

# בואו נדבר על טראומה בילדות

## ד"ר פולה דוד

מכון חרוב

The Haruv Institute



סכנה שנשקפת להם ⚠️

סכנה שנשקפת למי  
שמטפל בהם ⚠️

שלומם קשור לגמרי  
לשלום הוריהם ⚠️



מה טראומטי  
לילדים?

# הרצף של דחק

דחק טראומטי

דחק "שעולה  
ביוקר"

דחק התפתחותי



# אירועים טראומטיים (TESI)

אבדן של בית

השמה חוץ-ביתית

חשיפה לאלימות במשפחה

תקיפה של חיה

מעצר של הורה

פרידה בלתי נסבלת

מדמות התקשרות

הזנחה מתמשכת

מוות של דמות התקשרות

התעללות או תקיפה פיזית

איום של פגיעה פיזית או איום עם  
נשק

התעללות או תקיפה מינית

איום של נטישה (התעללות נפשית)

תאונה, פציעה או מחלה שמאיימת  
על החיים



● חשיפה בגיל מוקדם

● חשיפה מתמשכת

● פגיעה בין-אישית



טראומה מורכבת /  
התפתחותית

# מהן המשימות ההתפתחותיות של הילד?



וויסות רגשי



קשרים קרובים עם  
דמויות התקשרות



התפתחות חברתית  
וקוגניטיבית, ולמידה

**טראומה פוגעת בכולם.**



# טראומה פוגעת בגוף ובמוח

מה מחקר ה-ACE מלמד אותנו על טראומה בילדות?



<https://youtu.be/95ovIJ3dsNk>

# ממצאי מחקר ה-ACE

אנשים עם ציון 4 ומעלה נטו:

**x6**

לקיים יחסי מין לפני 15

**x7**

להיות אלכוהוליסט

**x2**

לעשן

**x4**

לחלות באימפדימה או  
ברונכיט כרוני

**x2**

לחלות בסרטן

**x2**

לחלות במחלות לב

**x3.6**

לחלות במחלות לב (ציון +7) גם אם לא  
שתו, עישנו, או סבלו מעודף משקל

**x12**

לעשות ניסיונות אבדניים



# טראומה והמוח



חוויות טראומטיות בינקות/ילדות עלולות לגרום לשינויים פיזיים וכימיים במוח לכל החיים.



חשיפה מוקדמת לאירועים מעוררים פחד עמוק גורמת ל:

- פגיעה בחלקים של המוח הקשורים לרגשות וללמידה
- עיוותים באיך ומה ילד תופס כאיום
- פגיעה בהתפתחותה של המערכת שמוסתת פחד וחרדה.



# טראומה פוגעת ביחסים

# התקשרות: "פסי הרכבת" של התפתחות תקינה

## הפונקציות של התקשרות

מתן תחושה של הגנה ובטיחות



וויסות של מצבי עוררות ומצוקה



בסיס בטוח לחקירה



מספקת:

