודי נעלבת כל כך מהר. היא בוכה כשמציקים לילדים אחרים או פוגעים בהם וגם

בקטעים העצובים של סיפורים. אנחנו לא יודעים מה לעשות למענה."

"בגן הילדים שלי כולם משתתפים בשעת החברה, אבל הבן שלך מסרב. האם הוא

עקשן כל כך גם בבית?"

האם דברים אלה מוכרים לכם? הם נאמרו להורים שראיינתי עבור ספר זה. הם שמעו את ההערות האלה, שנאמרו מתוך כוונה טובה, מפי קרובי משפחה, מורים, הורים אחרים ואפילו אנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש. אם שמעתם דברים כאלה, סימן כמעט מובהק שאתם הורים לילד רגיש מאוד; ומובן שהם מדאיגים, משום שנאמר לכם שדבר מה מוזר או לא בסדר עם ילדכם, אבל לדעתכם הוא מודע (ער למה שקורה לו, יותר מאשר ילדים בגילו) בצורה מופלאה, אכפתי ורגיש. כמו כן, אתם יודעים שלו ביצעתם את העצות שכוונתן טובה, לדוגמה, הכרחתם את ילדכם לאכול מזונות שהוא אינו אוהב, להתחבר עם אחרים כשאינו רוצה בכך, או שהייתם לוקחים אותו לפסיכיאטר, הוא היה סובל. אתם גם מודעים לכך שאם תפעלו לפי רצונו של ילדכם, הוא ישגשג. אבל אתם שומעים עוד ועוד הערות מעין אלה, ואתם תוהים אולי אתם הורים לא מספיק טובים או אשמים בהתנהגותו של ילדכם. שמעתי דברים אלה שוב ושוב.

## “מדריך הפעלה” לילד שלכם

אין פלא שאתם חוששים שמא אתם עושים דבר מה לא כשורה. אין מי שיעזור לכם. רוב ספרי ההורות מתמקדים ב“התנהגויות בעייתיות” – חוסר מנוחה, חוסר ריכוז, “התנהגות פרועה” ותוקפנות. אבל לא זו הבעיה של ילדכם. אתם מתמודדים עם סוגיות שהספרים אינם מדברים עליהן רבות – בעיות אכילה, ביישנות, סיזימיות, בלילות, דאגנות-יתר ורגשות עזים, שאינם מכוונים כל כך כלפי אחרים אלא מתבטאים פשוט בהתפרצויות. העצה הרגילה שניתנת לכם, שתפסיקו התנהגות לא רצויה באמצעות “תוצאות” (ענישה), אינה עוזרת כל כך – נדמה כאילו ילדכם “נמחץ” על-ידי עונש או אפילו ביקורת.

בספר זה תקבלו עצות מהורים לילדים רגישים, כולל אני עצמי, וממומחים לתכונה זו, והן תתייחסנה אך ורק לילדים רגישים. העצה הראשונה שלנו היא לא להאמין לאנשים שרומזים לכם שדבר מה אינו כשורה עם ילדכם, ולא להניח גם לילדכם להאמין בכך. כדאי לכם גם לזכור שאין זו אשמתכם שילדכם שונה מאחרים. ברור שתמיד אפשר לשפר את ההורות, וספר זה “ישפר” אתכם יותר מאחרים, משום שהוא נכתב אך ורק מתוך מחשבה על ילדכם “השונה”. אבל, אנא, שכחו את התפיסה שהבעיה טמונה בפגם בסיסי כלשהו בהורה או בילד.

## “גילוי” הרגישות הגבוהה

על-פי הניסיון המקצועי והמחקר המדעי שלי ושל רבים אחרים, שחקרו תכונה זו תחת תוויות שונות ולא מדויקות, ילדכם ניחן בווריאציה נורמאלית של טמפרמנט אנושי מולד. הוא שייך לקבוצה של 15%-20% אנשים שנולדים רגישים מאוד, ומספרם גדול מכדי שיהיה אפשר להגדירם כ“חורגים מהנורמה”. בנוסף, ככל שידוע לי, ניתן למצוא שיעור דומה של פריטים רגישים בכל זן שנחקר. אין ספק שיש סיבה טובה לקיומה של התכונה, לאור האבולוציה שבבסיסה. מיד נעסוק בכך, אבל ראשית, משהו על “תגלית” זו.

התחלתי לחקור את הרגישות הגבוהה בשנת 1991, אחרי שפסיכולוגית אחרת אמרה לי שאני רגישה מאוד. סקרנותי הייתה אישית ולא תיכננתי לכתוב ספר או אפילו לספר למישהו על ממצאיי. פשוט חיפשתי, בקהילה שלי ובאוניברסיטה שבה לימדתי, אנשים שהיו “רגישים מאוד לגירויים מסוימים, גופניים או רגשיים” או “מופנמים מאוד”, וביקשתי לראיין אותם. תחילה חשבתי שרגישות זהה למופנמות (introversion), שהיא הנטייה שגורמת לאדם להעדיף קשרים עם ידיד קרוב, אחד או שניים, שאיתו אפשר לערוך שיחות “מלב אל לב”, על שהות בקבוצות גדולות או מפגש עם זרים. לעומתם, אנשים מוחצנים אוהבים התכנסויות המוניות, יש להם ידידים רבים, אבל בדרך כלל הם מנהלים איתם שיחות פרטיות ואישיות לעיתים רחוקות יותר ובפחות אינטימיות ונהנים לפגוש אנשים שאינם מכירים. התברר לי

שמופנמות אינה זהה לרגישות גבוהה: אף על פי ש-70% מהאנשים הרגישים מופנמים מאוד, ונטייה זו היא, קרוב לוודאי, חלק מהאסטרטגיה שלהם להפחתת גרייה, 30% מהם מוחצנים. לכן ידעתי שגיליתי דבר מה חדש.

איך קורה שאדם רגיש מאוד הוא גם מוחצן (extrovert)? על-פי הראיונות שערכתי, אנשים רגישים כאלה גדלו לעיתים קרובות בקהילות סגורות, אוהבות – במקרה אחד אפילו בקומונה. עבורם, קבוצות של אנשים היו דבר מוכר, שהבטיח ביטחון. אחרים חונכו כנראה על-ידי משפחותיהם להיות חברותיים – זה היה הכרחי, וכאנשים רגישים טובים הם ניסו לענות על הציפיות מהם. אישה אחת זכרה את היום והשעה שבהם החליטה להיות אדם מוחצן. זה קרה כשאיבדה את החברה היחידה והטובה ביותר שלה, והחליטה שלא להסתמך עוד על חבר אחד בלבד.

מאז גיליתי שרגישות אינה זהה למופנמות, מצאתי הוכחות נוספות לכך שאנשים רגישים הם אינם ביישנים, חששניים או "נוירוטיים" מטבעם – כלומר, חרדים ומדוכאים. כל התיאורים האלה משניים בלבד, תכונות לא מולדות שיש לאנשים רגישים מסוימים, כמו גם לאחרים, "לא-רגישים".

כשביקשתי לראיין אנשים רגישים, הוצפתי במתנדבים, ובסופו של דבר שוחחתי, בנפרד, עם ארבעים גברים ונשים מכל הגילים והשכבות בחברה. כל ריאיון נמשך שלוש שעות. הם באמת רצו לדבר על כך – על המונח ולמה הוא היה חשוב להם כל כך ברגע ששמעו אותו (מבוגרים רבים רוכשים את הספר **אדם רגיש מאוד** פשוט משום שהם מזהים את עצמם בכותרת; בדומה לכך, ייתכן שאתם קניתם את הספר משום שזיהיתם בשמו את ילדכם).

