

# אין מתמודדים עם הבכיינים

**\* כל הורה מכיר את התופעה: בכי צווחני ובלתי נשלט, שמוציא את השכונה כולה מדעתה**  
**\* השאלות חוזרות על עצמן בקרב הורים צעירים, ועוברות מדור לדור: האם הבכי התינוקי**  
**מבטא בעיה אמיתית או צורך רגשי שלא בא על סיפוקו \* "הבכי הוא אמצעי התקשורת**  
**הראשוני", מסבירים הפסיכולוגים, "זוהי דרכו היחידה של התינוק לתקשר עם העולם**  
**שסביבו" \* על דרכי ההתמודדות עם הבכי המר, שממרר את אוזני הסובבים \***

ר.לב

שלמרבחה המזל בושש מלהגיע, לא היה מציאות מופרחת או רחוקה. הרי יכלו להתפתח במקום או בסיטואציה דומה צווחות היסטוריות או יללות מנדנדות, בכי מכל סוג. לרבים מאיתנו זה קורה לעיתים מזומנות. בכל מקרה שלא יבוא, בבית, בחוץ, או באוטובוס ציבורי, האם גם אתם תהיתם לא פעם מה פשר התקף הבכי העיקש? מה רוצה בדיוק עוללכם להשיג בכיו? איך כדאי להתמודד מול בכי כזה או אחר: האם להתעלם? או אולי להיפך הבכי הזה אמור לעורר סימני שאלה, אזהרה ורגשות רחמים?  
 על הבכי, על מה שמאחוריו ועל מה שלפניו.

\*\*\*

אין ערב מקולו של התינוק שיוצא לאויר העולם. הפעימה הראשונה הזו בה משמיע את קולו לעולם, לא רק מעלה את ציון האפגר, אותו ציון שיקבל במבחן חייו הראשון, אלא מביעה סימן לראשיתה של תקשורת. "הבכי הוא אמצעי התקשורת הראשוני", מסבירה ד"ר נורית שמיט, פסיכולוגית התפתחותית, "זוהי דרכו היחידה של התינוק לתקשר עם העולם שסביבו. בחודשי החיים הראשונים בכי הינו קול סלקטיבי המושמע בשעה שהתינוק חש חוסר ויטות בגוף, כמו לדוגמא: במצבי רעב או כאב. חשוב לזכור", מדגישה שמיט, "כי היכולת לבכות היא סימן טוב למצב תקין. יילוד שאינו בוכה בשעת הלידה עקב קוצר נשימה וכדו' הינו בעל סיכוי מכריע לפגיעה מוחית. המעבר הטראומטי והשינוי הסביבתי הפתאומי מעוררים את התינוק לבכות ולמזלו לפחות פעם אחת בחייו אנו מודים לו בוודאות על בכיו הערב".  
 כמעט כל אמא יודעת "לקרוא" את צלילי הבכי של תינוקה, לפי

מתי לאחרונה נסעתם באוטובוס וצליל צורמני של תינוק עצבני שימש מנגינת רקע לאורך הדרך, עד אשר אוזניכם מיאנו להינחם, כפי שמיאן גרונו העייף... השבוע כשעלינו לאוטובוס לנסיעה בינעירונית, חשנו היטב את מבטי הנוסעים דוקרים בבשרנו. נראה, כי הנוסע הצעיר שבחיקנו איים על שלוותם של הנוסעים אשר קיוו לצלוח את הדרך מירושלים לצפת בנימונם קל, בשיחה ידידותית או סתם במבטים רגועים בנוף החולף - רק לא ביללת זאטוט חסר סבלנות.

