

אלימות

אלימות כללית - היא מגוון פעילויות מזיקות, הנעשות על ידי אדם אחד או יותר ופוגעות באחר או בחברה. בין אם פיזית, מילולית, חברתית, מינית או אחרת, תוך פגיעה או כוונה לפגוע בבני אדם, בעלי חיים, צומח, או חפץ דומם. אלימות נתפסת בדרך כלל, כשימוש בלתי חוקי, בכוח על-מנת לפגוע בקרבן וברכוש. ולפעילות זו יש השפעות על הקרבנות, הן מבחינה נפשית, והן מבחינה הישגית, לאורך השנים.

אלימות בין בני אדם - היא ביטוי של רגש שלילי קיצוני אשר נועד לפגוע באדם בכוונה. נושא זה מרכזי בהתנהגות הצעירים היום. לעיתים קרובות, אנשים המתנהגים באלימות, מתקשים לשלוט על רגשותיהם. יתכן שהם נפגעו על ידי אחרים, לא בהכרח באופן פיזי, אלא בעיקר מבחינה רגשית.

נושא השימוש באלימות מרכזי בהתנהגות הצעירים היום. לעיתים קרובות, אנשים המתנהגים באלימות, מתקשים לשלוט על רגשותיהם. יתכן שהם נפגעו על ידי אחרים, לא בהכרח באופן פיזי, אלא בעיקר מבחינה רגשית.

בעבר אלימות פיזית הייתה נפוצה יותר למטרות כמו ענישה, חינוך, שחרור לחצים, הבעת רגשות, יישוב סכסוכים, וחילוקי דעות, שעשוע ועוד. כיום חברות רבות בעולם מוקיעות את ההתנהגות האלימה ומגנות אלימות מכל סוג. מדינות חוקקו חוקים כנגד אלימות והתקבלו תקנות בינלאומיות נגד התנהגות אלימה.

לעיתים קרובות אנשים מתנהגים באלימות בשל אחת או יותר מהסיבות הבאות:

- לחץ חברתי (נורמה).
- הזדקקות לתשומת לב, או דרך להשגת כבוד.
- מתוך תחושת ערך עצמי נמוך.
- לאחר התעללות או הזנחה בילדות.
- חיים המאופיינים בעדות לאלימות בבית, בסביבה המיידית או בתקשורת.
- נגישות לכלי נשק.

הסיבות לאלימות, תיאוריות:

גישה פרוידיאנית : בני האדם מונעים ע"י שני יצרים, **יצר החיים** (ארוס) ו**יצר המוות** (תנטוס) על גילגוליהם השונים. בעוד יצר החיים מכוון לאהבה ולצמיחה, יצר המוות דוחף להרס עצמי. כמנגנון האדם מעדן את היצר ומפנה אותו החוצה (תוקפנות כלפי הזולת) בכיוונים מועילים ע"י שימוש במשחקים וכו'.

דונלד ויניקוט : בניגוד לפרויד טוען כי התוקפנות אינה מולדת. התוקפנות היא תופעה רחבה לה צורות ומטרות המשתנות לאורך התפתחות האדם וקשורות לתגובת הסביבה. סביבה שמצליחה להכיל את התוקפנות תאפשר לתוקפנות להישאר ככוח חיובי ואילו סביבה שתסכל את התוקפנות תגרום לפיצול בין התוקפנות לאנרגיה החיובית שבה ולהפיכתה להרסנות.

תיאוריית התסכול – תוקפנות : בסוף שנות השלושים טענו דולארד ושות' כי תוקפנות הינה דרך לפרוק תסכולים. תסכול הוגדר כתוצאה של זיהוי מחסום בדרך להשגת מטרה נחשקת. לדעתם כל תוקפנות היא תולדת מקור מתסכל, ולמעשה התסכול מובע באמצעות תוקפנות.

תיאוריית הלמידה החברתית: פסיכולוגים חברתיים כמו אלברט ובנדורה מאמינים כי התוקפנות הינה למידה הנרכשת כהתנהגויות אחרות מהסביבה בה גדל הילד. ילד לומד להיות אלים ממודלים משמעותיים (הורים, מנהיגי חבורות, סרטים) שחלקם נוהגים בתוקפנות המביאה לתוצאות חיוביות בדרך מהירה.



