



עמותה לשירותי טיפול, שיקום פסיכוסוציאלי ורווחה (ע"ר)
השרות למשפחות אומנה

**תוכנית התערבות לקידום ביטחון בהתקשרות של
ילדי אומנה באמצעות עבודה עם ההורים האומנים**

Attachment and Bio-behavioral Catch-Up

מפתחת התוכנית:

Prof. Mary Dozier

University of Delaware

איסוף, תרגום ועריכה:

אליהו שי

מכון סאמיט - השרות למשפחות אומנה

מכון סאמיט

עמותה לשירותי טיפול, שיקום פסיכוסוציאלי ורווחה (ע"ר)
השרות למשפחות אומנה

הקדמה

במסמך זה מתוארת בהרחבה תוכנית ההתערבות להורים לילדי אומנה, שפותחה על ידי Mary Dozier, פרופ' לפסיכולוגיה באוניברסיטת Delaware, ארה"ב. Dozier הינה חוקרת ידועה ובעלת שם, ורבים ממחקריה מוקדשים להבנת תהליכי ההתקשרות וההתפתחות הרגשית של ילדים באומנה.

בעקבות מחקרים שערכה Dozier בנוגע לצרכים של ילדים באומנה, זוהו שלושה נושאים מרכזיים החיוניים עבור ילדים אלו. על בסיס זה, היא פיתחה יחד עם עמיתה ב-2002 תוכנית התערבות שיטתית, שנועדה לתת מענה לשלושה נושאים אלו. תוכנית זו הועלתה על הכתב במתכונת של מדריך טיפול (manual) מפורט, ויחד איתה נבנתה תוכנית הכשרה מסודרת למנחי התוכנית.

בשנים האחרונות נערכו מספר מחקרים אמפיריים שבדקו את יעילותה של התוכנית, ומצאו שיש לה רמה גבוהה של אפקטיביות ביחס לתוכניות התערבות אחרות.

ניסינו להשיג את מדריך הטיפול המקורי של התוכנית לשימוש שירותי האומנה בארץ, אך הדבר לא עלה בדינו. לפיכך ניסינו לשחזר את התוכנית לפרטיה מתוך דיווחים על התוכנית המופיעים במאמריה של Mary Dozier מן השנים האחרונות. שחזור זה מופיע לפניכם כאן.

החומר נאסף, תורגם ונערך באופן המכיל הוראות מעשיות ומפורטות עבור מנחי האומנה המעבירים את התוכנית להורים, מה שמקרב את המסמך הנוכחי למתכונת של המדריך המקורי.

כפי שיתואר בהמשך, מרכיביה השונים של התוכנית קשורים זה לזה ובנויים זה על גבי זה. אולם, ייתכן מאד שהצרכים השונים המתעוררים במהלך עבודתנו השוטפת יחייבו לבצע אי אלו שינויים והתאמות של התוכנית לצרכי השטח. להערכתנו, גם אם לא מאמצים את כל מרכיבי התוכנית או אפילו זונחים אלמנטים שנראים פחות מתאימים, ניתן להפיק תועלת מרובה מההצעות המועלות בה.

בסוף המסמך מובאת רשימת המאמרים בהם נעזרנו לכתיבת גרסה זו, כמו גם הפניות לחומרים נוספים שניתן להיעזר בהם כדי להרחיב את היריעה.

מסמך זה הועלה גם למאגר החומרים המקצועיים המצוי באתר של שירות האומנה של מכון סאמיט, והוא ניתן להורדה משם (www.summit.org.il), יחד עם חומרים רבים נוספים העוסקים בענייני טיפול ואומנה.

אליהו שי

עו"ס מנחה אומנה – מכון סאמיט

מכון סאמיט

עמותה לשירותי טיפול, שיקום פסיכוסוציאלי ורווחה (ע"ר)
השרות למשפחות אומנה

מרכיבי תוכנית ההתערבות

עם אלו נושאים באה התוכנית להתמודד?

מחקרים רבים שערכו Mary Dozier ועמיתיה, זיהו שלושה נושאים קריטיים לטיפול בילדי אומנה:

1. ילדים באומנה לעיתים קרובות נוטים לדחות את האומנים מעליהם, כאשר אלו מציעים להם קרבה ותמיכה. בכך, הם גורמים להורים האומנים לסגת, ולנטות להימנע מלהעניק את אותה רמת קרבה.
2. היסטוריית ההתקשרות האישית של ההורה האומן משפיעה אף היא על הטיפול שלו בילד¹. כך, למשל, ישנם הורים אומנים שעשויים לחוש שלא בנוח עם מצבים שהילד מפגין לחץ או תלות.
3. לילדים באומנה, שחוו הפרעות קשר עם המטפלים הקודמים שלהם, ישנם לעיתים קרובות קשיים בוויסות התנהגותי, רגשי ופיזיולוגי.

תוכנית ההתערבות שפיתחו Dozier ועמיתיה נועדה להתמודד עם שלושת נושאי מפתח אלו, באמצעות מתן הדרכה שיטתית להורים האומנים המתמקדת בשלושת הנושאים. נתאר בקצרה את מרכיבי התוכנית, המספקים מענה לאתגרים הללו.

מרכיב 1: לפרש מחדש את ההתנהגויות של הילד

כאמור לעיל, ילד באומנה נוטה לעיתים קרובות לדחות את ניסיונות ההתקרבות או התמיכה של ההורה האומן, ובכך לרפות את ידיו ולהרחיק אותו. המרכיב הראשון של התוכנית מתמקד, אפוא, בללמד את ההורים האומנים לפרש מחדש את סימני הדחייה של הילד כמשקפות דרכים שלו להתמודד עם תגובות לא טובות ממטפלי הקודמים, ולהמשיך להעניק לו קרבה, גם אם הוא משדר שהוא לא זקוק לה. למשל, אם הילד מבטא כעס כאשר ההורה האומן מנסה להרגיע אותו, מסייעים להורה לפרש את ההתנהגות של הילד כתוצאה מאכזבה מתמשכת שלו ממטפלים שלא ניתן היה לסמוך עליהם; או אם הילד מתרחק מהאומן, עוזרים להורה לראות את ההתנהגות כנובעת מהנחה של הילד שהמצוקה שלו לא תזכה למענה, וכן הלאה.