דליתי מתוך ראיונות אלה פרטים רבים על תכונת הרגישות, ובעזרתם הצלחתי לגבש תחילה שאלון ארוך ואחר כך קצר יותר בנושא זה (ראו עמודים 89-90). את השאלונים חילקתי לאלפי אנשים. בדרך כלל, אותם 20% בערך, שהם רגישים מאוד, מבינים מיד שהמונח מתאר אותם. היתר, 80%, שהם "לא-רגישים", באמת "לא מבינים אותו", ויש שעונים "לא" לכל שאלה. גיליתי תוצאות דומות בסקר טלפוני אקראי. אנשים רגישים הם באמת שונים.

מאז כתבתי רבות על הנושא וגם לימדתי אותו, ובמהרה התברר לי הצורך בספר שעוסק בגידול ילד רגיש מאוד. שמעתי יותר מדי סיפורים עצובים שסיפרו לי מבוגרים על ילדותם, כשהורים בעלי כוונה טובה גרמו לילדם סבל רב, משום שלא ידעו איך לגדל ילד רגיש. לכן ראינתי הורים וילדים, ומתוך שיחות אלה התפתח שאלון שחולק ליותר ממאה הורים של כל סוגי הילדים. סקר זה, שהצטמצם לשאלות שמבחינות בצורה הטובה ביותר בין ילד רגיש מאוד לילד "לא-רגיש-מאוד", הוא "השאלון להורה" בתחילת הספר, אחרי ההקדמה.

## מהי רגישות גבוהה?

אנשים רגישים מאוד נולדים עם הנטייה להבחין בפרטים הקטנים בסביבתם ולשקול לעומק כל דבר לפני שהם פועלים, יותר מאנשים שמבחינים פחות בסביבה ושפועלים במהירות ומתוך אימפולסיביות. כתוצאה מכך, אנשים רגישים, ילדים ומבוגרים כאחד, נוטים להיות אמפתיים, פיקחים, אינטואיטיביים, יצירתיים, זהירים ומצפוניים (הם מודעים לתוצאותיהם של מעשי פשע ולכן אינם מבצעים אותם). הם גם מוצפים ביתר קלות על-ידי רעשים בעוצמה גבוהה או כמויות גדולות של מידע מכל סוג שהוא. הם מנסים להימנע מכך, ולכן הם נראים ביישנים או מכונסים או "הורסי מסיבות". כשאינם יכולים להימנע מגריית-יתר (overstimulation), אומרים עליהם שהם "מתרגשים בקלות" ו"רגישים יותר מדי".

אף על פי שילדים רגישים מאוד מבחינים יותר בפרטים, אין משמעות הדבר, בהכרח, שעניניהם, אוזניהם, חוש הריח שלהם או חוש הטעם שלהם חדים יותר, אף על פי שיש שאומרים שלפחות אחד מחושיהם חד מאוד. למעשה, מוחם מעבד מידע ביסודיות רבה יותר. אולם עיבוד זה מתבצע לא רק במוח, משום שלאנשים רגישים מאוד, ילדים או מבוגרים, יש רפלקסים מהירים יותר (תגובה שמגיעה בדרך כלל מחוט השדרה); הם מושפעים יותר על-ידי כאב, תרופות וסמים ממריצים; המערכת החיסונית שלהם מגיבה בעוצמה רבה יותר והם סובלים יותר מאלרגיות. מבחינה מסוימת גופם תוכנת להבחין במה שחודר לתוכו ולהבין מהו ביתר דיוק.

### איך ילדים רגישים מאוד מיינים תפוזים

כשהייתי קטנה אהב אבי לצאת איתנו לביקורים במפעלים, שם שיכנע תמיד את המנהלים לקחת אותנו לסיור. מפעלי הפלדה ויצרני הזכוכית הציפו והדהימו אותי, כמובן, משום שהייתי רגישה מאוד. הם היו רועשים מאוד, לוהטים, וגרמו לי לבכות, ולכן פחדתי מאוד מפני טיולים אלה. בני המשפחה ה"לא-רגישים" שלי כעסו בגלל התנהגותי, שקטעה את הסיורים. המפעל היחיד שבו אהבתי לבקר היה המפעל לאריזת תפוזים. מצאה חן בעיניי ההמצאה הגאונית שהניעה את התפוזים במורד רצועת המסוע, עד שנפלו דרך אחד מבין שלושה פתחים – קטן, בינוני או גדול.

היום אני משתמשת בחוויה זו כדי לתאר את מוחותיהם של ילדים רגישים מאוד. במקום שיהיו להם שלושה פתחים, אליהם מובילה רצועת המסוע את המידע שעליהם לעבד, יש להם 15 פתחים, שמאפשרים להם אבחנה דקה מאוד. הכול מתנהל בסדר עד שיותר מדי תפוזים מתגלגלים בבת אחת במורד המסוע. במקרה כזה נוצר "פקק תנועה" עצום.

לכן ברור למה ילדים רגישים מאוד אינם אוהבים את הלהקה מחרישת האוזניים במסעדה המקסיקנית, מסיבות יום הולדת רועשות, השתתפות במשחקי ספורט קבוצתיים מהירים, או כשמסתכלים בהם כשהם עונים לשאלה בכיתה. אבל אם אתם צריכים לכוון גיטרה או זקוקים לרעיון מבריק למתנות קטנות למשתתפים

במסיבה, למשחק מילים מחוכם, או רוצים לנצח בשחמט שדורש צפי מראש של התוצאות או הבחנה בהבדלים מעודנים, כדאי שיהיה לכם ילד רגיש מאוד בסביבה.

### האם זה "הכול או כלום"?

האם ילדכם יכול להיות "קצת רגיש"? לדעת חוקרים מסוימים, יש שתי אפשרויות: או שיש לכם את התכונה או לא;<sup>1</sup> אחרים אומרים שזהו רצף.<sup>2</sup> המחקר שלי דוגל בשתי הדעות, כלומר, נראה שיש ילדים רגישים יותר מהאחרים, אולי משום שהסביבה עשויה להגביר או להפחית בדרכים רבות את רמת הרגישות ודרך התבטאותה. אבל אם זה היה רצף אמיתי, כמו משקל או גובה, רוב האנשים היו נמצאים באמצע. למעשה, ההתפלגות של אנשים רגישים מאוד דומה יותר לקו שטוח כשמספר גדול יותר מהם נמצא בכל אחד משני הקצוות.

### בתוך מוחו של ילד רגיש מאוד ודרך חשיבתו

הבה ניכנס עמוק יותר אל תוך מוחו של הילד הרגיש שלכם. כן, הוא מבחין יותר בפרטים, אבל ייתכן שיש לו גם "מומחיות" מסוימת. יש שמתכוונים יותר לרמזים חברתיים ומבחינים בעיקר במצבי רוח, בהבעות פנים או במערכות יחסים. יש ילדים רגישים מאוד שרואים בעיקר את העולם הטבעי, כגון שינויים במזג האוויר או תכונותיהם של צמחים, או שנראה כאילו יש להם יכולת מופלאה לתקשר עם בעלי חיים. אחרים מעלים רעיונות מעודנים או הומוריסטיים ואירוניים; יש ערניים ומודעים מאוד לסביבה חדשה, בעוד שאחרים מוטרדים בעיקר על-ידי שינויים בדברים המוכרים להם. אבל בכל מקרה הם מבחינים יותר בפרטים.

הילד הרגיש שלכם גם חושב יותר מילדים אחרים על מה שראה. שוב, גם כאן יש הבדלים בין הילדים. אולי הוא מהרהר ושואל אתכם על בעיות חברתיות – למה עשיתם מה שעשיתם, למה ילד אחד הציק לאחר – או על סוגיות ציבוריות. ילד רגיש אחר עשוי לנסות לפתור חידות מתמטיות או לוגיות מסובכות; אולי הוא דואג "מה יהיה אם" או ממציא סיפורים או מדמיין לעצמו מה חושב החתול שלו. כל הילדים עושים זאת, אבל ילדים רגישים מאוד עושים זאת יותר מאחרים.

