

# תמיכה רגשית בהורים לילדים עם ליקויי למידה: השוואה בין ייעוץ קבוצתי ואימון אישי והגורמים להצלחה בכל התערבות

## ■ ד"ר מלי דנינו

הורים לילדים עם ליקויי למידה מתמודדים עם קשת רחבה של בעיות המציבים בפניהם אתגר יומיומי ארוך ומתמשך. הדרך אותה יעברו הינה מסע ארוך שהם מתקשים לראות את סופו. כשהמציאות קשה במיוחד ההורים מתארים את החיים כעול כבד שבו המשאלה היא "לעבור את היום" מבלי יכולת לצפות את תמונת העתיד. בהשוואה להורים אחרים הורים לילדים עם ליקויי למידה ואו הפרעת קשב חווים רמות לחץ גבוהות "מתי יגיע הטלפון מהמורה?", הרגשת חוסר אונים "אני רואה שהוא סובל אבל לא מצליחה לעזור לילד שלי", האשמה עצמית "אני נתתי לו את המתנה הזאת", דאגה רבה "מה יהיה בצבא, לספר או שלא לספר?", בלבול וחוסר ידע "בהתחלה זה היה כמו גישוש באפלה לא ידעתי מאין זה נוחת עלי", חרדה ולעיתים אפילו דיכאון "הפסקנו להיפגש עם חברים". כתוצאה מכך התפקוד ההורי נפגע והם מתקשים לסייע באופן יעיל לילדם.

לחצם של ההורים גובר עוד יותר בגלל הדילמות הרבות והסותרות עמם הם מתמודדים. מצד אחד הם רוצים להיות מבינים ואכפתיים ואולי לוותר ולא לדרוש, מצד שני הם רוצים להיות מאתגרים ולעודד את ילדם לצמוח ולקחת אחריות. הורים לילדים עם ליקויי למידה ובפרט כשמתלוות לכך בעיות

"המפגש עם בית הספר היה קשה מאוד עבורי, כי בבית הספר היסודי הייתי תמיד אותה ילדה 'עצלנית' שחלמה בהקיץ בזמן השיעור. ספגתי עלבונות מהמורה למתמטיקה והתעלמתי ממרבית המורים האחרים. חשבתי שאם אהיה מורה בעצמי, אצליח להתחזק ולהיות אמא טובה יותר לילדי ואישה חכמה יותר, ביחס להתנסויות של ילדי בבית הספר. אבל טעיתי! ברגע שאני נכנסת לבית ספר, אני שוב נעשית אותה ילדה עצלנית, והעובדה שילדי חווים את אותם הדברים שאני עברתי, רק עושה אותי אומללה וחלשה יותר. זה גורם לי לחשוב שנכשלת גם כאמא" (אם שהשתתפה באחת הקבוצות).



ד"ר מלי דנינו, מנכ"לית אגודת ניצן, בעבר, מייסדת גף לקויות למידה במשרד החינוך. המאמר מתבסס על עבודת הדוקטורט בהדרכת פרופ' ציפי שכטמן.



תוצאות המחקר היו חיוביות עבור ההורים בשני תנאי הניסוי (קב' ייעוץ, אימון פרטני) בהשוואה להורים שלא קיבלו התערבות, אולם תוצאות חיוביות יותר נמצאו בקרב ההורים שהשתתפו בקבוצת הייעוץ, בעיקר בהתייחס להורדה בלחץ ההורי, תוצאות שנשמרו גם לאחר חצי שנה. רמת היעילות הגבוהה של ההתערבות הקבוצתית מפתיעה בהתחשב בכך שההורים בקבוצה, בשונה מההורים באימון, נאלצו לחלוק את הזמן ותשומת הלב של המנחה עם הורים אחרים בקבוצה. אנו נוטים לשייך ממצאים אלה

לכוחו של התהליך הקבוצתי, בעקר לתחושות אלטרואיסטיות, אוניברסאליות, שיתוף ולמידה מאחרים, תמיכה הדדית שקידמו את רווחתם הרגשית, התובנות שהושגו ויכולות ההתמודדות של ההורים. פרשנות זו נתמכת בדיווחי ההורים: שאלנו את ההורים במפגש האחרון של הקבוצה ובמפגש האחרון של האימון - "מהו האירוע שהיה הכי חשוב עבורך? תאר את האירוע, מי עזר לך?" נמצא כי למרות שלא נמצא הבדל בין שתי ההתערבויות לגבי התמודדותם של ההורים עם רגשות שליליים של הילד היו כוחות תרפויטיים שונים שפעלו בכל אחת מההתערבויות. התוצאות שנתקבלו הצביעו על ציונים גבוהים במערכת היחסים-אקלים ובלמידה מהאחר בקבוצת הייעוץ ואילו באימון הפרטני התוצאות הצביעו על שכיחות גבוהה של הגדרת הבעיה - שינוי. שכיחות דומה של מודעות רגשית - תובנה וחשיפה עצמית נמצאו בשתי ההתערבויות.