אסכולות מסוימות בפסיכולוגיה הגורסת שאלימות היא התנהגות נלמדת, ולכן טלוויזיה אלימה מגבירה תוקפנות.
על פי אסכולה אלימות מתפתחת בסיועם של 4 תהליכים:

- **חיקוי** – חיקוי השחקן מלמד את הילד טכניקות חדשות.
- **מתן הכשר** – הגיבור לרוב פותר בעיות באמצעות אלימות.
- **הקהיית הרגישות** – הצופה מניח שאלימות היא התנהגות יומיומית ומקובלת, כבר אינו מזדעזע.
- **עוררות** – הצפייה באלימות גורמת התרגשות ועוררות פיזיולוגית (מבחינה הורמונלית).

מס' הסצנות האלימות ששודרו בטלוויזיה במהלך יום אחד (משש עד חצות) ב 2/4/92

מס' הסצנות	סוג התקיפה
889	קרוב יריות
: 362	מכות
273	דחיפות
272	איום בנשק
224	סטירות לחי
128	הרס מכוון של רכוש

כמה דברים החשובים לילד בחיים 3 הראשונים הם המרכזיים:

-
- **לדעת שהוא אהוב** - כל ילד צריך לדעת, שאוהבים אותו כמו שהוא, ללא תנאים. כמובן שהידיעה כי הוא אהוב, צריכה להגיע בעיקר מהוריו, אך גם ממוריו ומסביבתו החברתית. כל ילד צריך לדעת שרואים אותו, את מי שהוא. ששמים לב לייחוד שלו ונותנים לו מקום מרכזי ובמה.
 - **לדעת שהוא שייך** - ילדים לא מחפשים "אושר" אלא "שייכות". כל ילד רוצה להרגיש שהוא שייך למשהו או למישהו (אינו בודד). בין אם מדובר בתחום עניין מסוים או ברעיון משותף, ובמיוחד שייכות למשפחה וקבוצת חברים. כשילד לא מוצא מספיק "שייכות" במציאות החברתית בה הוא נמצא, הוא לרוב מפתח את עולם הדמיון ומוצא לו שם שייכות.
 - **להיות "יחיד ומיוחד"**, אין עוד אחד כמוני... אני לא כמו הזולת, אני בלעדי ואין לי תחרות

- **לדעת שהוא נחוץ** - כל ילד מבקש לדעת שהוא נחוץ בעולם הזה, במיוחד החל מגילאי היסודי. הוא רוצה להרגיש שהעולם זקוק לו, צריכים אותו, יש לו מקום, יש חשיבות לקיום שלו בו.
-

• **לדעת שהוא יכול** - לרוב, תחושת היכולת והמסוגלות בילד, שזורה בתחושת הנראות והמסוגלות. ילד שיחוש נראה ושהסובבים לו מכירים במי שהוא, על שלל כוחותיו ויכולותיו, לצד חולשותיו, יאמין בעצמו, ירגיש ביטחון כדי לנסות, להצליח ולהגשים מטרות בחייו.

- **להרגיש שמאמינים בו** - האמונה בילד מכילה את הכול יחד. חשוב שילד ישמע את המילים: "אני מאמין בך" ממבוגרים משמעותיים בחייו, ואף מחבריו בני גילו. אך מעבר לאמירה זו, ילד יבקש להרגיש ולחוות במעשים, את האמונה שלנו בו, בעיקר במצבים בהם הוא חש, שאיבד אותה עבור עצמו.



-
- **לדעת שיש לו הורים מנהיגים - בעידן "הילד הדמוקרטי" קיים בלבול גדול בקרב המחנכים, בין "דמוקרטיה" (מתירנות) ו"אנרכיה" (הפקרות).** ילד רוצה לדעת שיש לו הורים משמשים מנהיגים, כדי שיוכל להישען עליהם ולהרגיש בטוח איתם תמיד. הורים שלא "מתפרקים" כשהוא "מתפרק", שיודעים להכיל אותו בשלל קשת מצבי הרוח שלו. הורים שלא מוותרים על החינוך שלו, גם כשזה מאתגר להיות עקבי. הורים ששואלים את עצמם שאלות, עושים טעויות ויודעים גם להודות ולומר "סליחה, טעיתי". הורים שסומכים על עצמם ודרכם, ומתוך כך גם על ילדם ודרכו שלו. חשוב להבין שחינוך אינו קשור בהפעלת כוח פיזי או בצעקות על ילד. איבוד עשתונות מול הילד משדר חולשה ולא חוזקה הורית. בדרך אלימה, משיגים אולי שקט זמני וכבוד המגיע מתוך הטלת אימה, ולא כבוד המגיע מהבנה עמוקה ובטוחה.