כשילדים רגישים מאוד חושבים על מה שקלטו, ובעיקר על מה שראו או שמעו, הם עושים זאת במודע ובגלוי, כאילו הם מבקשים זמן נוסף כשהם צריכים להחליט על דבר מה (קרוב לוודאי שהבחנתם שניסיון לגרום לילד רגיש מאוד להחליט במהירות, דומה לניסיון לעבור במהירות עם כלב זכר ליד ברזי שריפה או עצים). אבל לעיתים קרובות ילדים רגישים מאוד מעבדים מידע בצורה לא מודעת לחלוטין, לדוגמה, כשהם מנחשים אינטואיטיבית מהו מצב הרוח שלכם. למעשה, אפשר להגיד שאדם אינטואיטיבי "יודע משהו מבלי לדעת איך הוא יודע זאת". אנשים רגישים מאוד הם בדרך כלל אינטואיטיביים מאוד.

העיבוד עשוי להיות מהיר, לדוגמה, כשילד יודע מיד ש"משהו קורה" או ש"החלפת את המצעים שלי", גם כשילדים אחרים אינם מבחינים בכך. העיבוד גם יכול להיות איטי, לדוגמה, כשילדים רגישים מאוד חושבים על דבר מה במשך שעות ואז מכריזים לפתע על תובנה מדהימה כלשהי.

לבסוף, אם ילדכם הרגיש מאוד קולט עוד ועוד מידע ומעבד אותו בשלמות רבה יותר, ומידע זה גורם לו לתגובה רגשית (וכל סיטואציה שהיא גורמת לכך, במידת מה), רגשותיו יהיו עזים יותר. אלה יכולים להיות אהבה עזה, יראת כבוד או שמחה. אבל משום שכל הילדים מתמודדים, מדי יום ביומו, עם סיטואציות חדשות שגורמות להם למתח, ילדים רגישים מאוד יחושו גם פחד, כעס ועצב, ורגשות אלה יהיו עזים יותר אצלם מאשר אצל שאר הילדים.

בגלל הרגשות העזים והמחשבות העמוקות האלה, רוב הילדים הרגישים אמפתיים בצורה יוצאת דופן. לכן הם משתתפים יותר בסבלם של אחרים, ומגלים עניין, כבר מגיל מוקדם, בצדק חברתי. הם גם מפרשים בצורה מבריקה מה קורה למי או למה שאיננו יכול לדבר – צמחים, בעלי חיים, איברים בגוף, תינוקות, מי שאינם מדברים בשפתו של האדם הרגיש, וזקנים מאוד שסובלים משיטיון. בדרך כלל יש להם חיים פנימיים עשירים. הם מצפוניים מאוד יחסית לגילם – הם מסוגלים לדמיין לעצמם או להבין למה אתם מתכוונים כשאתם אומרים "מה אם כל אחד היה עושה זאת". הם גם נוטים, מגיל מוקדם מאוד, לחפש אחר משמעות חיהם.

מובן שילדים רגישים מאוד אינם קדושים. אחרי כמה חוויות לא מוצלחות, אפילו רעות וקשות ממש, הם נוטים, הרבה יותר מאחרים, להיות ביישנים, נפחדים או מדוכאים. אבל אם הם מקבלים הכוונה עדינה, הם יצירתיים מאוד, משתפים פעולה וטובי-לב – אלא אם הם מוצפים. ילדים רגישים מאוד בולטים מבין השאר בכל מה שהם עושים – או אינם עושים – אף על פי שהם אינם מהווים "בעיה" במובן הרגיל של המילה.

זמן רב לפני שגיליתי שאני מגדלת ילד רגיש מאוד, כבר ידעתי שבני "שונה". הוא היה מודע יותר לסביבתו, יצירתי מאוד, מצפוני, זהיר במצבים חדשים, ונטה להיעלב בקלות בגלל חבריו; הוא לא אהב משחקים פרועים או ספורט ורגשותיו היו עזים מאוד. מבחינות מסוימות היה קשה לגדל אותו, אבל היה גם קל לעשות זאת מבחינות אחרות, ותמיד בלט בין השאר, גם אם רק כילד היחיד שלא הצטרף לחבורה. לכן פיתחתי את המוטו שחלקתי איתכם בהקדמה: **כדי שיהיה לכם ילד מיוחד במינו, אתם צריכים להסכים שיהיה לכם ילד מיוחד במינו.**

### גריית-יתר אצל ילדים רגישים מאוד

אף על פי שיכולתי למלא עוד דפים רבים בשבחים לילדים רגישים מאוד, אתם קוראים ספר זה משום שאתם זקוקים לעזרה. לרוע המזל, רוב האנשים – כולל ההורים – נוטים להבחין בעיקר בחסרונותיה של הרגישות. זאת, משום שילדים רגישים מאוד

מוטרדים בקלות מדברים שילדים אחרים כלל אינם מבחינים בהם; הם מוצפים לחלוטין בסיטואציות רועשות, מורכבות, שמשתנות ללא הפסקה, כמו כיתה או מפגש משפחתי, בעיקר אם הם שוהים בסביבה פרק זמן ארוך מדי. איך הם יכולים לא להיות מוטרדים כשהם בכל הדקויות והפרטים שבכל סיטואציה שהיא? אבל מאחר שהילדים הרגישים מאוד הם במיעוט, לעיתים קרובות רואים האחרים את תגובותיהם ופתרונותיהם כמוזרים. מכאן כל אותם רמזים מהסביבה, או אולי החשד שלכם, שילדכם חריג.

מהן הדרכים שבהן מנסים ילדים רגישים מאוד להתמודד עם גריית-יתר? אף ילד לא משתמש בכולן, אבל ייתכן שאתם מכירים כמה מהן. לעיתים קרובות ילדים רגישים מאוד מתלוננים הרבה – חם מדי, קר מדי, הבד מגרד מדי, האוכל חריף מדי, בחדר יש ריח מוזר – דברים שילדים אחרים אפילו אינם מבחינים בהם. הם עשויים לבחור לשחק לבדם, לצפות בשקט מהצד, לאכול רק מאכלים מוכרים או להישאר בחדר אחר או בבית או במקום מסוים בחוץ. לפעמים הם מסרבים לדבר אל מבוגרים, אל זרים או בכיתה במשך דקות, שעות, ימים ואפילו חודשים. הם גם נוטים להימנע מפעילויות מהנות, אופייניות לילדים, כגון קייטנות, משחקי כדורגל, מסיבות או מפגשים רומנטיים עם בני המין השני.

יש ילדים רגישים מאוד שנוהגים להיתקף התקפי זעם ולהשתולל מכעס, כדי להימנע ממה שמעצבן או מציף אותם, או כתגובה לו. אחרים מנסים לא לעורר בעיות, לציית, בתקווה שאיש לא יבחין בהם או יצפה מהם ליותר. יש שנשארים צמודים למחשב או קוראים כל היום, וכך הם יוצרים לעצמם עולם קטן יותר. אחרים מנסים לפצות יתר על המידה על מה שנראה להם כפגם, בנסותם להיות כוכבים או מושלמים.

לפעמים נדמה שילדים רגישים, שנתונים בגריית-יתר, הם בעצם היפראקטיביים, ויש שמאמינים שהם לוקים בהפרעת קשב וריכוז (ADD)\* (אבל הקשב והריכוז שלהם תקינים כשהם אינם נתונים בגריית-יתר וכשהם שולטים בסדר העדיפויות שלהם. נדון בכך עוד בהמשך). יש שנשכבים על הרצפה וצורחים, כאילו חייהם תלויים בכך; אחרים דוממים ונעשים שקטים מאוד כשהם נתקלים בגירו-יתר. יש שמפתחים כאבי בטן או כאבי ראש – זו תגובת הגוף שלהם וגם הפתרון שלו, אם משמעות הדבר היא שהם יכולים להתרחק מהאחרים ולנוח.