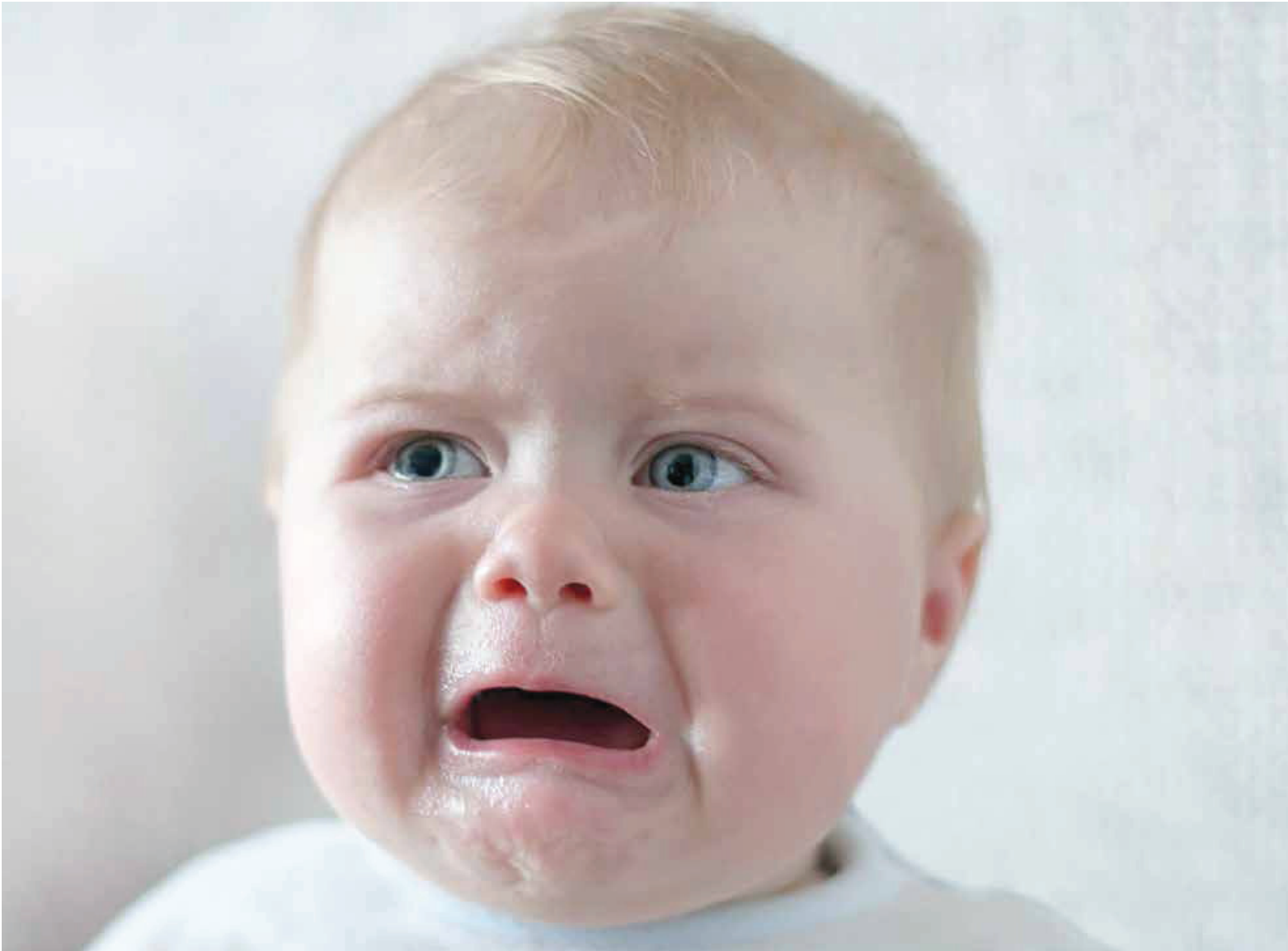
מטבע הדברים, ראו הנוסעים בתינוק המייבב עוד גורם מאיים שעלול להעיב על שעות הנסיעה השקטות והנעימות, לכשיפצח בקונצרטו הצווחני. באופן אישי היינו מצויידים במיטב האביזרים להשתקת תינוק בן שנה. החל מצעצועים וכלה בממתקים מסוגים שונים. גם בחירת המושב ליד החלון היוותה שיקול מכריע עבור תעסוקה לדרך, אך איש לא יכל להבטיח לאף אחד, אף לא לעצמי, כי הוא ימלא פיו מוצץ כל הדרך.