מרכיב 2: ללמוד לספק לילד טיפוח גם כאשר זה לא בא להורה באופן טבעי

סוגיות אישיות בחייו של ההורה האומן (כגון נטיות ההתקשרות שלו) משפיעות, כאמור, אף הן על הטיפול המוענק לילד. המרכיב השני של התוכנית נועד, לפיכך, לסייע להורים האומנים לספק את צרכי הקרבה וההתקשרות של הילד

¹ במחקר שנערך ב-2001, הראתה Dozier שחוויותיו האישיות של ההורה האומן בנוגע להתקשרויות העבר שלו, הן אחד המנבאים המשמעותיים ביותר של איכות ההתקשרות שתפתח בהמשך בינו לבין הילד שבאומנה (!).

מכון סאמיט

עמותה לשירותי טיפול, שיקום פסיכוסוציאלי ורווחה (ע"ר)
השרות למשפחות אומנה

באופן מלא, אפילו כאשר זה לא בא להם באופן טבעי. במסגרת התוכנית, מתעמקים עם ההורים בהיבטים שונים של ההיסטוריה האישית שלהם, שעשויים להיות קשורים לקושי שלהם להגיב לילד באופן רגיש. למרכיב זה ישנה התייחסות ישירה בכמה מן המפגשים של התוכנית, אך במקביל נושא זה עולה באופן אגבי גם בשאר המפגשים.

מרכיב 3: התמודדות עם קשיי ויסות התנהגותיים, רגשיים ופיזיולוגיים של הילד

מחקרים רבים הראו שהזנחה או טיפול לא מספק לילד בשלבים מוקדמים של התפתחותו, גורמים לבעיות רבות בויסות הפיזי, הרגשי והתנהגותי של הילד. כך למשל, אצל ילדי אומנה נמצאו רמות בלתי אופייניות של הורמון הלחץ קורטיזול; לעיתים קרובות ישנם קשיי שינה ואכילה, ונטייה להתנהגות מופנמת או מוחצנת בצורה קיצונית, ועוד. כדי להתמודד עם קשיי הויסות של ילדים באומנה, מציעה Dozier להיעזר בהתערבויות שפותחו עבור פגים, או תינוקות בעלי מזג "קשה" (מסיבות פיזיולוגיות) - הסובלים אף הם מבעיות בויסות - שנמצאו יעילות. המיקוד של התערבויות אלה היה בעזרה של המטפלים לילדים לחוות שליטה והשפעה על העולם שלהם. כאשר ילד חווה את העולם הבין-אישי כניתן לניבוי וכמגיב אליו, זה מסייע לו לפתח יכולות ויסות רגשי, פיזי והתנהגותי. בנוסף, התערבויות אלה מדגישות גם את החשיבות של מגע והחזקה כמקדמות את יכולת התינוקות הללו לווסת את עצמם. בהשראת התערבויות אלה, המרכיב השלישי של תוכנית ההתערבות לילדי אומנה מתמקד בעזרה לאומנים ליצור סביבה מתאימה עבור הילד, שתגביר את יכולות הויסות שלו. למרכיב זה ישנם בתוכנית הנוכחית כמה תתי מרכיבים:

1. לעזור להורים האומנים ללמוד ללכת אחרי ההובלה וההכוונה של הילד ("to follow the child's lead"), שנמצא שהיא קשורה עם יכולת הילד לווסת התנהגויות ורגשות.
2. לכוון את ההורים להכיר בערך של מגע פיזי, התרפקות, וחיבוק של הילד שלהם, שקשור גם הוא לויסות התנהגותי ופיזיולוגי.
3. יצירת תנאים המאפשרים לילד לבטא רגשות, וללמוד להכיר ולהבין רגשות. ביטוי רגשות והבנת רגשות נמצאו במחקרים כקשורים עם ויסות התנהגותי טוב יותר.

לכאורה, שלושת מרכיבי התוכנית נוגעים לנושאים נפרדים שאינם תלויים זה בזה. אולם, Dozier רומזת לכך שישנן השפעות הדדיות של המרכיבים הללו זה על זה. כך, למשל, שני המרכיבים הראשונים, אשר מסייעים להורים האומנים להתגבר על קשיים במתן טיפוח לילד, מקדמים בכך את ההתקשרות של הילד כלפיהם; התקשרות זו, בתורה, מגבירה גם את יכולות הויסות שלו (מרכיב 3). מנגד, שיפור יכולות הויסות של הילד בעזרת ההורה (מרכיב 3), מגבירות בעקיפין גם את רגישות ההורה האומן למצוקת הילד (מרכיבים 1 ו-2).

מכון סאמיט

עמותה לשירותי טיפול, שיקום פסיכוסוציאלי ורווחה (ע"ר)
השרות למשפחות אומנה

תיאור כללי של התוכנית

באופן כללי, כל מפגשי התוכנית סובבים סביב הנושאים של הצורך בהענקת טיפול לילד, עם מתן קשר בין-אישי רגיש קשוב וסביבה הניתנת לחיזוי. עם זאת, כל מפגש מוקדש לסוגיה ספציפית מבין הנושאים הללו, כאשר המושגים והמיומנויות הנלמדות נבנים נדבך על גבי נדבך.

התוכנית מורכבת מ-10 מפגשים שבועיים המתקיימים בבית האומנים. ההתערבות מיועדת להורים לילדים בגילאי 10-24 חודשים לערך, אך ניתן לשנות אותה כך שתתאים גם לילדים צעירים או מבוגרים יותר.