לבסוף, כפי שעוד נראה, יש ילדים רגישים מאוד שמרגישים שניסו הכול ובסופו של דבר נכנעים. הם נפחדים, מתכנסים בתוך עצמם ומאבדים כל תקווה.

ילדים עשויים להפגין כל אחת מהתנהגויות אלה בגלל מגוון של סיבות אחרות, וכל ילד עשוי להיכנס למצב של גריית-יתר מבלי להיות ילד רגיש מאוד. אבל לעיתים קרובות מדי רגישות היא ההסבר האחרון שמבוגרים חושבים עליו כשילדים משתוללים מכעס,

\* ראו גם הספרים "בלי ריטלין" (2010) ו"אולי תקשיבו?" (2011) שיצאו בהוצאת פוקוס.



לוקים בדיכאון, מפגינים עצבנות-יתר, סובלים מכאבי בטן או נעשים משיגני-יתר מתוחים מאוד. אני מקווה שעם פרסומו של ספר זה אנשים לא יתעלמו עוד מאפשרות זו. בסוף הפרק אסביר איך להבחין בין ילד רגיש מאוד, שנמצא במצב של עוררות-יתר, לבין ילדים "לא-רגישים" וילדים עם בעיות חמורות יותר.

### **אם יש כל כך הרבה ילדים רגישים מאוד, למה לא שמעתי על תכונה זו לפני כן?**

היום אנחנו יודעים שכ-50% מהאישיות מושפעים מהבדלים מולדים בטמפרמנט, כגון רגישות גבוהה. 50 האחוז הנותרים מושפעים מהתנסויות או "הסביבה". אבל עד לפני זמן לא רב האמינו פסיכולוגים שהאישיות מעוצבת כולה על-ידי חוויות, בעיקר בתוך המשפחה.

כשפסיכולוגים התחילו, בסופו של דבר, לחקור את הטמפרמנט, קל היה לתאר את הפעילות והתחושות של ילדים פעילים כפי שנצפו במעבדה או בבית הספר, אבל קשה היה יותר לתאר את הילדים שעמדו ליד הקיר האחורי של החדר או היו שקטים. אפשר לומר שקל היה להבחין בהבדל זה שבין פעילות רבה לבין חוסר פעילות – כל התרבויות יודעות לזהות אותו – אבל קשה היה יותר לתאר אותו. לכן נטו החוקרים להניח שהשקטים היו ביישנים, נפחדים, לא חברותיים או עצורים. כשזיהינו את התכונה – רגישות גבוהה – פשוט הגענו לתווית מדויקת יותר.

לא מצאתי כל הוכחה לכך שילדים נולדים פחדנים, עצורים, ביישנים או חששנים (חוששים מביקורת ושיפוט חברתיים), שליליים, או עם הנטייה להימנע ממגע אנושי. פחד מולד כזה עלול להיות פגם חמור מאוד בזן חברתי כשלנו, ולכן, האבולוציה לא הייתה מאפשרת לו להתפתח, והוא לא היה מועבר מדור לדור, בניגוד לרגישות, שהיא תכונה מולדת שעוברת בתורשה. ניתן להתייחס לכל התגובות או המאפיינים, אם הם מופיעים, כפגיעות בגלל משהו בסיסי יותר, כרגישות (ואין הכוונה כאן לתכונה שבה אנחנו דנים כרגע. אם אנשים "לא-רגישים", מפגינים ביישנות או שהם נפחדים או עצורים, הרי שזה בגלל ניסיון רע, ולא תורשה).

הכיניו שאנחנו מעניקים לתכונה זו הוא שחשוב כאן. תוויות אומרות לנו עם מה אנחנו מתמודדים, והן גם משפיעות על גישתנו לילדים ועל יחסם לעצמם. מובן שרוב האנשים, ה"לא-רגישים", פיתחו רעיונות משלהם לגבי מה שמתרחש בקרב ילדים רגישים. לפעמים הם "משליכים" עליהם, רואים בהם דבר מה שהם אינם אוהבים בעצמם ורוצים להיפטר ממנו (אולי פחד מפני מה שהם מזהים כ"רכות" או "חולשה"). אבל בתוך-תוכם מכירים הילדים הרגישים עצמם והוריהם בעובדה הפשוטה – הם רגישים.

## האם ילדכם רגיש מאוד?

אם לא עשיתם זאת עד עתה, אנא ענו על השאלון בסוף ההקדמה. כל סעיף "נכון" מאשר שהילד הוא רגיש מאוד. שאלות אלה גובשו בעקבות מחקר שהקיף אלפי ילדים. אולם לא כל הסעיפים נכונים ולא כולם חלים על כל ילד רגיש מאוד. ילדים, כמו מבוגרים, שונים מאוד זה מזה בתכונות המולדות שלהם ובסביבה שבה הם גדלים. לכן, דרך נוספת להחליט האם ילדכם רגיש או לא, היא לעשות מה שאתם עושים – לקרוא פרק זה – ולבדוק האם הוא מתאר אותו.

לעיתים קרובות הורים יודעים מיד שיש להם ילד רגיש במיוחד. כל תינוק שזה עתה נולד עשוי להיות חסר מנוחה או לסבול מכאבי בטן, אבל תינוקות רגישים בוכים בעיקר משום שמה שקורה סביבם הוא יותר מדי עבורם ונמשך פרק זמן ארוך מדי; ואצל תינוק רגיש, "יותר מדי" הוא פחות בהרבה מהרגיל. ילדים רגישים מושפעים גם יותר ממצב הרוח של הוריהם – לדוגמה, חרדה. אתם יכולים לדמות לעצמכם את המעגל האינסופי שעשוי להיווצר כך (פרטים נוספים תמצאו בפרק 6).

מצד שני, תינוקות רגישים מסוימים אינם בוכים הרבה. זאת, כשהוריהם מבינים את רגישותם, אולי משום שהם רגישים בעצמם, ומקפידים שעולמם יהיה שליו ולא עתיר-גירוויים. בכל זאת קל להבחין בתינוקות אלה – הם עוקבים אחרי כל דבר בעיניהם, מגיבים לכל צליל או שינוי בטון, לבגד שנוגע בעורם או לטמפרטורה של מי האמבט שלהם. כשילדים רגישים מאוד גדלים, הם מבחינים עוד יותר בפרטים – שאתם לובשים חולצה חדשה, שנשפך מעט רוטב ספגטי על הברוקולי, שלא צומחים עצים בסביבה, שסבתא הזיזה את הספה ממקומה. הם גם מוצפים יותר ככל שהם גדלים, משום שהם חווים הרבה יותר; לא כל מה שהם רואים מוכר להם, והם גם לא למדו איך להפחית את כמות המידע שחושיהם סופגים.

## אם כך, למה הילד שלי רגיש ואחרים לא?

כל טמפרמנט הוא מולד, ולכן הוא היבט בסיסי מאוד של התנהגות האדם. הוא נקבע תורשתית ובדרך כלל קיים מלידה. מאפייני הטמפרמנט הבסיסיים נמצאים לא רק אצל בני אדם, אלא אצל כל בעלי החיים במעלה העץ האבולוציוני. חשבו על הטמפרמנט האופייני לגזעי כלבים שונים – הלבדור הידודותי, הפיטבול התוקפני, כלב הרועים שמגן על האדם והכבשים, הפודל השחצן והקופצני. מובן שהדרך שבה מגדלים אותם משפיעה, אבל אי אפשר לגרום לבולדוג להתנהג כמו צ'וואוהו. סוגי אישיות אלה התפתחו, או פותחו על-ידי המגדלים, משום שהם מסייעים לבעלי החיים להסתגל במהירות למצבים מסוימים. לכן הם לא הפרעות או פגמים. כל הכלבים האלה נורמאליים.