מה שקרה לבסוף הוא שהבכי פשוט נרגע מעט. אך עבורנו היתה הנסיעה הלזו סיוט מתמשך. כאב דואג (לאוזני הנוסעים שסביבי) עקבתי אחריו כל הדרך בלב פועם, בוחן כל תזוזה ובטוח כי הנה הנה בא הפתיה לבכי הגדול בו יוכיח עוללני לכל הנוסעים, כי אשר יגורו בא להם וגם לי...

כאמור, כולם נסעו בשלוה עד לצפת עיר המקובלים. ורק אני לא הצלחתי להניח ראשי אף לרגע, מרוב מתח מפני הבאות, השעון כמובן זחל באיטיות והנסיעה נדמתה לי ארוכה כפליים. כי הקטן עסוק היה בתנומת ישרים לאורך כל עשרות הקילומטרים.

\*\*\*

כולנו יודעים כי הסיפור הזה יכול היה להסתיים גם אחרת. הבכי,



כאן המקום לציין כי המענה ההורי לבכי התינוקי חייב להיות מותאם לגילו של הבכיי. בגיל הינקות למשל, אין לחשוב על "פינוק", ולכן חשוב להיענות לבכי התינוק באופן מיידי, וככל שהפעוט גדל, ניתן להרגיל אותו למענה פחות רחוק, הכל בהתאם לצורך ולמצב הנתון. למרבה הפלא, נמצא במחקרים הללו, כי תדירות בכיו של התינוק ותגובת ההורה לבכי קשורים זה לזה בקשר הפוך: ככל שהמבוגר מגיב מהר יותר, התינוק יבכה פחות. איך אומרים? ההשקעה משתלמת.

### נדנד או אזעקה?

"היום הוא היה מאד נודניק", מקבלת את פניכם המטפלת החדשה ומעלה את רף נקיפות המצפון האימהיות - איך הותרתם את העולל היקר אצלה, אם כך היא מתייחסת ליוצא חלציכם המתוק מכל. אך כשבבית הוא אינו מוותר גם לכם ופוצח שוב ב"זמר" ללא סימני רגיעה באופק, אין לכם אלא להזדהות עם המטפלת שכנראה ניסתה גם היא הכל על מנת שיפסיק לבכות, אך ללא הועיל.

לא תמיד קל לזהות בדיוק מה מפריע לתינוק. הבכי הוא אינדיבידואלי, כל אחד בקולו מבקש את שלו, אך בכל זאת ניתן לזהות סוגים שונים של בכי בעזרת איפיונים משותפים.

סיגל מיכאלי - מומחית לשנת החיים הראשונה, מדריכה ומלווה הורים לתינוקות, מפתחת שיטת האג -מפרטת ומסבירה כיצד נוכל להבדיל בין סוגי הבכי השונים.

הטון והמנגינה המתלווים אליו. העוצמה והאינטונציה משתנות בין בכי למשנהו.

אין ספר כללים או מילון הגדרות היכולים להוות כלי לאבחנה בין סוגי הלחנים שמייצר גרונום של הפיצפונים, רק אוזניה המיומנות של האם מסוגלות להבין את שפתו הבוכייה של התינוק והיא תמהר לספק לו את צרכיו על פי בקשתו.

עוצמות הבכי ותדירות הופעתו משתנות כנראה מתינוק לתינוק. יש תינוקות אשר הוריהם יהללום בשבח המיוחד: "תינוק נוח". מכירים את התינוקות הללו מהעגלה של השכר? הם מסוגלים לשכב בשלוה ובהשקט שעות ארוכות ותמימות בלי לפצות פה וליילל מלבד מספר גירגורים אותם ניתן בקלות לגרוע בדחיקת מוצץ וחסל. יתכן והתופעה נובעת מאישיות בעלת טמפרמנט נוח.