תוכנית ההתערבות היא בעלת אופי מאד אינטראקטיבי, כאשר חלק משמעותי מהפגישות כולל אינטראקציה משותפת של ההורה האומן עם הילד, יחד עם דיון פעיל עם המנחה על הסוגיות השונות, וחשיבה משותפת על ההצלחות ואי-ההצלחות ביישום המושגים שנלמדו במפגשים הקודמים.

באופן ספציפי יותר, כל מפגש נמשך כ-60 דקות בערך. במהלך המפגש הילד נמצא בחדר בחלק מהזמן, ובחלק אחר של הזמן הוא מחכה בחוץ, יחד עם מישור המשיגה עליו עד סוף המפגש (מישהו שהילד מכיר, כמוכן!). נוכחותו של הילד בחלק מן המפגש מאפשרת להורה האומן להתאמן עם הילד על המיומנויות שנלמדו כעת, ומספקת הזדמנות לחוות את התחושות שאנו מצפים שיתעוררו במהלך האינטראקציות עם הילד. בזמן שהילד נמצא בחוץ, האומנים יכולים לחשוב באופן מעמיק יותר וללא הפרעה על הנושאים הנדונים ועל התחושות שהתעוררו.

האינטראקציות של האומנים עם הילד במהלך המפגש מצולמות בווידיאו, כדי שהאומנים יוכלו לצפות יחד עם המנחה באינטראקציות ולקבל ממנה הדרכה ממוקדת, כמו גם לאפשר להם לעקוב אחרי ההתקדמות שלהם לאורך המפגשים. תוכנית התערבות זו מתאימה בעיקר להורים שצפויים להיות אומנים לילד זה למשך תקופה ארוכה, ובמיוחד לאלו העשויים בסופו של דבר גם לאמץ אותו. שינויים במדיניות ובחקיקה בעשור האחרון הביאו לכך שילדי אומנה מושמים בבתים שבאופן פוטנציאלי יאמצו אותם בהמשך (מה שאצלנו בארץ נקרא "אומנה עם אופק לאימוץ", א.ש.). להורים באומנה לטווח ארוך, או להורים באומנה עם אופק לאימוץ, יש בדרך כלל מוטיבציה להתמיד בעשרת מפגשי התוכנית, ולהשקיע מאמץ על מנת לשפר את איכות היחסים שלהם עם הילד.

בפרק הבא נסקור באופן מפורט את שלבי התוכנית. כדאי לתת את הדעת לסדר המפגשים, המתוכננים כך שיתנו מענה מקיף לשלושת הנושאים שנזכרו לעיל (ראו טבלה 1).

מכון סאמיט

עמותה לשירותי טיפול, שיקום פסיכוסוציאלי ורווחה (ע"ר)
השרות למשפחות אומנה

טבלה 1: הנושאים הנידונים בכל אחד מעשרת המפגשים

מספר	נושא המפגש
המפגש	
	מיקוד בהתנהגות "טיפולית" של ההורה
1,2	כאשר הילד מרחיק את ההורה
3,4	כאשר זה קשה להורה
	מיקוד בהקניית יכולות ויסות עצמי
5	מגע והחזקה של הילד
6,7,8	ללכת בעקבות הובלת הילד
9	התנהלות עם רגשות שליליים של הילד
9	הפחתה של התנהגויות מפחידות של ההורה

מכון סאמיט

עמותה לשירותי טיפול, שיקום פסיכוסוציאלי ורווחה (ע"ר)
השרות למשפחות אומנה

שלבי התוכנית

מפגש 1: מבוא ועקרונות יסוד

- המפגש הראשון מציג את המטרות העיקריות של תוכנית ההתערבות. מנחת האומנה מסבירה להורים עד כמה חיונית עבור ילדי אומנה בנייתן של מערכות יחסים בטוחות עם המטפלים שלהם, ושיהיה להם עולם בין אישי צפוי. בנוסף, המנחה דנה עם ההורים במאפיינים של הילד ושללהם שעשויים להקשות עליהם לספק טיפוח וסביבה צפויה עבור ילדים אלה.
- מומלץ לפתוח את התוכנית בדגש על ההיבטים של התנהגויות הילד שיכולות להיות בעייתיות בתוך היחסים המתפתחים. מפתחי התוכנית מצאו שהדגשה מסוג זה מאיימת פחות על ההורים האומנים, מאשר להתחיל בהתייחסות לסוגיות אישיות בהורות שלהם.
- דנים בהתנהגויות שונות המקשות על ההורה האומן "לזכור" שהילד זקוק לטיפול. ילדים באומנה מתאפיינים בדרך כלל בכך שהם לא מבטאים את הצורך שלהם בהרגעה באופן ישיר ומפורש, אלא עשויים דווקא להתרחק מהמטפלים בהם כאשר חשים מצוקה, או שעשויים להיות קשים להרגעה. התנהגויות אלה מוסברות כנובעות מההיסטוריה של הילד של אובדן של מטפלים קודמים. מבקשים מההורה האומן לתאר איך הילד הגיב לאחרונה כאשר היה נסער.
- מראים להורים קטעי וידאו של תינוקות שבאופן ישיר מעוררים את ההורה לטפל בהם (התנהגות בטוחה), ותינוקות שלא מצליחים לעורר את הטיפול בהם (התנהגות נמנעת או מתנגדת). מבקשים מהאומנים לחשוב על ההשפעה האפשרית של הילד על ההורה המטפל.
- מבקשים מההורים האומנים לחשוב על תגובותיהם האישיות להתנהגויות אלה ואחרות של הילד. בדיון מתייחסים לאופן התגובה הרגיל שלהם כלפי הילד, יחד תגובות אלטרנטיביות אפשריות. לבסוף, מבקשים מהם לתת את דעתם להשפעות של דרכי התגובה השונות שלהם על הילד.
- מדגישים בפני ההורים את הנקודה המרכזית של חלק זה: הצורך של הילד במטפלים המעניקים טיפול מטפח הוא כה משמעותי, כך שגם אם הילדים דוחים את האומנים, ואפילו אם הטיפול לא בא להורה בצורה טבעית, הילדים הללו זקוקים לטיפול זה.
- שיעורי בית: האומנים מתבקשים לנהל יומן העוקב ומתעד את ההתנהגויות של הילד במצבי מצוקה ו/או לחץ (למשל, כאשר הוא מפחד, נפגע או נפרד מהם), ואת הנטייה שלהם להגיב אליו (רגשות שעולים, והתגובה בפועל) במצבים אלו. יומן זה אינו רישום מקיף וכולל של התנהגויות הילד, אלא יותר תשובות לשאלות בנוגע לאופן בו הילד מגיב במצבים מסוימים אלו.