ביולוגים נהגו פעם לחשוב שהאבולוציה גרמה לכל זן להתפתח לאב-טיפוס שהותאם בשלמות לחיים בגומחה אקולוגית מסוימת. עיצובו של הפיל מושלם עבורו – חדק ארוך, גובהו, עובי העור. פילים שייולדו עם מאפיינים אלה ישרדו, בעוד שאלה שיחסרו אותם ייכחדו.

אולם מתברר שאצל רוב או אולי כל הזנים של בעלי החיים אנחנו מוצאים שני סוגי אישיות. המיעוט דומים לילדכם – רגישים יותר, מודעים לדקויות, בודקים כל דבר לפני שהם פועלים – בעוד שהרוב ממשיכים קדימה מבלי לבחון מקרוב את הסיטואציה או את סביבתם.

למה קיים הבדל זה? תארו לעצמכם שני צביים שעומדים בשוליו של שדה מרעה, שהעשב שצומח בו נראה מושך במיוחד. צבי אחד יעמוד זמן רב ויצפה בנעשה, כדי להיות בטוח שלא אורבים לו טורפים. השני יעצור לרגע ואחר כך ימהר אל השדה ויאכל מהעשב. אם הצבי הראשון צודק, הצבי השני ימות. אם השני צודק, הראשון יחמיץ את העשב הטוב ביותר, ואם דבר זה יקרה לעיתים קרובות, הוא עלול לסבול מתת-תזונה, לחלות ולמות. לכן, שתי אסטרטגיות, שני "מינים" של צביים בעדר, מגבירים את סיכוייהם של קבוצת צביים זו לשרוד, ללא קשר למה שיקרה בשדה המרעה באותו יום.

מעניין שאפילו מחקר על זבובי פירות מצא הבדל זה – ואת הגן שגורם לו. לחלק מזבובי הפירות יש נקודה על גן ה"חיפוש" שלהם שגורמת להם "לרבוץ במקומם" – הם אינם מרחיקים לכת בחיפושיהם כשיש להם מזון בסביבתם. אחרים מכונים "משוטטים" והם מחפשים גם במרחק. מעניין עוד יותר שהגן גורם לכך שלזבובים ה"רובצים" יש מערכת עצבים רגישה יותר ומפותחת מאוד!<sup>3</sup>

בניסוי אחר בבעלי חיים, שבדק את "סוגי האישיות" של דג החמנית המצויה (pumpkinseed), הניחו חוקרים רשתות בתוך בריכה. לדבריהם, רוב הדגים היו "נועזים" והתנהגו בצורה "נורמאלית", כלומר נכנסו לתוך הרשתות, בעוד שהמיעוט, הדגים ה"חששניים", חמקו מהרשת (הייתי רוצה לדעת למה לא כינו את שני הסוגים דג החמנית "הטיפש" ו"החכם"? או לפחות ה"לא-רגיש" וה"רגיש"!).

## איזו תועלת יפיק המין האנושי מהילד הרגיש שלכם

קיומו של מיעוט גדול שחושב לפני שהוא פועל, מביא עימו יתרונות עצומים לקבוצה שהוא משתייך אליה. האנשים בו מבחינים מהר יותר בסכנה אפשרית, והאחרים יכולים אז לחוש בה ולהתמודד איתה (ואפילו ליהנות מההתרגשות שבכך). הרגישים בוחנים בזהירות את התוצאות, ולעיתים קרובות עומדים על כך שהאחרים יעצרו רגע, ישקלו מה עלול לקרות ויגבשו את האסטרטגיה הטובה ביותר. אין ספק ששני הסוגים מגיעים לתוצאה הטובה ביותר כשהם משתפים פעולה.

מאז ומתמיד שימשו אנשים רגישים מדענים, יועצים, תיאולוגים, היסטוריונים, עורכי דין, רופאים, אחיות, מורים ואמנים (לדוגמה, בתקופה מסוימת כיהנו אנשים רגישים כמנהלי בתי ספר בעיירות שבהן חיו, כמטיפים או כרופאי משפחה). אבל היום אנשים רגישים נדחפים יותר ויותר החוצה מכל התחומים האלה. מצב זה נוצר על-ידי מעגל שמתחיל עם השתלטותם האגרסיבית של ה"לא-רגישים" על תפקידיהם של מקבלי החלטות; בגלל הטמפרמנט שלהם, טבעי הדבר שהם מפחיתים מערכה של קבלת החלטות זהירה, ומעדיפים רווחים קצרי-טווח או תוצאות ראוותניות על דאגה מתונה ושקולה יותר לאיכות עקבית ותוצאות ארוכות-טווח. הם אינם זקוקים לסביבות עבודה רגועות ולתוכניות עבודה סבירות, ולכן הם מחסלים אותן. אנשים רגישים נתקלים בזלזול, מאבדים מהשפעתם, סובלים או מתפטרים, ואז ה"לא-רגישים" משתלטים עוד יותר על התחומים שבהם היו הרגישים פעילים בעבר.

תיאור זה של המעגל לא נועד להישמע כתלונה – אני פשוט מתייחסת כאן לסיבה האפשרית לעובדה שמקצועות אלה נעשו יותר ממוקדי רווחים, אבל השלכותיו אינן משביעות רצון. בעולם של היום, אם מקבלי החלטות אינם חושבים די הצורך על מורכבויות, סיבוכים ותוצאות, נוצר חוסר איזון מסוכן בין השפעת האדם הרגיש ל"לא-רגיש" ומתפתחת גם תחושה של אי-נוחות. לכן חשוב לכולנו שהילד הרגיש שלכם יעזוב בבגרותו את ביתכם כשהוא נושא עימו תחושת ביטחון עצמי וחשיבות, כך שיוכל לחלוק את המתת שלו ולהשפיע על האחרים.

### ילדכם עדיין מיוחד במינו – כמו שלושת ילדיה של רודה

כעת, אחרי שטענתי למען הכינוי "רגיש" כתווית הטובה ביותר לתכונה זו, הבה נודה בבעיה אחת שכרוכה בתוויות (יש כמובן גם אחרות). נדמה שברגע שאנחנו מתייגים דבר מה, אנחנו חושבים שאנחנו יודעים עליו הרבה, בין זה פרח הקמליה, כלב רועים גרמני או ילד רגיש מאוד. למעשה, אנחנו יודעים עדיין מעט מאוד על כל פרח קמליה אינדיבידואלי, על כל כלב רועים גרמני כשלעצמו או על כל ילד רגיש מאוד.

כשראינתי הורים וילדים במיוחד לקראת כתיבת ספר זה, הופתעתי כשגיליתי שהייחודיות של כל ילד רגיש כשלעצמו רבה יותר מכל מבוגר רגיש. דבר זה גרם לי להסכים עוד יותר עם מרגרט מיד (Margaret Mead), שאמרה שילדים נולדים עם מגוון רחב של תכונות, כמו הגוונים הרבים על לוח צבעים; אבל התרבות מעודדת רק כמה מהן ומתעלמת מאחרות או דוחה אותן במפורש, לכן מספרן קטן יותר בבגרות.<sup>4</sup>

אולם בשנות הילדות לוח הצבעים עצום בגודלו, אפילו בקרב ילדים רגישים מאוד. לדוגמה, סיפורה של רודה, אישה רגישה מאוד שלה שלושה ילדים בוגרים רגישים מאוד – בני 16, 20 ו-22. כילדים היו כולם מודעים לגירוים יותר מילדים אחרים. שלושתם נזקקו יותר מחבריהם למנוחה או לזמן שבו יכלו להיות רק עם עצמם. אנשים אמרו לכל אחד מהם, בהזדמנויות שונות, שהם "מגזימים בתגובה" ו"יותר מדי רגישים". כל אחד מהם מצא סוג של ביטוי אמנותי כדי להביע באמצעותו את המודעות האינטנסיבית שלו.