איפיוני חשיבה של ילדים

- **ילדים חושבים באופן שונה ממבוגרים** - ילדים חושבים ברמה קונקרטיית. מכיוון שלילדים אין יכולת מלאה לחשוב באופן מופשט, לא תמיד הם מבינים ערכים כללים ("צריך להיות מנומס" או "חשוב לשמור על סדר"), וגם אין להם אפשרות של הבנת משמעות הזמן – לכן עלול להיות קצר רציני בין מה שהורה התכוון להגיד לבין מה שהילדים הבינו. יש לקחת זאת בחשבון ולא לתמוה למה לא הבינו אתכם רק בגלל שאתם הייתם כל כך מובנים לעצמכם.
- **ילדים זקוקים להוכחות** - לא מספיק שתגידו להם כמה פעמים ביום שאתם אוהבים אותם. אלו רק מילים. עליכם להוכיח זאת. מכיוון שילדים חושבים קונקרטיית, הם צריכים להרגיש מה שאתם אומרים. לכן, הוכיחו להם את אהבתכם: כבדו אותם, התחשבו ברגשותיהם, לטפו את ראשם כשאתם עוברים לידם, חייכו אליהם ככה סתם, כירתו ברית של מבטי עיניים – עשו מעשים שיוכיחו להם את אהבתכם. אין זה אומר לוותר על גבולות וערכים, אלא כתוספת לקשר עם הילדים.

- **ילדים "חושבים מהלב"** - כל מה שקורה לילדים עובר דרך ליבם. הם לא מתכננים מראש איך לעצבן אתכם, או גם איך למצוא חן בעיניכם. הם פשוט פועלים. מה שמניע ילדים הם הצרכים הפסיכולוגיים הבסיסיים והראשונים שלהם לקבל תשומת לב, לקבל תחושה של שליטה בחייהם, להרגיש בעלי ערך ולחוש שייכות. הרבה מהמצבים להם הם גורמים (לא לסדר את החדר, להתחצף, לעשות כאילו לא שמעו, להיות מאוד טובים ומרצים) הם מצבים אשר גורמים לכם להגיב באופן שימלא את מטרותיהם אלו. חישבו איך לשנות את תגובותיכם כך שיעודדו מעשים טובים ולא יחזקו מצבים שליליים.

- **ילדים לומדים ממבוגרים משמעותיים** - בבגרותם, הילדים יהיו תבנית נוף משפחתם, או סביבתם.

-
- **ילדים רואים הכל** - לעיתים אתם חושבים שאם תדברו בשקט, או אם גם לא תדברו בכלל, הילדים לא ישימו לב. זו טעות. הילדים רואים הכל, חשים בכל, קולטים בחושיהם החדים כל קול וכל אנרגיה שנמצאת בבית.
 - לילדים נקודת מבט אישית, לרוב קשורה לעצמם ולצרכיהם (לא אובייקטיבית), והם מתקשים לראות את נקודת המבט מהזווית של הזולת ו/או להבין מה מניע אותו.

- **ילדים מפתחים "חרשות הורית"** - ברגעי כעס אתם צועקים. הצעקה מרמזת לילדיכם על חוסר האונים שלכם באותו רגע. עם הזמן, הילדים מבינים שכל מה שקורה זה "רעש" ולכן הם לומדים להעמיד פני חרשים ברגעי כאלה. דברו בשקט. למשפט הנאמר בקול שקט, בטון נמוך ואיטי, המלווה במבט חודר היישר לעיני הילד יש השפעה עוצמתית רבה יותר מאשר צעקות ואיבוד עשתונות.

- **ילדים לומדים בעיקר מחוויות** - הנטייה היום היא להסביר לילדים כל דבר, ולא סתם קיבלו הורים בעשור האחרון את הכינוי "חופרים". ילדים ימשיכו לעשות מה שבא להם כי יש להם, כנראה, רווח פסיכולוגי מזה (גם כעס זה רווח פסיכולוגי). לכן, אם החלטתם לעשות שינוי בהתנהגותכם כלפי ילדכם בתכם או בנכם – תווכו אותו לילדכם והודיעו עליו. אמרו זאת רק פעם אחת ומאז התחילו לפעול בדרך החדשה בנחישות ובעקביות. העשייה העקבית שלכם, זו אשר מייצרת חוויה מעשית אצל הילד, היא זו שתלמד אותו, ולא ההסברים החוזרים על עצמם.