מכון סאמיט

עמותה לשירותי טיפול, שיקום פסיכוסוציאלי ורווחה (ע"ר)
השרות למשפחות אומנה

מפגש 2: להעניק טיפול: מה יש בילד שעושה את זה קשה?

במפגש זה מסייעים לאומנים לפרש מחדש התנהגותו של הילד, ולפתח דרכי תגובה אלטרנטיביות. מפגש זה צועד צעד נוסף מהמפגש הקודם, בכך שהוא עוזר לאומנים להיות יותר מודעים לתגובות שלהם להתנהגויות של הילד, ולעזור להם להתחיל להתנהג בדרכים שונות, יותר "טיפוליות".

- סקירה של שיעורי הבית מהמפגש הקודם. יש להתמקד במיוחד במה הילד עשה בזמן המצוקה, והתגובה (הרגשית וההתנהגותית) של ההורה האומן אליו. אם הילד הפגין התנהגויות בטוחות, המנחה מציינת את העובדה שהילד ביטא את צרכיו באופן ברור, ודנה מה התנהגות זו מעוררת בהורה. לעומת זאת, אם הילד הפגין התנהגויות נמנעות או מתנגדות, המנחה מעודדת את ההורה להבין שהיה צורך בנקיטת עמדה אקטיבית מצידו - לראות את ההזדקקות הבסיסית של הילד העומדת מאחורי התנהגותו החיצונית. המנחה מציינת שזו משימה שקשה יותר להורה, מכיוון שעליו להגיב לצרכים אותם הוא לא רואה.

דוגמא:

אחרי קבלת חיסון כואב, התינוק השרוי במצוקה מסיט את מבטו הצידה כדי להרגיע את עצמו במקום לפנות אל ההורה האומן, או שהוא נראה אמביוולנטי בנוגע לרצונו או לאי רצונו בהרגעה. המנחה יכולה להעיר כאן: "אני בטוחה שהילד זקוק לתמיכה ולהרגעה שלך, למרות שזה נראה עכשיו שהוא לא. אם תחזיקי אותו קרוב ותנסי להרגיע אותו בכל פעם שכואב לו, הוא בסוף יפנה אלייך, מכיוון שהוא ידע שאת תהיי שם בשבילו".

- כאמור, במפגש זה אנו מתייחסים במיוחד לרגשות המתעוררים אצל ההורים בעקבות התנהגויות שונות של הילד, ובהשלכות של הרגשות הללו על התגובות. כך, למשל, אם ההורה האומן מרגיש מהילד שהוא "לא צריך אותו", הוא עשוי להתנהג בצורה בלתי טיפולית כלפי הילד. פירוש מחדש את התנהגותו של הילד יכול, אפוא, לגרום לאם האומנת להרגיש אחרת וגם להתנהג אחרת.
- לעיתים קרובות ההורים האומנים חשים מתוסכלים או פגועים מהתנהגויות אלה, או לפחות מוטרדים בגללן.
- דרך נוספת לסבר את אוזנם של ההורים בנוגע לעוצמת ההשפעה של התנהגויות הדחייה של הילד, על תגובותיו של ההורה לדחייה זו: ניתן להשוות זאת לחוויה שיותר מוכרת מקשרים בין מבוגרים, של מצבים שבהם אנו מציעים למישהו אחר עזרה, ומקבלים מאותו אדם סירוב או דחייה. לחוויה זו של דחייה ישנה לעיתים קרובות השפעה חזקה על מי שמנסה להציע עזרה, למשל, שהיא גורמת לו להתרחק. כמעט כל אחד יכול להתחבר להרגשה זו מההקשר של יחסים בין מבוגרים, והמנחה יכולה להשוות את התהליך הזה להשפעה שיש לילד על ההורה האומן. למרות שהורים רבים אינם מודעים לכך, התנהגויות כאלה של הילדים יכולות להשפיע באופן דומה.
- כדאי לשוחח עם ההורים על כך שלעיתים קרובות ישנם רמזים עדינים יותר לקיומה של מצוקה אצל הילד שקשה לשים אליהם לב, כמו הגברה של קצב הלב, או חוסר מגע של הילד עם הסביבה.

מכון סאמיט

עמותה לשירותי טיפול, שיקום פסיכוסוציאלי ורווחה (ע"ר)
השרות למשפחות אומנה

מפגש 3: מתן טיפול: לזהות את "מוזיקת הכרישים" ("Shark Music")

מפגשים 3 ו-4 הם המפגשים הרגילים ביותר, מכיוון שהם מתמודדים באופן ישיר עם סוגיות אישיות של ההורה האומן שעשויות להפריע ליכולת שלו להיות רגיש למצוקה של הילד. במהלך מפגשים אלה, אנו מבקשים מההורים האומנים להרהר בתרומה האישית שלהם לקושי במתן טיפול².

