

# מדוע הילד צחק בחלום?

האם תינוקות חולמים, מדוע ילדים בגיל הרך לא נוטים לדווח על חלומות, ולמה כדאי לדבר איתם על זה?

ליאת קרן, פסיכותרפסטית לילדים, שמחה לנרב מניסיונה האישי: "כשהבת שלי הייתה בת שלוש וחצי, היא התעוררה בוקר אחד ורצה למיטה שלנו כולה נרגשת. היא סיפרה שהיא ראתה דובי, שהוא נתן לה יד, ושהם יצאו ביחד לטיול. אמרנו לה: 'נשמע שהיה לך חלום מקסים, שמאוד נהנית בחלום שלך'."

קרן מציינת שבתה לא ידעה שמדובר בחלום. ולא רק שהיה לה חשוב לה בהיר לקטנה שהיא חלמה, היא גם הקפידה לשוחח איתה עליו. "מהניסיון שלי, ילדים שמסבירים להם על חלומות, ייהגו לדווח עליהם בהמשך", היא אומרת. "כשהורה אומר לילד 'זה רק חלום' ולא מפתח את השיחה, הוא מפספס את חלון ההזדמנויות להידברות עם הילד. גרוע מזה: הוא מבטל את הצורך של הילד לשתף, ובכך פוגע בתקשורת שבין ההורה לילד בתחומים נוספים. כשי לד מתעורר בבכי מחלומות מפחידים, צריך להקפיד על הנושא על אחת כמה וכמה. מאוד לא רצוי להגיד לו 'זה רק חלום, תחזור לישון'."

### מה צריך לעשות?

"דבר ראשון צריך להבק אותו, להסביר לו שזה קרה רק בדמיון, שהוא נמצא במיטה שלו עם אמא או אבא, ושהכל בסדר. אם הוא נרגע וחוזר מיד לישון זה מצוין, ואפשר לשוחח איתו על החלום בבוקר, אם עוד יזכור אותו. אם הוא מפחד לחזור לישון, צריך לשאול אותו מה בדיוק קרה בחלום. לנסות לקבל כמה שיותר פרטים. אם למשל הוא חלם על מפלצת שרדפה אחריו,

לשאול אותו מה היא רצתה ממנו, מה הפחיד אותה. הוא יכול להגיד למשל שהאור שנדלק בחדר הפחיד אותה ואו היא נעלמה. במקרה הזה אפשר לתת לילד פנס לשים מתחת לכרית. להגיד לו שהוא יוכל להאיר על המפלצת אם היא תבוא שוב בחלום. זה יכול לתת לו תחושה של שליטה. אפשר גם להציע לו כל מיני תכנים נחמדים לחלום עליהם. למשל לדבר איתו על הסיפור שק ראנו לפני השינה, או על הטיול שמחר הוא יעשה עם סבתא. כמוכן שאי אפשר לשלוט על תוכן החלומות, אבל לפחות זה יציף את המודע של הילד בתכנים נעימים שאולי יחדרו לתת המודע."

## מפלצות, מכשפות וחברות מהגן

### ● קיימים הבדלים בחלומות בין בנים לבנות?

קרן: "אצל בנים ובנות יש הבדל ביומיום בעולם התוכן, ובאופן טבעי זה יכול להשפיע גם על החלומות."

נכון: "בהכללה גסה, אפשר לומר שבנים יותר מתעניינים בחיות טרף כמו נמרים ואריות, ולכן סביר שאלה יופיעו אצלם יותר בחלום. אצל בנים החלומות גם יכולים להיות יותר אגרסיביים ולכלול יותר מאבקים. בנות נוטות יותר לחלום על עניינים חברתיים: 'זו עשתה לי ככה, זו אמרה לי ככה'."

### ● מה מאפיין במיוחד חלומות של ילדים?

נכון: "החרדות הנפוצות בגיל הרך הרבה פעמים באות לידי ביטוי בחלום מות. בין אם מדובר בחרדת נטישה, חרדת זרים או חרדה ממוות. אחד הדברים הכי מפחידים זה לאבד הורה. גם אנחנו המבוגרים יכולים לחלום חלומות כאלה. אבל הילד לא מבין שזה חלום ושאינו לו השפעה על זה. לא רק שהוא מפחד מהחלום בו קרה משהו רע לאבא שלו, הוא גם מרגיש אשם שהוא חשב על זה. הוא חושב שאולי הוא רצה בזה כי הוא חלם על זה. הוא לא מבין שאינו לו שליטה. בגיל הרך גם מתפתח המוסר ויש יותר הבנה לגבי מה מותר ומה אסור. הרבה פעמים בחלומות, כל הרחפים העצורים של הילד באים לידי ביטוי. זה גם גורם לילד להתעורר עם תחושה לא נעימה שהוא עשה דברים רעים."

יעקובי: "חלומות של ילדים הרבה פעמים כוללים מפלצות, מכשפות, חיות טרף. אלה לא רק דברים רעים שהם מפחידים להיתקל בהם, אלא מהווים משהו סימבולי. לכל אחד מאיתנו יש חלקים יותר תוקפניים. הרבה פעמים המפלצת או חיית הטרף בחלום מייצגת את היצר התוקפני של הילד. הילד מפחד שהיצר הזה יתגבר עליו ויהרוס את ההורים שלו ואת הילדים בגן."

קרן: "מריבות בין ילדים הן עוד דפוס בולט שמאפיין חלומות בגיל הרך. הרבה פעמים אפשר לשמוע את הילדים אומרים מתוך שינה 'לא, אל תיקח' או 'תעזוב אותי, תלך מכאן'. אם החלומות הללו מופיעים לעתים קרובות, מומלץ

להורים לדבר עם הגננת, לשאול איך הילד מסתדר מבחינה חברתית, אם יש ילד שהוא נמצא איתו בסכסוך. כמוכן שחלומות כאלה לא בהכרח מצביעים על משהו רע. חשוב לזכור שהחלום הוא בסך הכל דבר בריא שעוזר לילד להתמודד עם קונפליקטים. זאת עוד סיבה טובה לשוחח עם הילד על החלומות שלו. לא רק שההורה יוכל לעזור לו להתמודד עם הדברים שמאיימים עליו בחלום, הידיעה של הילד שיש לו כוחות פנימיים תחסן אותו מבחינה נפשית ותוכל לעזור לו להתמודד גם עם הקונפליקטים שהוא חווה בחיים." ■

"כשהורה אומר לילד 'זה רק חלום', ולא מפתח את השיחה, הוא מבטל את הצורך של הילד לשתף ומפספס את חלון ההזדמנויות להידברות עם הילד"

ליאת קרן, פסיכותרפסטית לילדים