דוקא כאן תפקידם של ההורים הינו אחראי שבעתיים, שכן מוטל עליהם לנהוג עימו בערנות יתירה ולספק צרכיו בזמן, אף ללא דרישה מצידו. כמו"כ חובה עליהם לעקוב אחריו כל העת ולבחון שמא מקור התופעה נגרם מבעיה התפתחותית מורכבת הדורשת טיפול.

מחקרים שנערכו בנושא בכיים של תינוקות בחודשי החיים הראשונים מוכיחים כי קיימת עלייה בתדירות הבכי בתינוקות עד החודש השני לחייהם וירידה בתדירותו עד לחודש החיים הרביעי. תוצאות המחקרים מצביעות גם, כי בתרבויות שונות בעולם קיימת עקומת בכי זהה וכי תדירות הבכי גם משתנה בין תינוק לתינוק ותלויה בנטייתו של התינוק לבכות ובמענה ההורה לבכי.





מדוע הוא בוכה. התינוק יחוש כי מתייחסים אליו והוא יחווה את העולם כמקום חיובי ומקבל, ויפרש את התנהגות ההורים באופן הבא: 'בכיתי, הרימו אותי, דאגו לי, לא השאירו אותי לבד'. תינוק זה, החווה את העולם כחיובי, גדל עם תחושת ביטחון - 'אני לא לבד בעולם, יש מי שדואג לי'. לא תמיד מצליחים להרגיע את התינוק גם על הידיים, מציינת מיכאלי בקול את המחשבות של כולנו, "אך עדיין תחושת הביטחון הוענקה לו בצורה טובה".

כל זאת, לעומת חוויה הפוכה ובלתי נעימה של תינוק הבוכה ואינו נענה כלל ע"י הוריו וסביבתו הקרובה. תינוק זה עלול לחוות את העולם כמקום שלילי שאינו בטוח, הוא יפרש זאת בצורה שלילית: "מה קורה פה? אני לבד בעולם? אני צריך עזרה ואין מי שיתמוך בי, אף אחד לא דואג לי".

כאשר מצבים מעין אלו חוזרים על עצמם, חווה התינוק בדידות וחוסר אונים, בשעה שאין מי שידאג לו בזמן מצוקה. כל אלו משפיעים ישירות על רמת האמון הבסיסי לזולת, ותינוקות אלו, גם לכשיגדלו יישארו חשדנים ודאגים. הם יתקשו להאמין ולסמוך על אחרים ויעדיפו לשרוד בעולם לברם מבלי לשתף את זולתם.

לכן, עד גיל חצי שנה חשוב מאוד לגשת לילד בבכי הראשון, להתעניין לנסות להקל על התינוק, לבדוק מדוע הוא בוכה, לדבר עם התינוק ולשאול אותו מה קורה? מה מפריע לך? איך אפשר לעזור לך? התינוק יחווה התעניינות בו ובמצבו ויירגע.

### בני של גדולים

"אתה כבר גדול, אז למה אתה בוכה?" - זו שאלה רטורית, שרק מגבירה את הדיכוי של "הגדול" שלנו, ולא משנה היכן אנו נמצאים כעת, אם זה בגינת המשחקים או במכולת. לא נעים לעמוד בדילמה המוכרת הזו מול קהל צופים ולהיות "ההורה הרע" שאינו מספק את מבוקשו.

גם בשלב מאוחר יותר, כאשר מתפתחת שפה והילד לומד לדבר ולבקש את רצונו במילים, הבכי אינו נותר נחלת העבר בלבד. הוא עלול לבכות כשכואב לו, או כשמישהו פגע בו, או על מנת לדרוש בתקיפות את מאווייו ברגע בו לא סופקו לו - ובסיטואציות שונות ומשונות, כל אחד כפי טמפרמנט האישיות המורכב שלו. בגילאים אלו אנו עסוקים רבות סביב הדיילמה החינוכית הנצחית כיצד להיענות לבכי והאם נכון להעלים עין עד שיירגע.