● בסיס בטוח להתפתחות וחקירה

● "חוף מבטחים" המספק הגנה  
ונחמה כשהילד מפחד או נסער

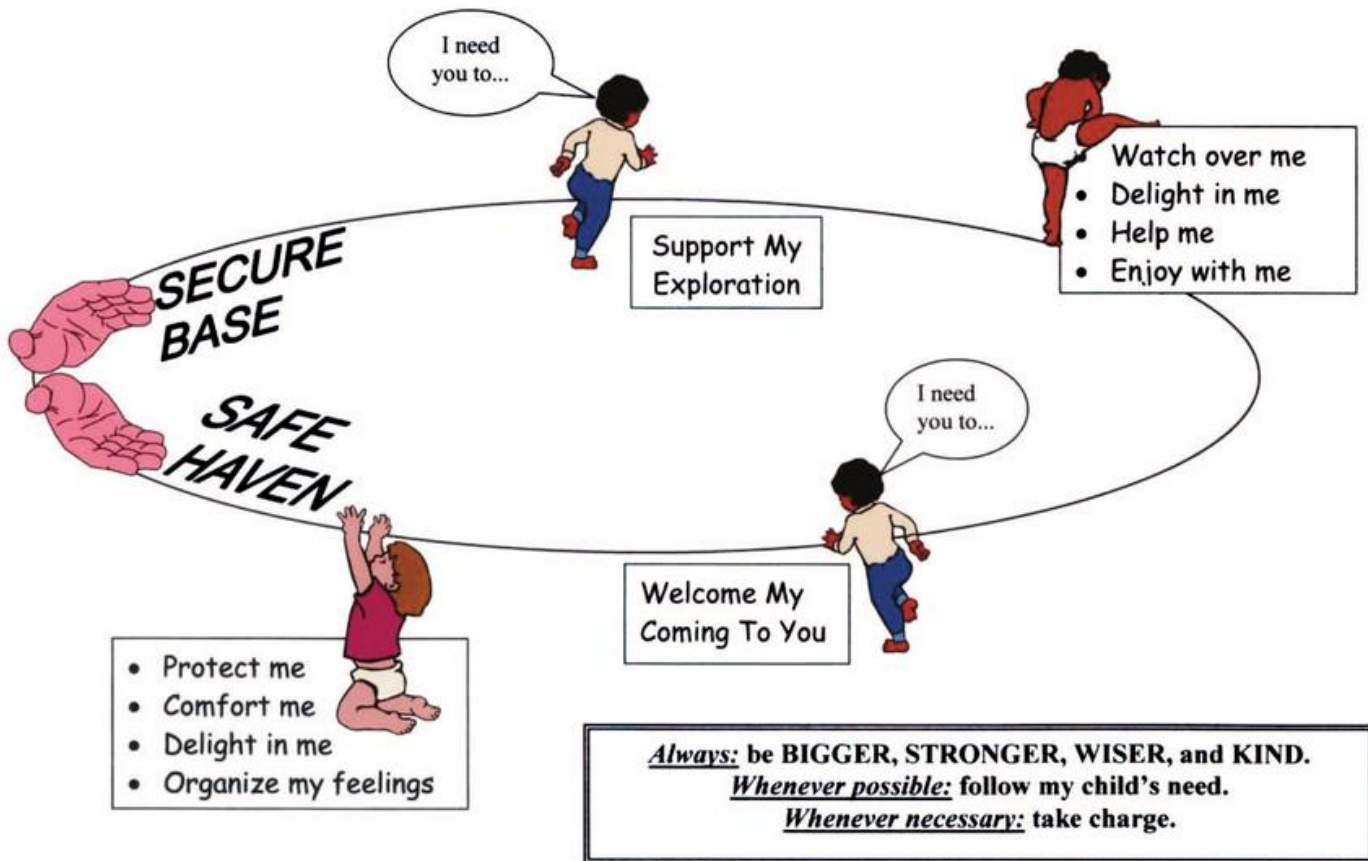
● "וויסות בשניים", שעוזר לילד  
לבנות יכולת לוויסות עצמי



דמות ההתקשרות

# CIRCLE OF SECURITY

PARENT ATTENDING TO THE CHILD'S NEEDS



כשהורה מצליח באופן עקבי לספק את  
הצרכים הבסיסיים של הגנה, וויסות,  
וחופש לחקירה, תחושת העצמי של הילד  
מתארגנת סביב שתי הנחות בסיסיות:

✓ הוריי יכולים לגדל אותי ולתמוך בי  
היטב  
✓ אני ראוי לטיפול ולטיפוח שלהם.



כשהתקשרות בטוחה

# טראומה בילדות ואבדן הבסיס הבטוח

האירוע הטראומטי גורם לעולם להפסיק להיות בטוח



טראומה מנפצת את הנחת הילדים שהוריהם  
תמיד נגישים ומסוגלים לספק הגנה



טראומה משפחתית גורמת לנזק מיוחד לילדים וגורם  
להם לאבד את הבסיס הבטוח ולהרגיש לא ראויים  
לאהבה והגנה.



