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

## ד"ר מלי דנינו ■

״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 לילדיי 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 שנכשלתי גם כאמא״

(אם שהשתתפה באחת הקבוצות).

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 ו/או הפרעת קשב חווים רמות לחץ גבוהות "מתי יגיע הטלפון מהמורה?", הרגשת חוסר אונים "אני גבוהות "אני נתתי לו את המתנה הזאת", דאגה רבה "מה יהיה 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.

הורים לילדים עם ליקויי למידה מתמודדים עם קשת רחבה

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

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

התנהגות, צריכים להיערך להסתגלות משפחתית מחודשת. מחקרים רבים הראו כי התמיכה בהורים אלה מניבה תוצאות טובות לילדים, להוריהם ואפילו לחברה בה הם חיים. בסקירת הספרות וממחקרים קודמים למדנו כי רוב התכניות המוצעות להורים הן חינוכיות־דידקטיות או תכניות בהן המרכיב של עיצוב ההתנהגות דומיננטי. תשומת לב פחותה הוקדשה במחקרי ההתערבות לתחושות ההורים ולרווחתם ובאופן ספציפי לשאלה מה מונח בבסיסה של התערבות יעילה? במחקר שנעשה בארץ השוו בין קבוצות חינוכיות־דידקטיות לבין קבוצות ייעוץ. נמצא כי קבוצות הייעוץ אשר התמקדו ברגשות של האמהות היו יעילות יותר בצמצום הלחץ ההורי, בשיפור תפיסתן (של האמהות) את ילדם לקוי הלמידה ובשיפור תפקודם של הילדים בביה"ס ואפילו הישגיהם הלימודיים (שכטמן וגילת, 2005). תוצאות המחקר מראות כי

העברת מידע בלבד אינו יעיל וכי הכוחות התרפויטיים הייחודיים של קבוצת הייעוץ מספקים מענה טוב יותר לצרכים של הורים לילדים עם ליקויי למידה. המחקר זה. הנוכחי מתבסס על תוצאות מחקר זה. שתי ההתערבויות המוצעות להורים (קבוצת הייעוץ והאימון הפרטני) מאמצות את הגישה האינטגרטיביתוהומניסטית כאשר מושם דגש על הטיפול ההבעתי־תמיכתי (שכטמן, 2010) והמאמנת או המנחה מצליחות להעביר להורים תחושת דאגה והבנה וכך יוצרות סביבה מכילה המעניקה בטחון ואמון.

המחקר הנוכחי התמקד בהורים

לילדים עם ליקויי למידה והשווה בין שלוש קבוצות הורים: הורים שהשתתפו בקבוצת ייעוץ, הורים שהשתתפו באימון פרטני והורים שהמתינו לטיפול כלשהו. במחקר השתתפו 169 הורים לילדים עם ליקויי למידה. 93 הורים השתתפו בקבוצת ייעוץ, 45 באימון פרטני, 31 הורים המתינו לטיפול כלשהו (קבוצת ביקורת). 70% היו אמהות שהגיעו מערים שונות במרכז הארץ ו־70% מהילדים היו בנים.

מטרת המחקר הייתה לבחון את ההשפעה של שתי

ההתערבויות על תחושות ההורים ועל יכולת ההתמודדות שלהם ולנסות להסביר את התוצאות באמצעות משתנים אישיים ומתווכים.

בהתבסס על ספרות קודמת הנחנו כי לא ימצאו הבדלים בתוצאות שתי ההתערבויות וכי המשתנים האישיים והתהליכיים יסבירו את התוצאות וכי הורים שישתתפו בכל אחת מההתערבויות ידווחו על רמות נמוכות יותר של לחץ והתמודדות טובה יותר עם הרגשות השליליים של ילדם.

בהתערבות הקבוצתית נכללו 9 קבוצות ייעוץ, בכל קבוצה השתתפו 14–12 הורים אשר נפגשו פעם בשבוע למשך שעתיים במהלך שלושה חודשים (12 מפגשים) ופעם אחת לאחר חצי שנה.

בכל קבוצה היו שתי מנחות, האחת, מנחת קבוצות והשנייה, מומחית בתחום לקויות למידה. המנחות הנחו את הקבוצות

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

באמצעות מדריך מובנה למחצה וקבלו סופרוויז'ן במהלך ההתערבויות. בקבוצות הייעוץ התמקדו בהיבט הרגשי ובתהליך הבין־אישי והשתמשו בתמיכה קבוצתית ובלמידה בין אישית כדי לקדם שינוי (Yalom & Leszcz, 2005).

באימון הפרטני נכללו 45 הורים אשר נפגשו פעם בשבוע למשך שעה וחצי 12 מפגשים ומפגש נוסף, חצי שנה אחרי שהסתיימה ההתערבות. כמו בקבוצות הייעוץ קבלו המאמנים הוכשרו בתכנית המיוחדת לאימון הורים באגודת ניצן ונעזרו ב"מדריך לאימון הורים" (דנינו, 2011) לתכנון ההתערבות. האימון (Coaching)

עירב שותפות פעילה של ההורה בחקירה הרגשית בתהליך מקדם צמיחה המכוון להשגת שינוי כאשר ההורה הופך למודע יותר ומצליח לתרגם חוויות רגשיות למילים ולתובנות (Greenberg, 2002).

המנחות והמאמנות היו בעלות מקצוע מתחום החינוך, פסיכולוגיה, ייעוץ,עבודה סוציאלית, טיפול בתנועה, בדיבור, ועוד. בעלות ידע בתחום לקויות למידה בכלל, ועבודה עם הורים לילדים עם ליקויי למידה, בפרט.

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 בקבוצות הייעוץ, בעיקר בהתייחס להורדה בלחץ ההורי, תוצאות שנשמרו גם לאחר חצי שנה. של רמת היעילות הגבוהה 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 האימון – 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 ולילדים: 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.

www.nitzan-israel.org.il :אתר אגודת ניצן 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 ונזכרת ש'שם' 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

- 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 דנינו (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.