- כדי לסייע להורים לחשוב כיצד חוויות ההתקשרות האישיות שלהם ומצבם הנפשי משפיעים על תפיסתם את צרכי הילד, נשתמש בטכניקה השאלה מה-Circle of Security Project (Cooper, Hoffman, Powell, & Marvin, 2005). בתחילה, ההורים האומנים צופים בסרטון של ים מלווה במוסיקה מרגיעה ושלווה, ולאחר מכן הם צופים באותו סרטון שוב, אך כעת מתלווה אליו מוסיקה מהסרט "מלתעות". כך, במקום להיות מרגיע, הסרטון נחוה כמפחיד ומאיים.
- אומרים להורים, שכל הורה שומע "מוזיקת כרישים" לפעמים במסגרת ההורות שלו, ולפעמים בסיטואציות שאחרים רואים אותן דווקא כנעימות. מה שחשוב הוא - להכיר את ה"מוזיקת כרישים" האישית שלך, וללמוד לזהות באלו מצבים אתה חווה אותה, כך שהתגובות שלך למצבי מצוקה של הילד לא יהיו אוטומטיות. למשל, למרות שהאם עשויה להמשיך לשמוע את אותה "מוזיקת כרישים" כאשר הילד שלה בוכה, היא יכולה להביא את עצמה למצב שבו תוכל להתגבר על נטייתה להסיח את הדעת מהילד או להתעצבן עליו במצב כזה.
- לאחר שהוצגה והוצעה המטאפורה של "מוזיקת כרישים", מבקשים מהורים לחשוב על זמנים שבהם הם מתנסים ב-"מוזיקת כרישים" לאורך ההורות. כלומר, ההורה האומן מתבקש לחשוב על תגובתו האינסטינקטיבית לילד כאשר הוא זקוק לו. דיון זה נערך במונחים קונקרטיים מאוד; למשל, אלו מילים ההורה האומן שומע בראשו כאשר הילד בוכה. ההורה האומן מתבקש לנסות להיות מודע למלים המתרוצצות בראשו, כך שהוא יוכל להתחיל להבין ולשלוט בהשפעות שלהן על ההורות שלו.
- ניתן להשתמש גם במטאפורה של "קולות מן העבר" כדי לסייע להורים לחשוב על האופן שבו החוויות שלהם בתור ילדים משפיעות על הגישה שלהם להורות היום. מציעים לאם האומנת, למשל, שכאשר היא מרימה את הילד הבוכה, היא עשויה לשמוע ב"אוזני התודעה" שלה את קולו של מישו מעברה שהאמין או שלא האמין ביכולת להרגיע ילד במצבי מצוקה. לדוגמא, היא עשויה לחוש אשמה כאשר היא מרימה אותו ו"שומעת" את אמא שלה

² הערת העורך (א.ש.): במאמרים מאוחרים יותר של Dozier, סדר המפגשים שונה מעט, כאשר פגישות 3-4, העוסקות בנושאים אישיים של ההורים, באות בשלבים מתקדמים יותר של התוכנית. לא מצאתי במאמרים של Dozier הסבר לשינוי זה, אולם אני מניח שהוא קשור לנקודה שנוכחה לעיל, בנוגע לרגישות של ההורים האומנים ולנכונותם לדבר בפתיחות על החלקים שהם מביאים לקשר עם הילד. ייתכן שמפתחי התוכנית הגיעו למסקנה שמתאים יותר לעסוק בנושאים הללו בהמשך, לאחר שהתבססו שיתוף פעולה עם ההורים בנושאים "נייטרליים" יותר מבחינתם. באופן מעשי, נראה לי שכדאי להתאים את התזמון של העיסוק בנושא זה להורים הספציפיים איתם עובדים: אם מרגישים שהם נרתעים מאד מלפתוח את הסוגיות האישיות שלהם, אפשר לדחות זאת לשלב מאוחר יותר.

מכון סאמיט

עמותה לשירותי טיפול, שיקום פסיכוסוציאלי ורווחה (ע"ר)
השרות למשפחות אומנה

אומרת לה: "את מרגילה את הילד לפינוקים! תני לו לבכות". כאשר ההורים מהרהרים ב"קולות מן העבר", הם יכולים להיעשות מודעים להשפעות שלהם. אז הם יכולים להיות חופשיים יותר לבחור להתנהג בדרך שיותר מתאימה לילד, מאשר להגיב באופן אוטומטי.

מכון סאמיט

עמותה לשירותי טיפול, שיקום פסיכוסוציאלי ורווחה (ע"ר)
השרות למשפחות אומנה

מפגש 4: מתן טיפול גם כאשר יש "מוזיקת כרישים"

מפגש זה מהווה המשך של המפגש הקודם. אנו ממשיכים להתמקד בחוויות האישיות של ההורים המשפיעות על היכולת שלהם להגיב באופן רגיש למצוקה של הילד. בפגישה זו מושם דגש על התגובות של ההורה האומן לילד שלו.

- מבצעים חלק מההליך של "מצב הזר": ההורה האומן נמצא עם הילד בחדר, כאשר ההורה עסוק במילוי שאלון כלשהו. לאחר מכן, ההורה עוזב את החדר למשך מספר דקות ומשאיר את הילד לבד, ואז חוזר. הליך זה מצולם בווידיאו.

- בחלקה השני של הפגישה צופים באינטראקציה המצולמת, ודנים בה בהרחבה. כמעט כל ההורים האומנים שומעים "מוזיקת כרישים" איפשהו במהלך פרוצדורה זו, בין אם בזמן שהם יושבים בחדר וממלאים את השאלון, בזמן שהם עוזבים את החדר, או כאשר הם נכנסים חזרה ומקבלים תגובה לא רצויה מהילד. בנוסף, מבקשים מהם לחשוב על האופן שבו תגובת הילד במהלך הפרוצדורה השפיעה עליהם.

- מבררים איתם איך ההורים שלהם היו מגיבים למצוקתם כאשר היו ילדים.