"גיל שנתיים נקרא באנגלית 'טרבאל' - 'בעייתי' בעברית", מגדירה שמוט את התופעה של גיל "הלא-לא". "מבחינה מסויימת הוא דומה לגיל ההתבגרות. בגיל שנה ילד מתחיל ללכת ולחקור את העולם ונוצר מצב של היפרדות מהאמא. הוא רץ רחוק ומתקרב, מנסה ונופל, וכך מפתח עצמאות. ההכרזה של ה-'אני לבד' היא שלב התפתחותי חשוב והכרחי לבנייה העצמית של הילד. ילדים שאינם מפתחים עצמאות ומרד, מעוררים סימני שאלה. עבור ההורים כמובן, שלב המרי מורכב ודורש כוחות, אך חשוב לזכור כי זו תקופה התפתחותית טובה וחיונית הבונה אישיות חזקה".

במקרים בהם הבכי הופך לקיצוני יותר ומתבטא בהתקפי זעם ובקושי להירגע. חשוב להציב לילד גבולות כדי להימנע מהתקף זעם ואיבוד שליטה ולאפשר לילד בחירה. בשעה שישנה הבנה הורית לצורך העצמאי של הילד ניתן וחשוב לספק אותו ע"י מתן אפשרות של בחירה כמו למשל: "אנחנו לא קונים סוכרייה, אבל משהו אחר אני מרשה לך לבחור".

שני נורים-פסיכולוגים אמריקאים חקרו את מנגנון הבכי הזועם והגיעו למסקנות, כי ישנם דפוסי התנהגות החוזרים על עצמם במהלך התקפי הזעם. אלו כמובן הם כלים נחוצים עבור התגובה ההורית. הורים המודעים לשלבי הבכי מזהים אותו כבר בתחילה, לפני שנעשה בלתי נשלט וחסר גבולות, וכך הם יכולים לפעול ולעצב אותו עד לרגיעה מוחלטת. זאת ועוד, גם ניתן להבחין בין בכי הנכלל בטווח הנורמה לבין הפרעה התפתחותית.

כללו של דבר: הבכי, בכל הגילאים, הוא רק סימפטום. צריך לתהות מה עומד מאחוריו, ואם אינו "בכיה של חינוך".

בכי ילדני- שבא בדרך כלל בשילוב הברות, דורש יחס. התינוק רוצה תשומת לב, חום ואהבה מהוריו.

בכי עם הנעת זרועות או אצבעות לכיוון הפה והפנים - בכי של רעב. התינוק מכוון את ידיו לכיוון הפה כמתחנן תנו לי לאכול ומהר.

בכי בעל טונים גבוהים- בכי המשלב טון גבוה עם תנועות והנעת הרגליים לכיוון הבטן. התינוק מנסה לנוע מצד לצד או לקרב את רגליו לעבר הבטן. זהו בכי שעלול להתארך וגם כאשר התינוק בזרועותיה של אמו הוא אינו נרגע בקלות. הבכי נגרם כתוצאה מגזים וכאבי בטן והתינוק משרד זאת בתנועות כיוון לעבר הבטן.

בכי הקורא לעזרה - בכי בטון גבוה כתוצאה מכאב וסבל של התינוק. הוא קורא לעזרה ומעורר לגשת לבדיקה רפואית ולא להתעלם ממנו.