סוגי הפרעות התנהגות

חשוב לדעת ולהבין כי קשיים רגשיים והפרעות התנהגות מזינים אלו את אלו, וכי הפרעות התנהגות אינן עצמאיות (זו איננה מהות אובייקטיבית), והן כוללות טווח רחב של תבניות התנהגותיות חוזרות (שרובן אנטי חברתיות ותוקפניות, הכוללות מרדנות), שיש בהן הפרת הזכויות הבסיסיות של אחרים או של נורמות וחוקים חברתיים תואמי גיל.

הפרעות אלו מוגדרות לפי תיאור ההתנהגות ולא לפי מקור אובייקטיבי, ומכאן הסכנה שבהכללה מחד ובאיפיון אישי מאידך.

הפרעות אלו, בהגדרתן הרחבה כוללות שלוש קבוצות אוכלוסייה:



הפרעת התנהגות (CD)

- **הפרעת התנהגות – Conduct Disorder (312.8, F 91)** בקבוצה זו נכללים אנשים או ילדים עם תבניות התנהגות החורגות מנורמות ומחוקים חברתיים תואמי גיל, כגון הרס רכוש, גניבות, שקרים, התגרות, השתמטות מבית הספר ובריחה מהבית. הם אינם מצייתים להוראות ההורים והמערכת החברתית והלימודית, אינם רגישים לביקורת החברה והמשפחה וחוזרים על התנהגויותיהם ההרסניות ללא למידה מניסיון, מדובר על מבנה אישיות לקוי וקווים אנטי סוציאליים. **הפרעת התנהגות (Conduct disorder)** זו הפרעה נפשית המתבטאת בדפוס חוזר ונשנה של פגיעה בזכויות אחרים והפרת נורמות חברתיות. (טיאנו ואחר', 2010). ההפרעה נחשבת נפוצה יחסית בקרב ילדים מתחת לגיל 18 - 6% - 16% מהבנים ו - 2% - 6% מהבנות לוקים בה, במיוחד אם קיימים גורמי סיכון סביבתיים כגון עימותים משפחתיים, קיפוח חברתי - כלכלי, והתנהגות אנטי - חברתית של ההורים או אלכוהוליזם של אחד מהם.

ODD

הפרעה מרדנית-מתנגדת – Oppositional Defiant Disorder (313.81F 91.3) בקבוצה זו נכללים אנשים או ילדים עם תבנית התנהגות מרדנית ועוינת כלפי דמויות סמכותיות, אך ללא פגיעה חמורה בזכויות הסובבים. התסמינים הנפוצים ביותר כוללים התפרצויות זעם (כאילו מכוונות), עימותים תכופים עם מבוגרים וסרבנות למלא אחר בקשות או חוקים שמציבים המבוגרים. ההפרעה מופיעה לראשונה בגילאים צעירים (2-5) עוד פני כיתה א'. פעמים ילדים עם ODD יפרו כללים גם אם הם לא מרוויחים מזה כלום, כלומר יתנהגו באופן מתריס רק לשם התרסה. כאן לא מדובר על מבנה אישיות לקוי, אלא על דפוס התנהגות תגובתי מתפתח. הילד נראה כמגיב בקור רוח.

התסמינים הרווחים להפרעה מגוונים, ביניהם:

- נטייה לרגזנות וכעס, בעיקר לאור אכזבה או תסכול
- קושי להתאזר בסבלנות ולדחות סיפוקים
- נטייה לוויכוחים עם מבוגרים
- התקפי זעם
- אי-קבלת חוקים
- הצקה והפרעה מכוונת לילדים אחרים
- קושי בקבלת מרות וסמכות
- האשמת האחר על התנהגות הילד
- נקמנות.

IED

הפרעת זעם מתפרצת (לסרוגין) Intermittent Explosive Disorder (F63.81, 313.34) בקבוצה זו נכללים אנשים או ילדים עם התנהגות מתפרצת חוזרת, המאופיינת בקושי לשלוט בדחפים אגרסיביים, כגון אלימות מילולית או אלימות פיזית שאינה גורמת נזק לסובבים. התפרצויות אלו מוגזמות ביחס לסיטואציה הקיימת, אינן מתוכננות מראש, ומטרתן אינה להשיג דבר מה תכליתי. ההתפרצויות קשות, פתאומיות ולא תמיד עם סיבה נראית. הילד נראה לחוץ, כעוס וחסר שליטה בעצמו.