אולם למרות רגישותם הרבה, שלושת הילדים שונים מאוד זה מזה. אן הבכורה היא צלמת ואוהבת להתנסות בחוויות חדשות – היא רוכבת על אופנועים וצונחת ממטוסים. אנדרו, הילד האמצעי, הוא שמרן, פרטיקולרי וטרחני, דקדקן. הוא אמן חזותי. עבודתו מפורטת וזהירה מאוד. מלידתו היה הרגיש ביותר לצלילים וריחות.

כל השלושה רגשניים מאוד, אבל אן ואנדרו אינם חושפים זאת. טינה, הצעירה ביותר, הייתה תמיד הדרמטית וההבעתית ביותר. כילדה סבלה מהתקפי זעם. בגיל העשרה שקעה בדיכאונות עמוקים. הביטוי האמנותי שלה היה שירה – דבר מה שיכלה להקריא בקול. כשהצטננה התפתחה כל התקררות במהירות לברונכיטיס או אפילו דלקת ריאות, ואז היה עליה ללכת לרופא – שוב, עניין של דרמה והתבטאות מופרזת.

## למה ילדים רגישים מאוד שונים כל כך זה מזה?

סיבה אחת להבדלים הפרטניים בין ילדים רגישים מאוד היא שמאפייני הטמפרמנט נגרמים על-ידי גנים שונים, כשלכל אחד השפעה מועטה אך מצטברת.<sup>5</sup> לכן כל גוון שונה של הרגישות הגבוהה – רגישות למעודן, למציף, לחדש, למרגש, לחברתי, לגופני או ללא-חברתי – נגרם כנראה על-ידי גן שונה. אולם לרגישויות אלה יש בכל זאת מכה משותף, וייתכן שהילד יירש את כולן ביחד (התכונה הבסיסית היא **אחת** בלבד; לו הורכבה מכמה תכונות, השאלון שלי היה חושף כמה "גורמים" שונים להופעתן).

להלן כמה דוגמאות למגוון הרגישויות של ילדים רגישים מאוד. אמנם טינה, בתה הצעירה של רודה נתקפה התקפי זעם, כפי שקורה לילדים רגישים מאוד כשהם קטנים ונתונים לגריית-יתר, אבל בספר זה תפגשו גם את אליס, בת שלוש, שמעולם לא נתקפה התקף זעם. היא בעלת רצון חזק, עקשנית ודעתנית, אבל כשהיא רוצה דבר מה, היא אומרת זאת בבגרות כמעט אל-טבעית, יוצאת דופן.

בספר תפגשו גם את וולט, בן שבע, ששונא ספורט (אבל אוהב שחמט); את רנדל, בן תשע, שמוכן לשחק רק בייסבול, ורק אם אימא שלו תאמן את הקבוצה; את צ'אק, גם הוא בן תשע, שמוכן לשחק בכל סוג של ספורט ותמיד טוב במה שהוא עושה. הוא מטפס לגבהים ואוהב סקי, אבל מודע לגבולותיו (בטיול סקי שהשתתף בו לאחרונה, נלכד צ'אק בפסגת הר בסופת שלג עזה. הוא בכה בגלל המתח שהיה נתון בו, אבל התעקש בכל זאת להחליק במדרון).

צ'אק הוא תלמיד אדיש; וולט ורנדל מצליחים מאוד מבחינה אקדמית. קטרין "קפצה" כמעט בכל כיתה, והיא התחילה בכך כשהעבירו אותה בגיל מוקדם מהרגיל מהגנון לגן הילדים. מריה היא שנשאה את נאום הפרידה עם סיום לימודיה בבית הספר התיכון, וסיימה את לימודי הכימיה בהצטיינות בהרווארד.

אתם כבר יודעים שטינה מוחצנת. צ'אק גם הוא מוחצן, פופולארי, והנערות כבר גילו אותו. לעומת זאת לרנדל אין חברים רבים, בעיקר משום שהוא אינו אוהב לבקר בבתים אחרים – הוא נרתע מבני משפחה לא מוכרים, ממזונות זרים ומשגרה לא ידועה.

לפעמים, התכונה שהורים מבחינים בה יותר מכול אצל ילדם, היא הרגישות הנפשית, הרגשית\* שלו. תפגשו את ג'ורג', נער שהיה מודע כל כך לרגשותיהם של אחרים, שהתחנן בפני אמו שתכניס לביתם הומלס שמצא בפארק (אמו החליטה להניח לאיש לחיות אצלם עד שבנה הבין את הבעיות שכרוכות במצב ומצא פתרון אחר, אחרי שלושה חודשים).

מלאני, בת שמונה, היא ילדה כזאת, רגישה מאוד מבחינה נפשית. היא בוכה אם היא נבוכה או אם מציקים למישהו אחר. היא רגישה גם לכאב גופני. מאחר שפחדה ליפול רכבה על אופניים שלהם גלגלי עזר עד שאחותה, הצעירה ממנה בשלוש שנים, למדה לרכוב עליהם ללא עזרה. בסופו של דבר הכריחה אותה גאוותה להסתכן.

וולט רגיש בעיקר לסיטואציות חדשות ולאנשים זרים. לדוגמה, הפעם הראשונה שבה ראה דשא: הוא זחל אל שולי השמיכה, המשיך אל הדשא ובכה בגלל ההלם שבמגע איתו. אמו זוכרת ששנתיים אחר כך זחלה אחותו אל שולי השמיכה, הרגישה את הדשא ופשוט המשיכה.

לארי, כעת בן 13, רגיש בעיקר לצלילים, ביגוד ומזונות. עד שהגיע לגן ילדים לבש רק אימוניות (טרנינג); הוא לא היה יכול לסבול את החספוס של בד הג'ינס, שמגעו לא היה נעים לו. כמו וולט הוא אינו אוהב סיטואציות חדשות – הוא מסרב ללכת לקייטנה או לצאת לחופשות ארוכות.

למיצ'ל בן החמש יש כל המאפיינים של ילד רגיש מאוד. הוא רגיש לחידושים חברתיים, ולכן קשה לו כל כך להתחיל בלימודיו בגן הילדים. הוא אינו אוהב מסיבות יום הולדת ואינו מתחפש בליל כל הקדושים (הלואין), כי הוא אינו רוצה שכולם יסתכלו עליו. דיבורו איטי, משום שהוא חושב כל כך הרבה לפני שהוא מדבר – הוא פיתח גמגום קל אחרי ביקורם של בני דודו הגדולים יותר, משום שהתקשה לדבר מהר כמוהם. יש לו גם רגישות גופנית, לכן הוא אינו אוהב מאכלים מעורבבים או גרביים שמגרדים את עורו. אמו מסירה את התוויות מעל בגדיו משום שהן מתחככות בצווארו ובמותניו.

---

\* הערת המתרגמת – Emotional Sensitivity – המחברת מבחינה בין "רגישות רגשית" או "רגישות אמוציונלית" או נפשית – הבעת תחושות ורגשות בעוצמה רבה, לבין "רגישות פיזית" או גופנית. הפרדה זו חשובה מאוד, בעיקר לאור העובדה שרבים, ובהם גם מטפלים בריפוי בעיסוק, טוענים ש"רגישות גבוהה" היא פשוט הפרעה בעיבוד חושי.

## סיפורו של אמיליו

אמיליו, בן שבע, אינו דומה בדיוק לשאר הילדים הרגישים, אבל יש לו מאפיינים דומים לשלהם. הוא חברותי מאוד ואין לו בעיה לפגוש אנשים זרים. הוא אוכל כל דבר בלהיטות ולא אכפת לו מה הוא לובש. אולם למרות מוחצנותו, הוא אינו אוהב רעש ומסיבות וזקוק לזמן רב של שקט ולסדר יום קבוע. רגישותו התבטאה בביורר בפתרון ש"כפה" על הוריו להשיג בשבילו, נגד גריית-יתר בינקות – למעשה, הוא היווה הוכחה לגאונות אמיתית.