איך מתמודדים

מחקר ידוע נערך בשנות ה-40 ע"י חוקר בשם רנה ספיץ ובו נבדקו תינוקות עזובים בבית יתומים שבכיים נותר ללא מענה, ולא זכו לדמות הורית מלטפת ולמענה רגשי בסיסי. חשוב לציין, כי הצרכים הפיזיים והקיומיים סופקו עבורם כגון: אוכל, ביגוד ועוד. אך כל זה לא הועיל להם. על פי ממצאיו נראה כי רוב התינוקות לא שרדו. הידרדרות במצבם הפיזי והנפשי הביאה אותם עד כדי מוות. המחקר בעל חשיבות עליונה עורר את המודעות לצורך הבסיסי של התינוק בקשר רגשי.

"מילוי צרכי התינוק חייב להיות משולב באופן רגשי ופיזי", אומרת מיכאלי, "חשוב להאכיל תינוק רעב אך חשוב גם לתת מזון לנפשו ע"י מגע ואהבה. אין די לומר: "אני מספקת את צרכי התינוק שלי בשינה ובאכילה". אסור לשכוח, אף לא לרגע, כי הצורך למגע ואהבה הינו בעל חשיבות עליונה וקריטית לחייו ולבנייתו הרגשית של התינוק. זהו תהליך הגידול הראשוני הנכון, ושווה להתאמץ ולהשקיע בו, שכן כאשר ממלאים את צרכי התינוק - קוטפים את הפירות בעתיד.

כאשר תינוק בוכה יש להרים אותו, להחזיקו ולנסות לברר מה רצונו

**בכי** - מגיל הלידה עד לגיל חודשיים - מיד לאחר הלידה אמצעי התקשורת העומד לרשות התינוק הוא בכי. בשלב ראשוני זה, הבכי הוא הגייה רפלקסיבית המתרחשת אוטומטית בכל פעם שהתינוק יוצא מוויסות. בכיים של התינוקות משתנה על פי טבעה של חוסר הנוחות (למשל, רעב לעומת כאב).

**המיה** - גיל חודשיים עד ארבעה - התינוק מתחיל להשמיע גם קולות המביעים עונג או סיפוק. הגייה זו מורכבת מצלילי תנועות (כגון "או") המביעים עונג וסיפוק. בשלב ההמיה התינוק גם מתחיל לצחוק בקול.

**משחק קול** - גיל ארבעה חודשים עד חצי שנה - בשלב זה התינוק מנסה כל מיני יכולות קוליות ומפיק כל מיני צלילים במגוון גבהים של צליל ועוצמות. הפעוטות מתחילים לבטא באקראי הברות פשוטות המורכבות מצירופים של עיצור ותנועה (כגון "בה", "גה", "מה").

**מלמול קנוני** - גיל חצי שנה עד עשרה חודשים - בשלב זה ההגיות של התינוק נשמעות דומות יותר ויותר לדיבור. הוא מתחיל להפיק רצפים של הברות. בהתחלה רצפים של אותה הברה (כגון מה-מה-מה) ואחר-כך רצפים של צירופים שונים של עיצור ותנועה (כגון או-בה-בה-גה). בשלב המלמול הקנוני התינוקות מחקים את הפונמות הייחודיות לשפת האם שלהם.

**מלמול שיחה** - לקראת גיל 10 חודשים - התינוקות מתחילים להשתמש בהטמעה והנגנה דומות לאלו של מבוגרים. בגלל דפוסים אלו נשמעת שפת התינוקות דומה לדיבור ושיחה ונדמה שיש בה שאלות ודו שיח אולם עדיין ללא מילים ברורות. בין גיל 10 חודשים לשנה, מרבית התינוקות עוברים למלמול ודיבור תוך שימוש במילים. בשלב זה מתחילות להופיע מילים טרומיות - הגיות שהילד מייחס להן משמעות קבועה ומשתמש בהן בניסיונותיו לתקשר. מילים אלו אינן דומות בהכרח למילה מוכרת, אולם הילד מייחס להן משמעות ברורה. לרוב, המילים הטרומיות משתמשות בסדרה מוגבלת של הברות או צלילי דיבור. בשלב זה מבחינים באופן ברור בין צלילים שמפיקים תינוקות דוברי שפות שונות.

