

בעיות ויסות רגשי ושליטה בכעסים אצל ילדים: השפעות ודרכי טיפול

מהו ויסות רגשי וכיצד הוא משפיע על ילדים?

ויסות רגשי הוא היכולת לזהות, להבין, לווסת ולהביע רגשות בצורה מתאימה למצב. אצל ילדים, היכולת הזו מתפתחת עם השנים, אך אצל חלקם קיימים קשיים משמעותיים בשליטה בכעסים, תסכול ותגובות רגשיות קיצוניות. בעיות ויסות רגשי מתבטאות בקושי להתמודד עם רגשות חזקים, התפרצויות זעם, תסכול מוגבר וקושי להירגע לאחר חוויות מלחיצות. כשילד מתקשה לווסת את רגשותיו, הדבר עלול להשפיע על כל תחומי חייו.

כיצד בעיות ויסות רגשי ושליטה בכעסים משפיעות על תפקוד הילד?

- קשיים במערכות יחסים חברתיות

ילדים עם קשיי ויסות רגשי עלולים להתקשות באינטראקציות חברתיות. הם עשויים להתפרץ על חברים, להתקשות לקבל תסכול במשחקים חברתיים, ולחוות דחייה חברתית בשל התנהגותם.

- פגיעה בלמידה ובהצלחה בלימודים

כשהילד אינו מסוגל לווסת רגשות שליליים, הוא מתקשה להתרכז, לעבוד במשימות לאורך זמן ולהגיב בצורה מותאמת להערות מהמורים. ילדים כאלה נוטים לוותר מהר יותר על משימות מאתגרות ולגלות תסכול מוגבר.

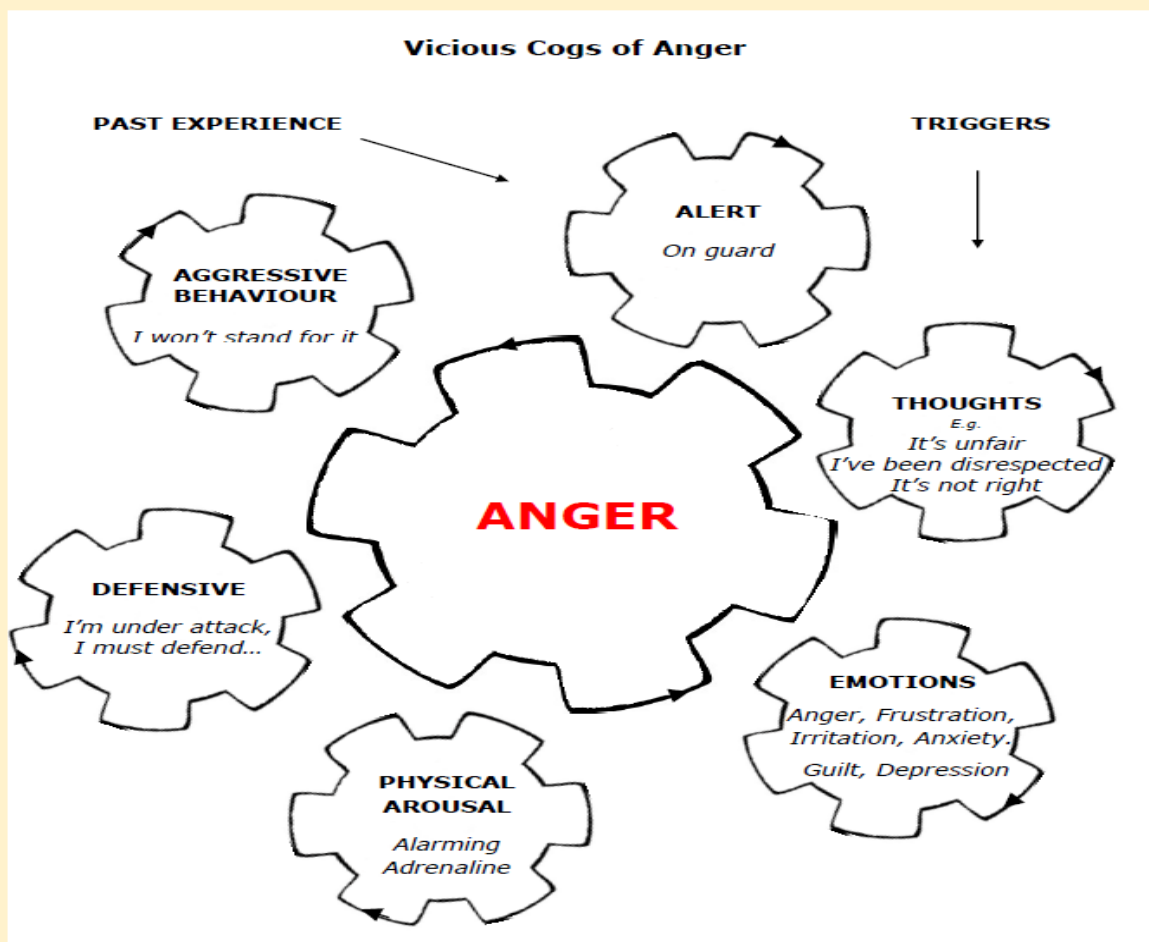
- השפעה על הקשרים המשפחתיים

הורים לילדים עם בעיות ויסות רגשי עשויים לחוות קושי בהתמודדות עם התנהגויות קיצוניות, כמו התפרצויות זעם או התעלמות מהוראות. הדבר עלול לגרום למתחים משפחתיים, עימותים ולעיתים אף להשלכות רגשיות על שאר בני המשפחה.