- מפגש זה עשוי להיות חוויה בלתי נעימה עבור ההורים. לכן, כאשר נוגעים בתחושות הקשות של ההורים, יש לעשות זאת מאד ברגישות. בנוסף, רצוי לתת להם חיזוק ותמיכה על נכונותם להכיר ברגשותיהם, ועל היכולת שלהם להגיב ברגישות לילד למרות ה-"מוזיקת כרישים" שהם שומעים (ובהקשר זה, יש לחזק כל ביטוי של רגישות מצד ההורה, גם אם הוא מצומצם).

דוגמא:

בשעה שצועדים אל חדר הרופא, הפעוטה נראית חוששת, והיא רצה אל האם אומנת כדי שתרים אותה. אך האומנת לא מרימה, ואומרת: "את כבר ילדה גדולה. יהיה בסדר". המנחה יכולה להעיר כאן: "זה נראה שהיא מרגישה קצת פחד כרגע, מכיוון שזה מקום חדש והרופא הוא אדם לא מוכר עבורה. למרות שזה משהו שבדרך כלל את לא עושה, אם תרימי אותה ותרגיעי אותה זה יכול לעזור לה להרגיש טוב יותר. זה יעזור לה עכשיו, אבל גם יעזור לה להמשיך, להיות פחות תלותית כך כאשר היא תגדל".

מכון סאמיט

עמותה לשירותי טיפול, שיקום פסיכוסוציאלי ורווחה (ע"ר)
השרות למשפחות אומנה

מפגש 5: החשיבות של מגע³

מפגש זה עוסק בחשיבות של מגע פיזי עבור ילדים בכלל, אך בעיקר עבור ילדים שחוו פגיעות במערכות יחסים. מודגש התפקיד של המגע בסיוע לילד לפתח יכולות ויסות.

- פתיחה כללית: מסבים את תשומת לב ההורים לכך שאמצעים שונים המקובלים בתרבותנו, כגון עגלות, מובילים, ונדנדות לתינוקות, בפועל מצמצמים משמעותית את המגע הפיזי בין ההורה לבין התינוק. למרות שאין באמצעים אלו בעיה כשלעצמם, דומה שהם משקפים את העובדה שמגע תכוף בין ההורה לבין התינוק/ילד איננו תמיד דבר מוערך בתרבות שלנו.
- מבקשים מההורה האומן לחשוב על איך הילד שלו מגיב למגע, וכן האם להורה עצמו ישנו איזשהו חוסר נוחות אישי ביחס למגע. ההורה האומן מתבקש גם להתייחס לחוויה הנעימה ביותר שהייתה לו עם הילד שהייתה כרוכה במגע פיזי קרוב, ולהזדמנות שבה היה נראה שלילד לא נוח עם המגע.
- ההתערבות צריכה להיות מותאמת להורה האומן ולילד, באופן התלוי ברמת הנינוחות שלהם עם מגע פיזי. עבור ילד שאינו חש בנוח עם מגע פיזי, יש לעודד את האם אומנת להחזיק באופן קבוע את הילד, אבל ללכת בעקבות רמזיו של הילד לרצונו בהפסקת המגע. לעיתים, חלק מן הילדים עשוי להיות רגיש מאוד למגע, כתוצאה מבעיות נוירו-התפתחותיות, ו/או עבר של התעללות.
- אם ההורה האומן עצמו אינו חש בנוח עם מגע פיזי (או שלא מחשיב את הצורך בו), יש לחזור ולהדגיש את החשיבות של המגע עבור ילד זה. בנוסף, כדאי לדון בחוסר הנוחות האישי של ההורה באופן פתוח ככל האפשר.
- כדי להקל על הורה אומן שאינו חש בנוח עם מגע פיזי, המנחה יכולה להציע כמה משחקי ברכיים שהאומן והילד יוכלו לשחק יחד במהלך הפגישה, כאשר הילד יושב על ברכי האומן (למשל "סבתא בישלה דייסה"). בזמן שהם מתרגלים, המנחה מעירה על הצורך שהילד ילמד את תנועות האצבעות, שיחוש את ההתרגשות שבבניית הציפייה לקראת השיא, ועל החשיבות של שמירה על קצב גרייה וכמות גרייה שיהיו מתואמים עם הרמזים של הילד.
- כדי לסייע להורים ללמוד לפענח לקרוא את האיתותים של הילד שלהם בנוגע למגע, ניתן לצלם את משחק הברכיים, ולאחר מכן לצפות בוידאו ולבחון יחד עם ההורים את מידת ההנאה של הילד מהמשחק, ואת התגובות של ההורה לאיתותי הילד.
- שיעורי בית: האומנים מתבקשים לתרגל כמה משחקי ברכיים כאלה במהלך השבוע, תוך שהם נותנים לילד הזדמנויות להוביל את המשחק.

³ חלק ממפגש זה מבוסס על התערבויות שפותחו על ידי Bernard (1999).

מכון סאמיט

עמותה לשירותי טיפול, שיקום פסיכוסוציאלי ורווחה (ע"ר)
השרות למשפחות אומנה

מפגש 6: עזרה לילד לקחת אחריות

המטרה העיקרית של המפגשים הבאים היא לעזור להורים האומנים לאפשר לילד לקחת אחריות על האינטראקציות. המנחה מסבירה להורים את החשיבות הרבה שתהיה לילד תחושה של השפעה (agency) על העולם שלו, ומכיוון שאחד הגורמים החשובים ביותר בעולם הבין אישי של הילד הוא ההורה, להורה יש תפקיד מרכזי בלאפשר לילד תחושת השפעה ושליטה.