לאחר ההתפרצות לרוב הילד נראה שלו ורגוע, כאילו פירק אנרגיה מיותרת והוקל לו, לעיתים הוא אף יחוש אשמה וירבה להתנצל.

הפרעה זו מוכרת בעבר גם כ"הילד המתפוצץ".

הפרעת קשב (ADHD)

- שלוש הקבוצות הללו מאופיינות לרוב בתחלואה משותפת (קו-מורבידיות) עם "הפרעת קשב" ובמיוחד היפראקטיביות, אך זה אינו מחייב כלל.
- לפי DSM-5 2013 ניתן לאבחן הפרעות התנהגות כאשר שלושה או יותר מהקריטריונים הבאים מופיעים במהלך 12 החודשים הקודמים לאבחון, וכאשר קריטריון אחד לפחות מופיע בחצי שנה שלפני האבחון:
- אגרסיביות כלפי אנשים וחיות, הרס רכוש, גניבה או רמייה, הפרה חמורה של חוקים.
- וכאשר ההפרעה בהתנהגות גורמת לליקויים חמורים בתפקוד החברתי, האקדמי והתעסוקתי.

לשלוש הפרעות ההתנהגות של ילדים ונוער בהן אנו עוסקים במאמר, יש קשר מהותי לסוג הטמפרמנט (המזג המולד) של הילד.

- חשוב לדבר על טמפרמנט ולהבין את השפעתו הרבה. טמפרמנט זהו מושג המתייחס לאופן שבו האדם מתנהג ומגיב לסביבה ומהווה אחד ממרכיבי האישיות, הטמפרמנט לרוב נקבע גנטית וקשה לשנותו.
- תומס וצ'ס (1977) ביקשו לקבוע את מאפייני הטמפרמנט ועל פי ממצאי מחקרם הוגדרו תשעה מאפיינים: רמת פעילות, קצביות (ריתמיות), התקרבות או התרחקות (מאנשים, חפצים ומצבים), סתגלנות, סף התגובה, עוצמת התגובה, מצב הרוח, קלות הסחת הדעת וטווח הקשב.

בקרב תינוקות אנו מזהים 3 קבוצות טמפרמנט מוגדרות (ועוד אחת לא מוגדרת):

- **1. הילד הקל (The Easy Child)** – מאפיין את כמחצית התינוקות (40-50%) זהו מזג המאפשר להורים לפתח דפוס יחסים נינוח ומקבל, מרבית התינוקות הללו יהיו בעלי "התקשרות בטוחה". התינוק יהיה לרוב במצב רוח חיובי ונינוח, מגלה ריתמוס ביולוגי סדיר (מהר ניתן לזהות את סדר היום שלו), מסתגל במהירות למצבים חדשים, מגלה סף תיסכול גבוהה, עוצמת תגובותיו מתונה, מסריו ברורים, קל לפתח עמו יחסי גומלין וסינכרוניזציה.
- **2. הילד הקשה (The Difficult Child)** – ילדים אלו פעלתניים מאוד וחסרי מנוחה. הם נתונים למצבי רוח משתנים ובלתי צפויים, מרבים לבכות ולהתרגז, ולרוב נראים לא מרוצים או עצובים. מאופיין בדרך כלל במצב רוח שלילי, קשה לרצות אותו, הוא מתוסכל בקלות, בעל ריתמוס ביולוגי בלתי סדיר, קשה לזהות מתי רעב, צמא או עייף, מתקשה להסתגל למצבים חדשים ומגיב כלפיהם בשליליות, מהר ובעוצמות גבוהות, מגלה רמת פעילות גבוהה מדי, לא שקט ובוכה הרבה. מדובר על כ 10% מהילדים.

• **3. הילד שמתחמם לאט (The Slow To Warm-Up Child) – לוקח זמן עד שמתרגל למצב, אך לכשהתרגל הוא נינוח וטוב לו, עוצמת תגובותיו למצבים שונים בדר"כ מתונה, לרוב הוא מגיב בעוצמות נמוכות, נראה מעט פסיבי – היות ורמת פעילותם נמוכה וקשה לרגשם, לרוב יעדיפו להמנע מגירויים חדשים והם זקוקים לזמן מסוים על מנת "להתחמם" ולהתעורר לפעילות . מדובר על כ 15% מהילדים.**

• **4. בעלי טמפרמנט בלתי מאורגן - מגיבים כל פעם אחרת.**