ממצא מעניין נוסף מתייחס למשתנה: "נכונות לחשיפה". באימון הפרטני מוכנות לחשיפה הייתה בקשר חיובי עם עלייה בלחץ ההורי ואילו בקבוצת הייעוץ הייתה נכונות לחשיפה בקשר חיובי עם הורדה בלחץ ההורי ועלייה בשימוש בתגובות ממוקדות - בעיה. עבור המשתנה רשת תמיכה מצאנו כי הוא נבא רמות לחץ נמוכות יותר והתמודדות טובה יותר עם רגשות שליליים של הילד. גם הקשר עם המטפל נמצא

אגודת ניצן הוקמה על ידי הורים לילדים עם ליקויי למידה בשנת 1964. מאז ועד היום פועלת האגודה לאיתור, אבחון וטיפול בילדים, בוגרים והוריהם באמצעות 36 סניפיה הפזורים בכל רחבי הארץ.

בשנים האחרונות מפעילה האגודה תוכניות להורים וילדים: אוניברסיטה להורים בשיתוף אוניברסיטת תל-אביב, בתי ספר להורים בשיתוף הרשויות המקומיות, קבוצות תמיכה להורים, אימון פרטני להורים, קבוצות לעבודה רגשית עם ילדים ותוכניות הכשרה למורים ולאנשי מקצוע לתמיכה רגשית בהורים וילדים.

אתר אגודת ניצן: [www.nitzan-israel.org.il](http://www.nitzan-israel.org.il)  
טל' לפניות: 03-5372266

כמנבא השכיח ביותר הקשור להורדה בלחץ ההורי באופן כללי ובאופן מיוחד בהפחתת האינטראקציה השלילית עם הילד ובתפיסת הקשיים של הילד.

אולם, הממצא החשוב ביותר של המחקר הוא כאמור שקבוצת הייעוץ יותר יעילה מאימון פרטני. הסיבות לכך הינן מגוונות: ההורים הנמצאים בקבוצה הם בעלי בעיה משותפת וזה מלכד אותם מצמצם את הרגשת הבדידות ומשרה אווירה של בטחון. עצם הימצאותם בקבוצה ולא במפגש אישי יכול לתת ביטחון להורה כי המיקוד הוא לא רק בו וכי רגשותיו הופכים להיות נורמטיביים במסגרת הקבוצה התומכת. עדות לכך

מצאנו בדבריה של אם שהשתתפה באחת הקבוצות.

"כל מה שאני עושה עם ילדי, אני עושה במחשבה על הנעשה בקבוצה. אני עוצרת את עצמי לפני תגובה, אני כבר לא פועלת כאוטומט, אני חושבת לפני וזכרת שישם' אמרו לי 'אבל הוא לא יכול, לא שהוא לא רוצה', וזה עוצר אותי מלצעוק עליו או לפגוע בו. אתם ממש בראש שלי ומשפיעים על ההחלטות שלי כאמא".

## ביבליוגרפיה

1. ציפורה שכטמן (2010). ייעוץ וטיפול קבוצתי בילדים ומתבגרים: תיאוריה, מחקר וטיפול. הוצאת ספרים אקדמית יזרעאל, המכללה האקדמית עמק יזרעאל ע"ש מקס שטרן.
2. מלי דינו (2011). המדריך לאימון הורים: רגשות-תובנות-פעולה. הוצאת רימונים.
3. Greenberg, L. S. (2002). Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings. Washington, DC. American Psychology Association.
4. Shechtman, Z. & Gilat, I. (2005). The effectiveness of counseling groups in reducing stress of parents of children with learning disabilities. (2005). Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 9, 275-286.
5. Yalom, I., Leszcz, M. (2005). The Theory and Practice of Group Psychotherapy. (5th ed.) New York, Basic Books.