בחודשיים הראשונים של חייו בכה אמיליו כל לילה באותו זמן, בדיוק באותה שעה, והיה ברור שהוא אומלל. הוריו קנו לו לול לתינוקות, ומאז היה מאושר בתוכו ולא בשום מקום אחר. הוא אכל בו, ישן בו ושיחק בתוכו. אם אמו הוציאה אותו מהלול הוא צרח, וברגע שהיה גדול מספיק נהג להיכנס לתוכו בכוחות עצמו. הוא לא גילה כל עניין בחקר ארונות במטבח או בחדרים. הוא רק רצה את לול התינוקות שלו!

שכנים וקרובי משפחה ריחמו עליו ואמרו לאמו שהיא מוכרחה להיפטר מ"כלוב התינוקות", שמונע ממנו לחקור ולבדוק; זוהי דוגמה מצוינת לאותה עצה מוכרת, שכוונתה טובה ושרומזת שדבר מה אינו כשורה עם הילד או ההורים.

אבל אמו של אמיליו לא יכלה לשאת את הרעיון להפריד בין תינוקה לבין לול התינוקות שלו. הוא גרם לו לאושר רב כל כך. הלול עמד בחדר המגורים, לכן לקח הילד חלק ברוב חיי המשפחה, ולנסיך אמיליו הוא נראה יותר כטירה מאשר כצינוק. לכן אמו החליטה להפסיק "לעשות עניין" מהנושא – כל עוד תחתית הלול לא נשברה בגלל קפיצותיו של בנה השמנמן! היא ידעה שהוא לא יישאר בו כשיגיע לגיל עשרים. למעשה, בגיל שנתיים וחצי, כשאחיו הצעיר נזקק ללול, הוא ויתר עליו, משום שלא רצה שיגידו עליו שהוא תינוק.

### מקור נוסף לשונות -

#### שתי מערכות שמתחרות ביניהן

סיבה נוספת לשונות הרבה בהתנהגותם של ילדים רגישים מאוד הוצגה על-ידי אחד המודלים המדעיים שבדקו את הגורמים לרגישות: לאנשים רגישים יש "מערכת עכבות התנהגותיות" (behavioral inhibition system) פעילה מאוד. מערכת כזאת קיימת בכל מוח, אבל ההנחה היא שהיא חזקה יותר או פעילה במיוחד אצל אנשים רגישים מאוד. מערכת זו קשורה לאונה (ההמיספרה) הימנית של המוח, שמשפיעה על החשיבה (הקורטקס הקדמי), ולתינוקות שלהם פעילות חשמלית רבה יותר וזרימת דם חזקה יותר בצד הימני של המוח, סיכוי רב להיות ילדים רגישים מאוד.

אני מעדיפה לכנות מערכת זו שבמוח "מערכת הפוגה-לצורך-בדיקה" (pause-to-check system), משום שזה מה שהיא עושה. היא נועדה לבדוק את הסיטואציה שאתם נמצאים בה ולבחון אם היא דומה לסיטואציות אחרות מהעבר שנשמרו בזיכרוכם. לכן היא גורמת "לעיכוב" קצר בלבד – אלא אם הרגשתם איום בסיטואציה קודמת,

דומה. במצבים אחרים, אחרי הפוגה קצרה לצורך בדיקה, תוכלו להמשיך ולמהר קדימה.

הדחף לעצור-לצורך-בדיקה חזק במיוחד אצל אנשים רגישים מאוד, משום שהם צריכים לעבד מידע רב יותר על כל סיטואציה. זוכרים את שני הצביים שנעצרו בשוליו של שדה מרעה? הצבי הרגיש מאוד מבחין בריחות מעודנים, צללים, גוני צבעים, תנועות קלות שנגרמות על-ידי הרוח – ואולי לא על-ידי רוח אלא על-ידי טורף. הצבי הרגיש פחות אינו מבחין בכל אלה, ולכן יש לו מידע מועט יותר לעבד ואין לו סיבה לעצור בדרכו.

לצבי ה"לא-רגיש" יש "מערכת הפעלה התנהגותית" (behavioral activation system) חזקה יותר – העשב בכר המרעה נראה טוב, ואחרי בדיקה קצרה ביותר הוא מתקדם לעברו. מערכת זו, שאותה אני מכנה "מערכת לך-על-זה" (go-for-it system), דוחפת אותנו לחקור, לחפש אחר הדברים הטובים בחיים ולהצליח. היא גורמת לנו לרצות בחוויות חדשות, לנסות דברים חדשים, הכול כדי לדעת, להשיג, לשגשג.

בגופו של כל אדם נמצאות שתי המערכות והן נשלטות על-ידי גנים שונים. לכן ייתכן שלאדם יהיו מערכת עכבות חזקה מאוד או מערכת הפעלה חזקה מאוד או שתיהן או אף אחת מהן. ילדים רגישים מאוד, ששתי המערכות שלהם חזקות, דומים לאן או לצ'אק – הם תמיד חוקרים, מנסים דברים חדשים, מטפסים גבוה יותר. אבל מאחר שהם ילדים רגישים הם עושים זאת בזהירות, בדרך כלל מבלי לקחת סיכונים גדולים. הם יודעים מהם גבולותיהם.

מכאן, שגורם נוסף חשוב לשונות בקרב ילדים רגישים מאוד הוא העוצמה היחסית של שתי מערכות אלה. ארחיב על כך בפרק 3.

### כעת זה באמת מסתבך – תכונות נוספות רבות כל כך

גורם נוסף להבדלים, פרט לגנים השונים שמשפיעים על סוגי הרגישות השונים ולאיזון היחסי שבין שתי המערכות שתוארו לעיל, הוא התכונות התורשתיות האחרות של ילדכם. מדענים שחקרו את נושא הטמפרמנט, גיבשו רשימות שונות של תכונות אלה (אני רואה אותן כדרכים שונות לפרוס את אותה עוגה). הרשימה הידועה ביותר כוללת תשע תכונות, והיא הוכנה על-ידי אלכסנדר תומס (Alexander Thomas) וסטלה צ'ס (Stella Chess). בעודכם מנסים להבין טוב יותר את הילד הרגיש שלכם, חשוב שתדעו דבר מה גם על מאפייני טמפרמנט שונים אלה. לכן, הבה נבחן כל אחד מהן לאורה של תכונת הרגישות הגבוהה [ההגדרות נלקחו מספרו של יאן קריסטל (Jan Kristal), The Temperament Perspective].<sup>6</sup>

1. **סף חישה נמוך (Low Sensory Threshold)**. מאפיין זה שנמצא ברשימה של תומס וצ'ס, שווה בערכו ודומה לרגישות גבוהה; זאת, אף על פי שהם מתכוונים לכך שחמשת החושים הם הגורם העיקרי לתכונה, ואינם מדגישים את העיבוד העמוק יותר של חוויות, בין אמיתיות או דמיוניות, עם כל ההשלכות הרגשיות שלהן.