- במפגש זה, המנחה מזמינה את ההורה האומן להכין פודינג יחד עם הילד⁴. לפני המפגש מכינים מראש את הציוד והרכיבים הדרושים: קערה לערבוב, מקציף, שני סוגי טעמים של פודינג, חלב, שתי קערות קטנות, ושתי כפות. המנחה מבקשת מההורה האומן לשתף את הילד כמה שיותר בכל שלבי המשימה: בחירת סוג הפודינג, ההכנה, ההגשה והאכילה. בזמן הפעילות, המנחה מצלמת את האינטראקציה.
- לאחר מכן, המנחה וההורה האומן צופים יחד בוידיאו, והמנחה מציינת את נקודות החוזק של ההורה באינטראקציה עם הילד. בנוסף, המנחה פותחת לדיון את ההיבטים שהיו קשים להורה במהלך הפעילות. למשל, יש הורים המציינים את ההתמודדות עם משימה מורכבת: עצם הכנת הפודינג המשותפת, וכל זה תוך כדי שמירה על מטבח נקי יחד עם מתן חופש לילד.

⁴ כאשר הילד קטן מגיל שנה, כדאי להתאים את הפעילות המשותפת שלהלן בפעילות מתאימה לגילו.

מכון סאמיט

עמותה לשירותי טיפול, שיקום פסיכוסוציאלי ורווחה (ע"ר)
השרות למשפחות אומנה

מפגש 7: ללכת בעקבות הילד בזמן משחק

מפגש זה ממשיך את ההתמקדות בסיוע להורים האומנים לאפשר לעצמם ללכת בעקבות הכוונת הילד (following "the child's lead") תוך כדי משחק.

- המנחה משוחחת שוב עם האומנים עד כמה חשוב לאפשר לילד שתהיה לו תחושה של השפעה על העולם שלו. כאשר ההורה האומן מגיב לרמזים של הילד, הילד מתחיל לפתח תחושה שהעולם הוא צפוי וניתן לחיזוי. כמו כן, כאשר הולכים בעקבות הכוונתו של הילד ו/או מאפשרים לו מידה מסוימת של אוטונומיה, זה מסייע לו לגבש תחושה של היותו משפיע על העולם.
- הליכה בעקבות הכוונת הילד חשובה במיוחד כאשר מדובר בילד עם מזג חם ונטייה לעצבנות, העשויים להעיד על קשיים בויסות ביו-התנהגותי.
- חשוב להדגיש בפני ההורים שיש להבחין בין מצב מצוקה למצבים רגילים. כאשר הילד לא נמצא במצב מצוקה, יש ללכת בעקבות ההכוונה שלו. אולם, כאשר הילד במצב מצוקה או לחץ, כאן על ההורה לקחת את ההובלה ולהרגיע את הילד.
- המנחה מבקשת מההורה האומן להקריא לילד סיפור עם קטעי דף נשלפים (pullouts) בכל עמוד של הספר, כדי לאפשר לילד לקחת חלק פעיל ב"קריאה". ההנחיה להורה היא ללכת עם הילד, כמו – לאפשר לו להפוך את הדפים בקצב שלו, וכן הלאה. אינטראקציה זו מצולמת אף היא.
- לאחר מכן מבקשים מההורה לחשוב על ההיבטים של המשימה שהיו קשים לו.
- שיעורי בית: ההורה מתבקש להקריא לילד את הספר עוד כמה פעמים עד המפגש הבא, תוך כדי שהוא מאפשר לילד לקחת על עצמו תפקיד פעיל יותר ויותר.
- בנוסף לקריאה, מומלץ לתת לילד להוביל כמה שיותר, ובתחומים נוספים, כגון במשחק, במטלות הבית וכו'. למשל, בזמן משחק, ההורה נותן להתנהגות של הילד להוביל את האינטראקציה. כך, אם הילד שם חפץ על האף שלו, ההורה עושה כך גם כן, ובכך מבטא את הנאתו מהפעולות של הילד.
- בהרצאה שעסקה בתוכנית ההתערבות, העירה Dozier שעם הזמן הם הבינו שההליכה בעקבות הכוונת הילד בזמן משחק וכו', לא יכולה להתבצע באופן מכני. כדי שההתערבות תהיה מועילה, אינטראקציות אלה בין ההורה לילד צריכות להיות מלוות בהנאה הדדית מהמשחק המשותף.

מכון סאמיט

עמותה לשירותי טיפול, שיקום פסיכוסוציאלי ורווחה (ע"ר)
השרות למשפחות אומנה

מפגש 8: תשומת לב לאיתותים של הילד

- מפגש זה מתמקד בלעזור לאומנים ללמוד לקרוא את איתותי הילד בנוגע לצורך שלו במעורבות בין אישית (engagement) או דווקא בניתוק מגע (disengagement) במהלך אינטראקציה, ולהבין את החשיבות של להיות מכוונים לאיתותים הללו.
- בזמן שהילד עסוק במשחק, המנחה מניחה לפניו בובות כדי להדגים להורים איך משחקים ואינטראקציות שיכולים להיות מהנים, יכולים גם להיות מפחידים לילד אם הם פולשניים או כוללים גריית יתר. המנחה מסייעת להורים להתבונן ולבחון את תגובת הילד לבובות (או שהיא מפרשת בעצמה את תגובת הילד). תגובת הילד יכולה להיות כגון הססנות המעורבת בסקרנות, ולאחריה בהלה או אולי דווקא רצון לגעת בבובות.
- מבקשים מההורה האומן לחשוב על זיכרונות שלו ממצבים דומים - של תחושה של התרגשות שיכולה להפוך לפחד, כאשר מבוגרים אינם רגישים מספיק לרמזים של הילד.
- גרסה אחרת של ההפעלה הקודמת: ההורים האומנים צופים בסרט וידאו המציג ילדים אחרים המגיבים לבובה בדרכים שונות מאד זה מזה. במקרה אחד, הילד מתעניין בבובה ומתקרב אליה, בעוד שבמקרה השני הילד מפחד ומנסה להתרחק ממנה. מבקשים מההורים לחשוב על המסרים שהילד מעביר בכל אחד מן המקרים, ודנים בחשיבות של לשים לב למסרים אלו.
- ההורים האומנים צופים באינטראקציות מצולמות עם הילד שלהם, ועוזרים להם לקרוא את הרמזים של הילד בנוגע לצורך שלו במעורבות בין אישית או בניתוק מגע.
- שיעורי בית: לנהל מעקב אחר הזמנים שבהם הילד מאותת על צורך ביותר אוטונומיה או דווקא בפחות.