- קשיים בהתמודדות עם מצבי לחץ

ילדים עם קשיי ויסות רגשי מתקשים להתמודד עם אכזבות, הפסדים או שינויי שגרה. חוויות יומיומיות, כמו מעבר בין פעילויות או קבלת "לא" כתשובה, עשויות לגרום להם לתגובות קיצוניות.

מנגנון הכעס



דרכי טיפול בבעיות ויסות רגשי ושליטה בכעסים

טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) לפיתוח ויסות רגשי

CBT (טיפול קוגניטיבי-התנהגותי) הוא אחת השיטות היעילות לטיפול בקשיים רגשיים אצל ילדים. כיצד?

1. זיהוי והבנת הרגשות – הילד לומד לזהות את רגשותיו, להבין מה גורם להם ולפתח מודעות עצמית גבוהה יותר.
2. שינוי דפוסי חשיבה שליליים – בעזרת המטפל, הילד לומד לזהות דפוסי חשיבה שמובילים להתפרצויות (כגון "אני תמיד מפסיד" או "אף אחד לא אוהב אותי") ולשנות אותם למחשבות חיוביות ומאוזנות יותר.

3. פיתוח אסטרטגיות לזיוסות רגשי – הילד מתנסה בטכניקות כמו הרפיה, נשימות עמוקות ודיבור פנימי מרגיע כדי לשלוט בתגובותיו הרגשיות.
4. תרגול מצבים חברתיים – דרך משחקי תפקידים וסימולציות, הילד מתרגל כיצד להגיב למצבים שמאתגרים אותו רגשית.

טיפול במוזיקה ככלי לזיוסות רגשי ושליטה בכעסים

מוזיקה היא כלי טיפולי עוצמתי שיכול לסייע לילדים לפתח שליטה טובה יותר ברגשותיהם ולהפחית מתח וכעסים. **כיצד?**

1. שיפור יכולות ההקשבה והריכוז – האזנה למוזיקה מרגיעה יכולה לסייע לילדים להתרכז ולפתח סבלנות.
2. עידוד הבעה רגשית – ילדים שמתקשים לבטא רגשות במילים יכולים להשתמש במוזיקה ככלי לביטוי רגשותיהם, בין אם דרך נגינה, שירה או תנועה.
3. ויסות מערכת העצבים – מוזיקה מרגיעה מסייעת בהורדת רמות החרדה והמתח, מה שמוביל לתגובות רגשיות מאוזנות יותר.
4. שיפור היכולת להתמודד עם כעסים – באמצעות פעילויות כמו הקשה על תופים, יצירת מוזיקה ושירה, ילדים יכולים לפרוק מתחים ולשחרר כעסים בצורה מבוקרת.

שילוב בין CBT לטיפול במוזיקה

השילוב בין טיפול קוגניטיבי-התנהגותי לטיפול במוזיקה יכול להוביל לתוצאות מיטביות.

לדוגמה, ניתן ללמד את הילד להשתמש במוזיקה כדרך להרגעה במצבים שמעוררים תסכול, לצד טכניקות CBT לניהול כעסים ושיפור התגובות הרגשיות. המטפל יכול לשלב תרגילים שבהם הילד מאזין למוזיקה תוך כדי למידה של טכניקות נשימה, או להשתמש בנגינה ככלי לעבודה על שליטה עצמית.

קשיים בזיוסות רגשי ושליטה בכעסים אצל ילדים עלולים לפגוע בחייהם החברתיים, הלימודיים והמשפחתיים. עם זאת, טיפול מתאים יכול להביא לשיפור משמעותי. שילוב של טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) עם טיפול במוזיקה מספק כלים מעשיים לזיוסות רגשות, שליטה בכעסים ושיפור ההתמודדות עם מצבי לחץ. באמצעות תמיכה מתאימה, ילדים יכולים לפתח שליטה עצמית טובה יותר, לשפר את יכולותיהם החברתיות ולחוות הצלחה ואמונה מתגברת ביכולת שלהם להכיר, לחבק ולנהל את רגשותיהם ואת ההתנהגויות הנגזרות מהן לכיוונים יעילים ואדפטיביים יותר.

מוזמנים לדבר איתי לעוד פרטים

כרמית קולץ נהיר

מטפלת רגשית במוסיקה ו-CBT

נייד 0507933236

מייל kcarmit@gmail.com



תמונת אילוסטרציה