# ארבע חרדות אוניברסליות

פחד מאבדן אהבת  
האובייקט

2

פחד מאבדן  
האובייקט

1

פחד מרוע פנימי

4

פחד מנזק גופני

3

*Many inexplicable behaviors in early childhood become understood when one understands them as manifestations of the child's developmental fear (of being sent away, not being loved, getting hurt, being bad).* (Lieberman, Ghosh Ippen, and

Van Horn, 2015)



טראומה מבססת פחדים והופכת אותם לאמיתיים

חשיפה מוקדמת לאירועים  
מציפים ומפחידים עלולה לגרום  
לעיוותים בתפיסות של סכנה  
וביטחון



סימפטום זה אצל ילדים לעתים  
מתערבב עם חוסר היכולת של  
ההורה להעריך סכנה



שינויים דרמטיים  
בציפיות לסכנה וביטחון



# שינויים בקשרי הורה-ילד לאחר טראומה

אבדן האמונה שאמא ואבא יכולים להגן על הילד



ייצוגים פנימיים מופרעים לגבי מי בטוח ומי מסוכן



וויסות רגשי פגום



הורה וילד עלולים להוות "טריגר טראומטי" אחד לשני.



- חוויות טראומטיות מנפצות את הנחות היסוד של ביטחון אישי (personal safety) וחוללות עצמית (personal efficacy)

- כאשר לא ניתן לצפות שיהיה ביטחון אישי, מתפתחות ציפיות לסכנה וקורבנות.



ציפיות לטראומה

# טראומה פוגעת בוויסות



# מהו וויסות רגשי?

אחד מהתפקודים החשובים שלנו



היכולת להביע מגוון רב של רגשות



היכולת לזהות רגשות שונים



היכולת להעלות ולהוריד עצמה של רגשות



ההבנה וידע של דרכי ביטוי מקובלות של רגשות.



# Window of tolerance – חלון העוררות

Ogden, Minton and Pain, 2006

קריסה של המערכת התגובתית (Meltdown)

תגובות "ברח או הילחם" fight/flight

תחושה מוגברת, הצפה, תגובתיות רגשית, חשיבה חודרנית, דמיון מציף  
פלאשבקים, עיבוד קוגניטיבי לא מאורגן

עוררות יתר

hyper arousal zone

האדם יכול להיות בו זמנית במגע עם הרגש שהוא חווה ועם  
האינפורמציה שמגיעה מבחוץ ברמה אינטגרטיבית מסוימת

חלון העוררות האופטימלי  
window of tolerance



תגובת קיפאון

ניתוק רגשי, העדר יחסי של תחושה, קושי בעיבוד קוגניטיבי,  
תנועתיות מופחתת

תת עוררות

Hypo arousal zone

- ילד חשוף לרגשות עוצמתיים שאינם יכול להכיל – בעיקר אימה
- הורים, שגם חווים/גורמים לטראומה, אינם יכולים לשמש דמות שמלמדת על ויסות באמצעות "ויסות בשניים"
- רגשות דומיננטיים: פחד וזעם, אשר מתעוררים עם תזכורות טראומטיות
- חוסר יכולת לווסת רגשות מתפרשת ע"י מי שמטפל בילד (הורים, מורים) כהתנהגות "דווקא" או אנטי חברתית, או כ-ADHD.



## הפגיעה בוויסות בטראומה

# מה ילדים שעברו טראומה שואלים את עצמם?

האם אני פגום או משוגע  
בגלל מה שקרה לי?

מגיע לי מה שקרה?  
האם גרמתי לזה?

האם אוהבים אותי?  
האם מישהו חושב  
שאני אדם ראוי?

על מי אני יכול לסמוך?

האם אנשים אחרים  
גם יעזבו אותי?

מה אני חושב על ההורים  
שלי? האם אהיה כמוהם  
כשאגדל?

תודה רבה

ד"ר פולה דוד, [paulad@haruv.org.il](mailto:paulad@haruv.org.il)

מכון חרוז

The **Haruv** Institute