מכון סאמיט

עמותה לשירותי טיפול, שיקום פסיכוסוציאלי ורווחה (ע"ר)
השרות למשפחות אומנה

מפגש 9: רגשותיו של הילד

מפגש זה עוסק בחשיבות של פענוח הביטויים הרגשיים של הילד (במיוחד רגשות שליליים), ושל העזרה לילד לחוש ולבטא רגשות באופן חופשי. זאת באמצעות פיתוח מיומנויות של תגובה אמפתית לרגשות של הילד.

- צופים בקטעי וידאו מן המפגשים הקודמים שבהם הילד הראה רגשות שליליים חזקים, ודנים בהם. עניין מיוחד יש בתחושות של ההורה האומן ותגובותיו בפועל, לביטוי של הרגש על ידי הילד. עוזרים להורה האומן להבין את החשיבות שהילד יהיה חופשי להרגיש את הרגש, ובעזרת ההורה להצליח לארגן את הרגשות האלה כך שלא יהיה כל כך מבולבל.
- מנחים את האומנים להגיב לילד בדרכים שהן עדינות ומרגיעות ולא מפחידות. למשל, יש הורים שנוהגים לשחק עם הילדים במשחקים הכוללים איום והרגעה. למשל, יש הורים המספרים לילד סיפור שמפחיד, ולאחר מכן מרגיעים אותו; או הורים המאיימים שאם הילד לא יתנהג יפה הם ישאירו אותו לבדו או שימסרו אותו להורים אחרים. הפחדות אלו קשות לכל ילד, אבל במיוחד לילדים שחוו טראומה בעברם.

מכון סאמיט

עמותה לשירותי טיפול, שיקום פסיכוסוציאלי ורווחה (ע"ר)
השרות למשפחות אומנה

מפגש 10: איסוף וסיכום

במפגש זה המנחה סוקרת ומחזקת את העקרונות שהוצגו בפגישות הקודמות, עם תשומת לב ספציפית לנושאים שההורים האומנים מתמודדים איתם:

- **ראשית**, המנחה והאומנים חושבים על האופנים שבהם הילד ממשיך להדוף את האומנים (אגב, מקרים כאלה מצויים גם בקרב ילדים בטוחים מאוד ללא היסטוריה של הפרעות קשר). דנים בשינוי שהאומנים עשו בתגובותיהם להתנהגויות אלו.
- **שנית**, מציינים את השינויים בדרך שבה ההורה האומן מטפל בילד במצבי מצוקה. מתייחסים גם לקשיים האישיים של האומן בהענקת טיפול.
- **שלישית**, מזכירים שוב את החשיבות של ללכת בעקבות הובלת הילד, ולא לספק לו הכוונה יותר ממה שצריך. דנים בקושי של ההורים לוותר על הצורך להמשיך ללמד את הילד או לשלוט בהתנהגות שלו.
- לאורך המפגש, המנחה מדגישה את השינויים שההורה האומן עשה עד כה, ושממשיך לעשות.
- ניתן להראות להורים קטעי וידאו המדגישים את נקודות החוזק שלהם בתחומים שבהם התמקדו במהלך התוכנית.

מכון סאמיט

עמותה לשירותי טיפול, שיקום פסיכוסוציאלי ורווחה (ע"ר)
השרות למשפחות אומנה

המאמרים עליהם הסתמכנו בכתיבת הגרסה העברית של המדריך

1. Dozier, M., Higley, E., Albus, K.E., & Nutter, A. (2002). Intervening with foster infants' caregivers: Targeting three critical needs. *Infant Mental Health Journal*, 25, 541-554
2. Dozier, M., & Sepulveda, S. (2004). Foster mother state of mind and treatment use: Different challenges for different people. *Infant Mental Health Journal*, 25, 368-378.
3. Dozier, M., Lindhiem, O., & Ackerman, J. (2005). Attachment and biobehavioral catch-up. In L. Berlin, Y. Ziv, L. Amaya-Jackson, & M. T. Greenberg (Eds.), *Enhancing Early Attachments*. New York: Guilford, pp. 178-194.
4. Dozier, M., Peloso, E., Lindhiem, O., Gordon, M. K., Manni, M., Sepulveda, S., Ackerman, J., Bernier, A. & Levine, S. (2006). Developing evidence-based interventions for foster children: An example of a randomized clinical trial with infants and toddlers. *Journal of Social Issues*, 62, 765 -783
5. Dozier, M., & Bick, J. (2007). Coping with early adversity: Young children's behavioral and biological adaptations to changing caregivers. *Pediatric Annals*, 36, 205-208

מידע כללי על תוכנית ההתערבות, ניתן למצוא באתר של התוכנית:

<http://abcintervention.com/>

הרצאות של Mary Dozier על תוכנית ההתערבות ניתנות לצפייה ב:

<http://www.youtube.com/watch?v=LEj1aFLHH1Y>

<http://centervideo.forest.usf.edu/confvids/attachbiobehave/attachbiobehave02/attachbiobehave02.html>

רוב מאמריה של Prof. Mary Dozier, העוסקים בעיקר בהתקשרות של ילדי אומנה, ניתנים להורדה מהאתר שלה:

http://www.psych.udel.edu/people/detail/mary_dozier/

חומרים נוספים גם באתר של הפרויקט שהיא מנהלת:

<http://icp.psych.udel.edu/Main.html>