2. **רמת פעילות או אנרגיה.** ילדים פעילים מתלהבים מאוד מהחיים. הם עצמאים ומשקיעים את כל מחשבתם וגופם בכל דבר שבו הם עוסקים. הקואורדינציה שלהם, בדרך כלל, טובה מאוד; הם מתחילים ללכת ולדבר בגיל מוקדם, להוטים ללמוד, אבל מעייפים מאוד את ההורים. ילדים פעילים פחות הם שלווים יותר, עצבניים או חסרי מנוחה רק לעיתים רחוקות, כישורי המוטוריקה העדינה שלהם טובים מהמוטוריקה הגסה, והם אינם ממהרים. ילדים רגישים מאוד שונים מאוד זה מזה בדיוק כמו ילדים אחרים (קרוב לוודאי שהדבר נגרם בהשפעת מערכת "לך-על-זה"). פעלתנות רבה עשויה לעזור לילד רגיש מאוד ביציאה לעולם. אבל כשאני מתייחסת לרמת הפעילות אני מעדיפה לחשוב על פעילות פנימית וחיצונית כאחד. ילדים מסוימים, ובעיקר רגישים מאוד, עשויים להיות שקטים כלפי חוץ, אבל מוחותיהם תוססים.
3. **עוצמתה של התגובה הרגשית.** ילדים אינטנסיביים משקיעים אנרגיה רבה בביטוי הרגשי שלהם. הם דרמטיים וקולניים; לא צריך לנחש מה הם מרגישים. ילדים שאינם אינטנסיביים כל כך מאופקים יותר, ומפגינים את אי שביעות הרצון שלהם בשקט, כלומר "לא עושים רעש" מכל דבר ולעולם אינם נתקפים התקפי זעם. לרוב הילדים הרגישים מאוד תגובות אינטנסיביות, אבל יש כאלה שתכונתם "נמוכה ברמתה", משום שהם אינם מגיבים כל כך כלפי חוץ, בדרמטיות, אלא יותר כלפי פנים, ואז היא מתבטאת בכאבי בטן וחרדתיות (anxiousness). בדרך כלל לא קשה להבחין בתגובה האינטנסיבית שלהם, אם מקדישים לכך די תשומת לב. ילדים רגישים מאוד, שמפגינים אינטנסיביות כלפי חוץ – יש כאלה – לפחות נהנים מיתרון אחד: כשהם גדלים הם מסוגלים ליידע את העולם מתי הם מוצפים.
4. **קצביות/רמת סדירות (Rhythmicity).** ילדים בעלי תכונה זו צפויים מאוד. אתם יודעים מתי יהיו רעבים או עייפים או יצטרכו ללכת לשירותים. כשהם גדלים, הם מסוגלים לעצמם הרגלים ואינם יכולים בלעדיהם: הם מקפידים שחדרם יהיה מסודר, אוכלים את ארוחותיהם ואת החטיפים שלהם תמיד באותה השעה, ומסיימים את מטלותיהם בזמן. רוב הילדים הרגישים מאוד צפויים למדי, קרוב לוודאי משום שהם משגשים הודות לסדר, וזהו יתרון עצום לכם ולילדכם. אבל הילד הרגיש מאוד שלכם עשוי גם להיות מאוד לא צפוי.
5. **סתגלות (Adaptability).** ילדים סתגלנים מאוד "הולכים עם הזרם"; הם מסוגלים להתמודד עם שינויים, עם החלפת מקום מגורים ועם הפרעות; הם עומדים היטב בנסיעות. ילדים שמתקשים להסתגל צריכים לדעת למה לצפות ומתי, והם אינם אוהבים שינויים פתאומיים. הם רוצים לשלוט בסיטואציה ומעדיפים לדעת מה צפוי להם. משפט פשוט כגון "הגיע הזמן לאכול", עלול להיתקל בהתחמקות, ניסיון לעיכוב או אפילו התקף זעם. **נדמה** כאילו רוב הילדים הרגישים מאוד אינם סתגלנים טובים, אבל במציאות הם פשוט נדרשים להסתגל יותר מדי. הם מוצפים או מפחדים שיוצפו על-ידי גירויים חדשים שהם חייבים לעבד לפני שיוכלו להירגע. מצד שני, ילדים רגישים מאוד יודעים מה תהיה התוצאה, עבור עצמם ועבור אלה שסביבם, אם לא יסתגלו, ולכן הם מנסים להתגמש ככל

יכולתם. מה שמתסכל את ההורים הוא שלעיתים ילדים אלה מסתירים את מצבם כשהם רחוקים מהמשפחה; כשהם חוזרים הביתה הם כאילו מאבדים יכולת זו להסתגל, כשהם מתבקשים להסכים אפילו לשינוי קל שבקלים. כדי להתקבל מבחינה חברתית הם מאמצים יותר מדי את יכולתם להתמודד עם שינויים; בבית הם מרגישים חופשיים להתפרק.

6. **תגובה ראשונית או התקרבות/נסיגה (Approach/Withdrawal).** ילד אחד פועל ומגיב במהירות, האחר "מתחמם" לאט. רוב הילדים הרגישים מאוד עוצרים לרגע, כדי לבדוק את הסיטואציה, אבל אם יש לילד הרגיש גם מערכת "לך-על-זה" חזקה, הוא עשוי להתחבר במהירות רבה למדי עם אנשים ודברים זרים, אם הוא מרגיש שזה בטוח.

7. **התמדה.** יש ילדים שמתמידים במשימה, ולא חשוב מה קורה סביבם. הם אוהבים **לסיים מה שהתחילו; הם יתרגלו דבר מה עד שישלטו בו.** על ילדים כאלה אנחנו אומרים שיש להם טווח קשב (ריכוז) ארוך, עד שהדבר הופך לבעיה, ואז אנחנו מכנים זאת "עקשנות". ילדים אחרים מתמידים פרק זמן קצר בפעילות כלשהי וממשיכים הלאה. תכונה זו אינה זהה לרגישות, אבל האחרונה משפיעה עליה. לדוגמה, מאחר שילדים רגישים מאוד מעבדים פרטים לעומק רב, הם נוטים להתמיד (מעניין שבאנגלית משמעות המילה persistent, "מתמיד", היא גם "עקשן"). אבל מאחר שהם מצפים לפעול בצורה מושלמת, הם חשים תסכול כשהם אינם מצליחים בכך; מצב זה גורם להם לעוררות-יתר ולתחושת כישלון, ואז הם רוצים להפסיק וכבר אינם מתמידים עוד. יש כאלה שמפסיקים כל פעילות שהיא – נמנעים מלהתמיד – אם הם מגלים שמישהו צריך או רוצה שיעשו משהו אחר.

8. **נטייה להסחת-דעת (Distractibility).** מאפיין זה מתייחס לקלות שבה ניתן להסיח את דעתו של ילד, או למהירות שבה הוא עובר מפעילות לפעילות. במה שונה הדבר מרמת התמדה נמוכה? ילד שנוטה להסחת-דעת יפסיק לקרוא אם מישהו יעבור לידו; אם הוא מתמיד מטבעו הוא יחזור לקריאה. ילד שאינו מתמיד ימשיך להביט באדם שעבר לידו. ילד שאינו נוטה כלל להסחת-דעת, לא יבחין באדם זה. אם הוא גם לא מתמיד, הוא לא ימשיך לקרוא לאורך זמן, אבל לא בהכרח משום שדעתו הוסחה בצורה כלשהי. מאפיין זה נפוץ למדי בקרב ילדים רגישים מאוד, מאחר שהם מבחינים בכל מה שקורה סביבם; אבל העיבוד העמוק שלהם עולה בדרך כלל על נטייתם זו, כלומר, הם מרוכזים מאוד כשהם נמצאים במקום שקט שאינו מעורר בהם דאגות.

9. **מצב רוח דומיננטי (Predominate Mood).** לפעמים אומרים על ילדים שהם שמחים מטבעם, עצבניים או פסימיסטיים. מטפלים רבים, המתמחים בסוגיות הטמפרמנט (Temperament counselors), אינם משתמשים עוד בתוויות אלה, משום שהם מבינים שמזגו ומצב רוחו של ילד מושפעים מאוד מהסביבה ומחוויותיו. לא מצאתי טמפרמנט אחד שנפוץ במיוחד בקרב ילדים רגישים מאוד, אף על פי שראיתי שמצבי הרוח שלהם מושפעים מניסיון חייהם, יותר מאשר אלה של ילדים "לא-רגישים-מאוד".